



□荐读

不能正视他人优点也是一种能力欠缺

不能发现别人优点,也是一种能力欠缺,会导致语言尖刻。可能是受传统思想影响,和西方赞美社交相对,很多国人自动忽视对方的优点,尤其是关系处于“上下位”。比如领导对下属,父母对子女,仿佛多给予肯定,下属就会要求加薪、孩子就会蹬鼻子上脸。仔细想想,这类貌似“上位”的人其实“下”得一塌糊涂,必须引以为戒。

为了避免我们自己做出这些可笑的行为,要时常提醒自己:

▲坦承失误,才能看清真相。很多时候,人们是被自己所蒙蔽。

▲实事求是的人才能具备扎实的能力。

▲有包容的人才能让周围的人有安全感。

▲每个人身上都有闪光点。多发现、多学习,能让我们时常置身光明中。

▲明确人际交往要双赢才好,没有人愿意被指责、谩骂。

员工是由老板发工资,但绝不是老板养活员工,没有员工的贡献,老板再能干也无法运转公司,群策群力做好公司大家才有饭吃。孩子靠父母养育,但父母的恩情是要由孩子感知的,而非父母去强调,父母付出了爱,孩子也给父母带来了快乐和希望。夫妻是结伴过日子,互相依赖,两个人都在为家庭做贡献。能有机会见面说话的,是同船渡的缘分,这一段到岸了,可能就各自踏上前程永不再见。每一份关系都是共生,各不相欠,谁也没有资格对别人疾言厉色。

“承认自己不足的并不可耻,伪装自己强大的才是懦夫。”

□慧生活

吃水果该不该削皮?

专家:削皮与否不必太在意

有人说,吃水果不能削皮,果皮中含有很多果肉中没有的营养物质,“水果的精华都在皮里”;也有人说,水果皮中含有大量的农药、激素残留,一定要削皮。对于这些问题,北京市营养源研究所专家蒋彤表示,果皮没有想象的那么“营养”,农药也没有想象的那么“顽固”,只要好好清洗,削不削皮不必太介意。

问题1 果皮营养反而高?

蒋彤表示,果皮中的营养素含量微乎其微,单靠果皮来摄取,是无法满足需求的。果皮真的含有大量农药和激素吗?蒋彤介绍,事实上,果蔬确实会打一些催熟剂或者防腐剂,这其实是为了方便储存而采用的手段,一般催熟剂是乙烯,“这些水果本身也会产生,对人体是无害的,不用担心。”

问题2 果皮该去该留?

吃水果到底该不该削皮呢?蒋彤表示,削不削皮不用太在意。“就农药而言,如果能用水好好清洗的话,农药残留的去除率是80%,甚至更多,基本不会对人体造成伤害。”

对于清洗水果的洗涤剂,蒋彤建议,如果用,就尽量用无机溶剂,“它的问题在于,农药残留去除了,但是洗涤剂的残留又有了。”

问题3 洗前该用水泡吗?

用水泡水果这种方法,蒋彤说,这是根据水果而定的。“对于一些本身果皮和果肉部分包裹的就不是特别严密的水果来说,这不够‘安全’。本身水就不够洁净,而且水可能会把果皮中部分的农药溶解而被食用。这种情况,建议还是用流动的水清洗。”

送儿女出国是个系统工程

年老的难处,你想到了吗?

近些年,有不少孩子要远赴千里之外的异国读书。随着经济条件越来越好,把孩子送到国外读书的家长日益增多。将来孩子是不是回国?自己的老年怎么办?很多家长没想太多,基本采取顺其自然的态度。

作为第一批主动送孩子出国的家长,年近75岁的靳奶奶用亲身感受提醒,把孩子送出国应该是个系统工程,家长把孩子送出国,意味着孩子可能会留在异国他乡,未来的二三十年,他们对孩子不在身边,应该在经济、生活、心理等方面做好充足的准备和预案,特别是心理方面。 ■据《北京晚报》

没想到人老了这么难

在北京的二环外,有一个只有3栋楼的安静小区,小区的房子是一家科研单位最后一批福利分房,分给工龄长、职称高的老同志的,因此,房龄新、户型好、绿化多,物业规范,人员素质也相对齐整,住着极为舒服。

马爷爷和靳奶奶的家就在这个小区里。靳奶奶年轻时非常能干,做事有目标、有计划、有章法、高要求,是很让人尊敬和佩服的“强人”。上班时曾担任一个重要科室的主任,组织过国家重点科研项目的工作,经常出国并且接待过国家领导人的视察,也算是见过世面的。

20多年前,她把2个孩子送出国并留在国外。当时,在单位里,这是同事们都很羡慕,很荣光的一件事儿。后来,她和老伴也有条件跟过去,但几经周折,他们还是选择独自生活在国内。

以前身体好时,他们和老同事结伴旅游、参加社团活动等,生活丰富而精彩。可现在70多岁了,身体状况明显下降,不敢远走且需要人照料,就住进了郊区一家条件很好的养老院,虽然路途很远,但他们还是每个周末都回到自己家住两天。

上个月的一天傍晚,马爷爷意外摔倒,子女不在身边,靳奶奶不得不求助邻居把他送到医院,之后住院的一个多月,尽管请了护工,靳奶奶照例天天跑医院,担心老伴孤独。70多岁的靳奶奶天天跑医院很辛苦,但对于这件事儿,她并没有对国外的儿女说。这么多年,靳奶奶已经习惯了,凡事都自己扛,报喜不报忧,尽量不给儿女添麻烦。

但后来,马爷爷好了,靳奶奶在买了巧克力去谢对门的邻居时,忍不住倾吐了心声,说了一句:“没想到,老了这么难。”说的时候,眼泪都要下来了,眼神里的委屈、无助、无奈,让人很受触动。

年老心理变化大

回想过去,做事周全的靳奶奶说,她有两个没想到:第一,没想到我们老两口会独自留在国内。这些年,至少有几十次被别人问:“你儿子、女儿在国外挺好的,你们为什么不跟过去?”每每这时,她都以一句“住不习惯”搪塞过去,至于具体原因,她和谁也没提

过,这成了他们家庭的一个秘密。

第二个没想到是,年老后,自己和老伴的身体、脾气、心理变化那么大。靳奶奶介绍,自打5年前,老两口彻底决定留在国内独自生活后,他们一方面开始考察养老院,一方面也多方联系北京的亲戚,建立一个应急体系。他们把自己能自理时住哪儿,失能后住哪儿,剩下一个人时住哪儿,什么时候卖房,甚至连遗嘱都立好了。但就是没考虑到老两口的心理会变得那么脆弱。

变化比较大的马爷爷,不知从何时开始,他特别关注电视里一些独自在家,突发急症或突然猝死的新闻和节目,并且总和自己联系起来,如果自己遇到会怎么处理?有时候会和靳奶奶讨论,有时候会莫名地恐惧和焦虑。

靳奶奶说,她觉得自己以前是很乐观、很坚强的一个人,但现在也“多愁善感”了。

在靳奶奶心里,她是脆弱的,需要关爱的,但在儿女和别人面前,她依旧是坚强的,乐观的。让别人觉得子女虽然不在她身边,但是“她很好。”

送子出国是个系统工程

中华遗嘱库的负责人陈凯律师介绍,在他们接触的老年人中,子女在身边和不在身边的,有一个明显区别就是子女不在身边的老人爱倾诉。本来是办遗嘱的,但很多老人会把自己之前的经历,自己的荣光,自己的不解和不满统统说一遍。

“能感觉到他们的孤独,需要倾诉与关爱。我们会对工作人员进行培训,耐心倾听,并对他们进行心理慰藉和疏导。”

靳奶奶也说,很多家长把孩子送出国时,都是身体良好、精力充沛、心理成熟的壮年期,另外,他们之前为孩子付出很多,有很多自己的梦想要去实现,因此,那时他们是新鲜的、兴奋的,对“空巢”这个词,还仅仅是概念上的认识,没有深刻理解。但如果没有充分的认识,没有周全的规划和预案,真到自己70多岁时,身体变弱、朋友变少,子女又不在身边,实际上,不管是生活上、心理上都是很难的。这种难度,不经历是体会不到的。

现在,有很多思想开放的父母会说,即使子女在身边,也会选择“一碗汤”的距离,或住敬老院,但这和儿女常年远在国外的感受是不一样的。

刚刚把女儿送到国外,同时在做老年项目研究的陈言也说,家长一定要把送孩子出国当作一个系统工程来做,经济、生活、心理,各方面考虑周全。比如很多人都想过,儿女出国,留在国外后,自己会跟过去,但实际上不那么容易。有政策上的,有经济上的,也有文化和关系上的。比如新西兰以前有父母团聚移民,子女在取得永居权后,可以担保父母过去,但现在就没这个政策了。另外,很多老人到国外后,语言不通,观念不同,不会开车,生活很不适应,那么,就要做好独自在国内生活的准备,特别是心理上的。