

# 家庭幸福,有爱更要有智慧

前不久,在青岛市江苏路社区举办的一场“家风家训”活动中,居民梁欣梅作为孝敬老人的典范分享了自己的故事。记者深入采访发现,在长年累月的生活中,梁欣梅不仅带领孩子一起孝敬患有阿尔茨海默病的公公,而且在长期与公婆的相处中,用智慧和爱心妥善处理了复杂的家庭关系,让爱、理解、包容成为家庭的主旋律。以下是她的讲述。

## 婆婆的爱心是和睦的基础

我和老公的结合是婆婆的侄媳妇从中牵的线。当时公婆对四个孩子(三儿一女)说,谁愿意和我们住,咱就住这个大房子(小套三,五十多个平方)。那时大哥在外求学,后定居深圳;大姐已成家;二哥在青岛;丈夫是老小。征求意见后,我和丈夫就一直与公婆吃住在一起。结婚第一年过年时,婆婆做了22个菜。我从没见过这么丰盛的年夜饭,对婆婆充满感激。

婆婆不光对我好,对其他三个孩子、儿媳、女婿也都好。平时包了饺子,就会招呼在青岛的几个兄弟姐妹都来家吃。吃完了,婆婆还会再给他们煮上一锅,放凉了再装袋子里给他们带回家吃。婆婆对人的慷慨、大方、善良,我都看在眼里。可以说,是婆婆的热情和爱心给我们这个家奠定了和睦的基础。

## 婆婆嘱咐我“一定把家照顾好”

我和公婆共同生活了2年后,公公就患上了阿尔茨海默病。尤其是婆婆75岁去世后,公公一下子觉得没依靠了,病情更是加重。婆婆在世时,里里外外都是她当家。记

忆里,那些年买了大袋的米面,都是婆婆把粮食拖到楼下,才喊公公下楼来帮忙。他习惯了什么事都有老伴照顾。婆婆在弥留之际,当着公公的面,拉着我的手,语重心长地说:“我走了,你一定要把这个家照顾好。”我说“妈你放心好了。我一定把爸爸照顾好。”妈走后,我就成了这个家的女主人,连带着公公,我都当作“孩子”来照顾。

婆婆刚去世那几年,公公经常一个人流泪,还常在夜里烧纸。我知道他是长时间走不出丧偶的悲痛中。虽然他用的搪瓷盆烧纸,但毕竟是在家里,还是有安全隐患。可我不能禁止公公烧纸,这如何是好?后来我就在他房间门口搭了张小床,看着他。公公夜里有什么动静,我睡觉轻,随时能知晓。白天,公公总是恍恍惚惚,无事可做,我就领着他出去玩儿,或是带他去找邻居老人们打牌消磨时光。有一次,他打完牌竟然忘了回家的路。后来找到公公时,我意识到他的阿尔茨海默病加重了。为了让公公生活不孤独,每次回娘家,我都会带着他。

## 处理家庭矛盾 考验生活智慧

因为侄女常来公婆家,我和二嫂自然也相处得多些。时间久了,我注意到了一些不太和谐细节。譬如,从我婚后第二年起,每年除夕年夜饭,几乎都是我和婆婆一起操持。二嫂则习惯到了饭点才赶过来。饭后又径直回房陪孩子,留下我和婆婆收拾。婆婆私下偶尔会流露出对二嫂的微词。我能感受到她的委屈和不易。我相信二嫂不是不好,她没“眼力见”是习以为常罢了。婆婆心软,不好说啥。我看出了问题,心想

该怎么解决。我先安抚婆婆,理解她多年来的辛苦付出,同时我又想,毕竟是一家人,有了不愉快最好用智慧来化解,而非激化矛盾。

次年春节,大哥带着大嫂从深圳回来过年。全家十几口人,年夜饭若是仅凭我和婆婆,那工作量太大。于是,我对婆婆说:“妈,今年咱们换个方式过年。您听我的。”到了年三十下午,二嫂如约而至。我提议道:“今年咱们五个人一起包饺子吧,大哥二哥擀皮,二媳妇三媳妇包,弟弟负责擀剂子。大嫂是新媳妇,明年再干活儿。让咱妈好好休息,享受一下。”大嫂听了忙说客气话,二嫂一听略显惊讶,随即欣然应允。婆婆生怕我处理不当引发矛盾。我事先已向婆婆保证:“妈,您放心,我会妥善处理的。”饺子煮好后,我特意安排二嫂去请婆婆出来共享年夜饭。那一刻,二嫂也显得格外乐意帮忙,气氛温馨而和谐。自此后,每到年夜饭,都是由我和二嫂主要操持。

这次经历让我体会到,处理家庭矛盾,需在爱与真诚的基础上,巧妙运用智慧。

两位老人都去世后,我面临的是如何处理好与哥嫂、姑嫂的关系。我相信,只要真诚坦荡,再加上妥当的处事技巧,定能把关系处好。

凡事,预则立不预则废。我主动与大姑嫂沟通,将可能引发争执的事宜一一梳理,与她充分交流。大姑嫂善解人意,通情达理,我们很快就一些事情达成了共识。她更是成为连接我与二哥二嫂之间的桥梁。因着她的从中斡旋,妯娌之间的误解与隔阂得以消融,留下的只有家人间温馨友爱的情谊。

记者 王丽洁

# 别让亲情过了“保质期”

知天命的我,平生第一次认识到了亲情还有“保质期”。

去年夏天,住在广州的岳父打来电话,让我们从辽宁带着孩子去广东度假,岳父再三强调“想孩子了”。我和爱人当时正忙于工作,根本抽不出时间来。儿子只有七岁,也无法独自跨省去省亲,于是我们就把“孩子陪姥爷玩儿”的事情推到了今年夏天。结果今年年初,岳父突然患上了小脑萎缩,上个月我们去广州看他时,他已经不认得家人了。

儿子搂着姥爷的脖子亲了又亲,姥爷却一个劲地推开外孙子:“这个孩子是谁家的呀,很乖,你家住在哪呀?”家人看了那个场面,心酸得不行。

同事大张的父母年事已高,体弱多病,住在遥远的农村。每周末,大张都吵吵要回老家看望父母,给二老买些吃、穿、用的东西,替他们做一些农活,尽一份孝心。可是每次大张都食言。上周,老家突然来电话说:大张的父亲得急病走了。

大张得到消息,坐在办公室里边哭边拍大腿:“爸呀,您老咋不等等我呀?我这周末说啥也要回去看您啊!”同事看着大张又悲又悔的样子,欲劝无语,内心十分伤感和沉重。

大张平时总以工作忙、事情多为由,把回家尽孝的日期一而再、再而三地拖延,以至于出现了今天的这种遗憾。直到现在,大张才痛彻骨髓地理解了“子欲养而亲不待”的深刻含义!

这七个字,是古今多少人撕肝裂肺地哭着喊出来的啊!可是,眼泪和悔恨能挽回已经失去的一切吗?食品有保质期。然而很多人没有意识到:其实亲情也有“保质期”!过了这个“保质期”,用多少付出也挽回、弥补不了失去的亲情! 钱国宏

# 霜降时节阴气凝 健脾润燥防寒凉

10月23日是今秋最后一个节气“霜降”。中医专家提示,“霜降”到来意味着天气已经变得寒冷,感冒、咳嗽等上呼吸道疾病多发,人们可能会出现皮肤、口唇干燥等情况,此时养生防病重在健脾、润燥、防寒。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师程培育介绍,秋季对应肺脏,此时人体精气通过肺的下降功能潜藏到肾,养生防病应注重敛藏精气、内收阳气、涵养阴精,注意防寒保暖。俗语说:“秋冬进补,来年打虎。”霜降时节适当进补,有益身体健康。“中医认为,牛肉可以健脾补脾,这一时节可适当食用牛羊肉。”程培育说,秋季多燥,可多食用具有生津润燥、宣肺止咳作用的梨、苹果、橄榄、白果、枇杷、芥菜、萝卜等食物,饭后适量进食柿子也有助于清热、敛肺;同时,减少辛辣食物摄入。

霜降时节,适量的运动有助于提升阳气。首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨说,这一时期可选择轻松平缓、活动量不大的运动项目,比如室内八段锦、太极拳等,不宜大汗淋漓;可待太阳升起、气温升高时再出门锻炼;适当进行快走、慢跑等有氧运动,可提升心肺功能,增加机体耐寒能力。深秋草木凋零,容易引起忧郁、伤感情绪。田晓航

**山东省老年国际旅行社** 66988553 13306484027 66988549 55715169

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

<p style="text-align: center;"><b>独立班 “甄” 一价俄罗斯</b></p> <p>克里姆林宫、金环谢尔盖耶夫小镇、莫斯科地铁体验、卡罗明斯科娅庄园、冬宫、夏宫花园、埃尔金岛、彼得保罗要塞、察里津诺庄园、红场、列宁墓、青铜骑士像、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学双飞9日 <b>11月7/13/22日</b></p> <p><b>特色体验:全餐+俄式特色餐+全程4星酒店;中国国航含联运</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>6999元</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>独立班 海南新时光</b></p> <p>5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日</p> <p><b>独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、11月3/10/17/20日</b></p> <p><b>赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出《红色娘子军》、满20人独立成团</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>3280元</b></p>
<p><b>湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡(葛洲坝、三峡大坝、西陵峡)、体验水涨船高的震撼、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙鳞宫、女儿城双卧7日</b>.....11月9/14/19/24日 <b>1380元起</b></p> <p><b>桂林-三星豪华游船全景大漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游 满20人独立成团</b>.....11月1/6/11/17/22日 <b>2580元</b></p> <p><b>张家界-长沙韶山、毛泽东故居、张家界森林公园(袁家界、金鞭溪)、天门山、黄龙洞、芙蓉镇、凤凰古城、土司王府、夜游沱江双飞6日一价全含0自费0景交0超市0苗寨0年龄限制、安排2+1豪华大巴;特别赠送:魅力湘西歌舞表演、黄龙洞VIP通道、景区必乘景交、凤凰VIP接驳车</b>.....11月4/8/16日 <b>3180元</b></p> <p><b>西双版纳-原始森林公园、野象谷、热带花卉园、勐泐大佛寺、告庄星光夜市、傣族风情文化园双飞5日直飞版纳,深度漫游、特别赠送价值199元/人告庄旅拍、湄公河水底世界、傣族特色泼水活动;满20人独立成团</b>.....11月1/7/14/21日 <b>2580元</b></p>	<p><b>韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头</b>.....11月4/11/18/25日 <b>849元</b></p> <p><b>日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀食街双飞6日青岛起止 专业领队 优选山航航空 往返直飞 当地四星酒店一晚温泉酒店</b>.....11月8/20日 <b>4680元</b></p> <p><b>斯里兰卡-尼甘布鱼市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提湖、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光7日中南部精华景点 环线打卡佛教 自然 都市风光 精选酒店安心旅程</b>.....11月7/21/28日 <b>7980元</b></p> <p><b>德法意瑞-新市政厅、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、黄金屋顶、圣马可广场、叹息桥、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、圣母百花教堂(外观)、比萨斜塔(不登塔)、奇迹广场、琉森湖、八角形塔楼、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆四国11日山东独立成团 济南录指纹 含签证小费 提供真实材料拒签全退</b>.....11月14日 <b>10499元</b></p>

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★