

# 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,你家住在哪里呀?”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药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药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>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>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 <b>11月3/10/17/20日</b></p> <p>独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、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>3280元</b></p>
<p>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.....11月9/14/19/24日 <b>1380元起</b></p> <p>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 <b>满20人独立成团</b>.....11月1/6/11/17/22日 <b>2580元</b></p> <p>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 <b>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>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.....11月1/7/14/21日 <b>2580元</b></p>	<p>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 <b>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>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 <b>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>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 <b>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>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 <b>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★★★