

温馨一家

养怡之福

## 婆婆为我喝彩

刘改徐/文

三年前一次偶然的机  
会,我开始代理一家知名品  
牌的化妆品。随着时间的推移,  
我的客户越来越多。由于分身  
无术,我必须在上班和推销化  
妆品之间做出选择。经过慎重  
考虑,我还是辞掉别人眼中的  
铁饭碗,一心一意开始自己创  
业。

我在辞职之前,认真地  
和老公沟通过,也得到了他的  
支持。没想到,一向和我相  
处还算不错的婆婆,竟然对  
此非常不满。她不听我的解  
释,屡次指责我这样做太自  
私,把经济压力都丢给了她  
的儿子……

此后,在很长一段时间  
里,我和婆婆的关系搞得很  
僵,一天也谈不上几句话。好  
在我本来就非常忙,每天都早  
出晚归,倒也避免了不少尴  
尬。有一天晚上休息时,老  
公叹息着说:“你这么辛苦,  
老妈却不理解,老年人的思  
维方式到底和咱们不一样,  
你也不要怪她……”

我这才意识到,如果继  
续和婆婆这样相处下去,老  
公夹在中间有多么为难。好  
吧,我要想办法让婆婆理解  
我的选择。第二天一大早,  
我使出浑身解数说服婆婆,  
让她陪我到工作室去一趟。

开始婆婆不情愿,后来  
禁不住我软磨硬泡,终于跟  
我一起出发了。按照事先的  
预约,很快就有几位老顾客  
上门体验新产品,其中有一



人年龄还和婆婆相仿。看到  
自己的同龄人一把年纪了还  
这么爱美,婆婆显得很惊讶,  
我趁此机会笑着说:“妈,女  
人爱美是不分年龄的,等会  
儿我也帮你洗洗脸。”

整整一个上午,不断有  
客户上门,还不时有人打电  
话订货,我忙得连喝水的时  
间都没有。婆婆原本紧皱的  
眉头却渐渐舒展开来,她亲  
眼看到了我的工作是多么充  
实而忙碌。吃午饭的时间到  
了,我叫来了外卖,婆婆尝  
了一口,摇摇头说:“还没  
我做的饭好吃呢!”我急忙  
说:“当然了,谁能和您的  
手艺比呢?”

让我感动的是,婆婆跟  
我出去工作了一天,态度明显  
发生了改变,有时还会亲自  
做好了饭装在保温桶里,骑  
着小三

轮车给我送到工作室。更有  
趣的是,她也开始使用我拿  
回家的护肤品,还主动向她  
的姐妹们推荐呢!

不久前,因为销售业绩  
突出,我得到了总公司的嘉  
奖。参加颁奖会归来的那天,  
婆婆为我接风,隆重地做了  
满满一桌子菜。我给他们看  
了在现场我站在领奖台上的  
视频,婆婆风趣地怂恿我老  
公:“你媳妇这么能干,不  
应该为她喝彩吗?”说着,  
婆婆竟然带头为我鼓起  
掌来……

都说婆媳关系难处,其  
实只要掌握好沟通的方法,  
从不理解到支持,也许仅仅  
一步之遥。感谢婆婆为我喝  
彩,我也一定会更加努力,用  
更多的精彩来回馈亲人们,  
让全家人的日子越过越和美。

## 曹雪芹的养生观

俞东升/文



近来有闲,便把书架上那  
套翻了数遍的《红楼梦》搬  
下来重温。或许是年岁大了,  
这次阅读的关注点不再是书  
中的爱情故事,而是里面的  
养生学问。《红楼梦》被誉  
为百科全书,即便是养生方  
面,曹雪芹也有独到的见解。

曹雪芹的养生观主要是  
通过小说中的人物来体现的。  
《红楼梦》中人物众多,性  
情各异,单就养生成就而言,  
首推贾母。在那个年代,贾  
母能活到80多岁,真可谓奇  
迹了。她的养生秘诀,归纳  
起来,大致有这么几点:

一是不贪恋权力。在小说  
里,贾母最有权威,所有的  
儿孙,不管做了多大的官,  
到了她的跟前都是“小字  
辈”。贾府上下没有一个不  
尊重她,没有一个不敬畏她。  
但她并不贪恋权力,很早就  
把权力下放,先是交给儿媳  
王夫人,因王夫人能力平庸,  
后又把权力交给王熙凤,自  
己则“乐得都不管,说说笑  
笑养养身子”。贾母对王熙  
凤的“执政”是全力支持的,  
在一切场合力挺主事新人  
凤姐。这样一来,贾母既能  
享受晚年悠闲生活,又能收  
获下人的爱戴与尊重。

二是不贪吃美食。贾府  
是豪门大户,家里的珍馐美  
馔无数,花样百出,但贾母  
在饮食方面相当节制。对于  
端到她面前的美味佳肴,她  
每次都是略加品尝便停止  
享用,还吩咐把好东西送  
给其他人同享。要想身体  
棒,管住嘴很关键。第38  
回里,有一个吃螃蟹的情节  
很有意思。许多人贪恋螃蟹  
的美味,放开了吃,贾母却  
略尝即止,不但自己不贪吃,  
还叮嘱身旁的湘云、宝钗:  
“你两个也别多吃了。那东  
西虽好吃,不是什么好的,  
吃多了肚子疼。”

三是不寻愁觅恨。“退  
居三线”的贾母,把快乐看  
得很重要,很少忧愁。她爱  
热闹,每日喜欢与孙子孙女  
孙媳们说说笑笑,或是听  
戏,或是听书,或是打牌,  
或是散步,或是聚餐。有一  
次,众人吃蟹逗笑打闹,贾  
母来了,听见大家乐得不  
行,便央

求道:“见了什么了这么  
乐,告诉我们也笑笑。”还  
有一次,王熙凤一边斟酒一  
边搞笑,连一旁的薛姨妈  
都“看不下去了”,劝道:  
“你少兴头些!外头有人,  
比不得往常。”对于王熙  
凤的“放肆”,贾母却不在  
意,说自己这两天都没有痛  
痛快快地笑一场,多亏了  
她的“一路说”,自己才  
笑得痛快些。

四是不欺侮弱小。宁国  
府荣国府,男仆女仆上百  
人,哪能不犯错误,可是从  
来没有看到过贾母训斥打  
骂过哪个仆人。那一年端  
午节前,全家到清虚观打  
醮。走到门口,可巧有个  
十二三岁的小道士,不小  
心一头撞在凤姐怀里。凤  
姐生气了,一巴掌把那个  
孩子打了一个跟头,众婆  
娘媳妇也都喝道:“打,打!”  
贾母忙道:“快带了那  
孩子来,别唬着他!小门  
小户的孩子,都是娇生惯  
养惯了的,哪里见过这个  
势派?倘或唬着他,倒怪  
可怜见儿的,他老子娘岂  
不疼呢?”说着,命贾珍  
拉他起来,叫他不要怕,  
又向贾珍道:“给他几个  
钱买个果子吃,别叫人  
难为了他。”对于乡村老  
妇刘姥姥,贾母更是关爱  
有加,怜贫恤老。在游园  
一节,刘姥姥因让石子路  
与贾母众人走,自己走土  
路摔倒了,众人拍手大  
笑,独贾母不允。她关心  
刘姥姥可扭了腰不曾,还  
叫丫头们给捶一捶。

五是不看重钱财。贾府  
被抄家,在家族遭到巨大  
灾难后,经济上也遭遇巨  
大亏空,关键时刻,贾母  
毅然拿出了私房钱分给  
儿孙:贾赦、贾政、贾珍  
以及王熙凤,每人3000  
两银子;宝玉、李纨、贾  
兰,也都各有一份;连已  
经去世的林黛玉,贾母  
也拿出500两银子,让  
贾琏送她的灵柩回南方  
老家。在关键时刻,宁  
国府荣国府的顶梁柱不  
是别人,而是八旬老人  
贾母!

在养生保健方面,《红  
楼梦》里以贾母为代表的  
“逍遥派”,如王夫人、  
宝钗、袭人等,随和、  
节制、开明、达观。倘  
若一个人能同时具有这  
些性格特征,那么,排除  
外界因素,想要长寿并  
不困难。

看世界

## “美得叫人不回家”的鲁朗小镇

郭云民 文/摄影

4月,我和几位朋友拼  
车自驾到西藏旅游。令人  
难忘的景区中,除了布达  
拉宫,还有一个“美得叫  
人不回家”的地方,就是  
距林芝70多公里、海拔  
3700米的鲁朗小镇,它  
是中国最美景观大道——  
川藏公路上一颗璀璨夺  
目的明珠。

鲁朗,藏语意为“龙王  
谷”,又称“神仙居住的  
地方”。正值花季,在雪  
山的环抱之下,怒放的桃  
花绵延数里,犹如红色云  
海。高耸入云的南迦巴  
瓦峰的皑皑白雪与墨绿  
的林海相互映照,湛蓝  
的天空白云朵朵,成群



牛羊在牧场漫步,错落有  
致的藏居村寨、藏式民居  
坐落在风景如画的鲁朗  
湖旁,雪

山、林海、田园勾画出一  
幅恬静、优美的高原最  
美乡村图,让人心神荡  
漾,回味无穷。