



钱永广(安徽天长)

## 母亲爱占小便宜 我们总是指责她

“读者来信”

爱生活

### 日常饮食，如何控制钠的摄入

#### 1、减少调味品的使用。

烹调时减少食盐、味精等调味品的使用，尽量保持食物的原有风味；可通过不同味道的食物或调味品调节，来减少对咸味的依赖，如在烹调时使用番茄、醋、辣椒等来调味；也可以使用高钾低钠盐，既满足了咸味的要求，又可减少钠的摄入；使用限盐勺罐，逐渐减少用量。

#### 2、合理选择烹调方法。

多采用蒸、煮等烹调方式，减少腌制食品的制作。同样咸度的前提下，在菜快出锅时再加入食盐能减少用量。

#### 3、控制钠摄入总量，注意加工食品中的隐性钠。

做菜时的用盐量不应完全按每人每天6克计算，应考虑大人、孩子不同，还有日常零食、即食食品、黄酱、酱油等的食盐含量。

如果在家只烹饪一餐，则应该按照餐次食物分配比例计算食盐用量。一些加工食品虽然吃起来没有咸味，但在加工过程中都添加了食盐，如面包、饼干等。

家有小儿

### 一天中这两个时间骂孩子 影响发育长不高

前几天去闺蜜家做客，正遇上闺蜜在训孩子。原因是孩子在学校惹事，害得闺蜜留在学校被班主任好一顿训，回来后在饭桌上就没忍住，把孩子好一顿狠批。笔者在旁边听的好气又好笑，虽然孩子有错在先，但你不应该挑在这个时间点骂孩子。现在很多家长不知道，再生气一天中这两个时间也不能骂孩子，不然影响发育长不高。

#### 早起吃饭时间

前段时间班里开早会，学生小文突然说要去洗手间。作为班主任，笔者出于担心就跟着过去了，结果看到小文正在洗手间里呕吐，但吐出来的全部都是胃液，一看就知道是因为没吃早饭闹肠胃病了。笔者就问小文是不是早上起床太迟，来不及吃早饭。小文说，是跟妈妈吵架了。

原来早上小文赖了会儿床，然后就被妈妈训了一顿。小文心情不好，一气之下没吃早饭就来学校了，结果肠胃饿出了问题，这才大早上开始吐。

现在家长骂孩子从来不看时间点，一日之计在于晨，大早上把孩子训一顿，直接影响一天的情绪。一个月来上那么几次。孩子肠胃就坏了，到时候影响到发育和身高，父母再后悔就晚了。

#### 晚上临睡前

笔者楼上邻居就喜欢临睡前给孩子算总账，本身夫妻俩个子就不高，养出来的孩子明显个头落后同龄人。因为楼层隔音差，笔者经常在晚上11点还能听到楼上孩子哭。

要知道，睡前情绪的改变对孩子睡眠影响很大，如果孩子睡前被家长骂了一顿的话，要么哭着入睡，要么就容易做噩梦，也就是说，孩子当晚的睡眠质量一定会受到影响。长个子最关键的就是生长激素的分泌，而它最旺盛的分泌时间就是在孩子陷入深度睡眠后，如果孩子睡眠质量差，就会影响到长个子，父母对此一定要重视。

以上这两个时间点，无论当时心情多不好，为了孩子的身体健康，家长还是要稍微忍耐一下。

互动

《家常》版与您有约，我们将一起打造幸福新生活。本版主打栏目“家长里短”（包括读者来信或身边案例，辅以专家解惑）。另外，还设有“爱生活”“生活窍门”“家风家教”“远亲近邻”等生活指南小栏目。

欢迎读者来信来稿，热线电话：0311-67562977

邮箱：1803050696@qq.com



我母亲七十岁了，人也变得越来越固执，作为儿女，我觉得，有时最伤母亲心的，就是在对与错面前，与她争一个理。

我和姐姐，特别是姐姐，有时会在家人面前抱怨母亲经常为了几个免费鸡蛋，一大早就去超市排队。姐姐抱怨的理由是，排队也需要体力，母亲有关节炎，劳累过度腿脚就疼，就得带她去看医生，还要花钱。

每次带母亲看完病回来，姐姐就会和母亲争论：几个鸡蛋值多少钱？母亲也不示弱：免费的为什么不买？我闲着也没事，再说我去排队也是为商家做广告，不拿白不拿！

姐姐与母亲“论战”，针尖对麦芒，每次都让母亲很伤心。

自从母亲有了手机，学会玩微信，便常常在她朋友圈转发信息。特别是一些标榜养生的信息，文末常有一行小字说看了不转发就会走坏运。母亲本来不想转发，可一看到这个咒语，就转在朋友圈。姐姐每次看到总要和母亲争辩一番。我希望把母亲从迷信中拉出来，但是争辩伤了母亲的心，又让我和姐姐很苦恼难过。姐姐说，和母亲论个理，气的是母亲不该成为犯错的人。小时候，母亲总是嘱咐我们，不要乱花钱，可现在，母亲老了，总容易被别人忽悠，今天又要买保险，明天又要买营养品……以前是她教训

我们，现在却是她在犯这样的错。

一天，姐姐回来后没有就类似的问题为难母亲。母亲很高兴，兴致勃勃地问姐姐：“你看我头上白发是不是少了很多？”母亲的问话让我和姐姐很诧异。“人都老了，白发怎能越长越少？”姐姐的回答让母亲有点失望，我感觉不对劲，便问母亲怎么问起了白发。母亲叹了口气，沮丧地说：“上个月，我花了五百多元钱，从网上买了专治白发的秘方药，看样子没什么效果。”

姐姐刚想埋怨母亲，我立刻用手势制止了她。那一刻我才真正意识到，母亲老了！才明白为什么她为了几个免费鸡蛋不辞辛苦去排长队；才明白为什么她喜欢买保险、营养品；才明白为什么她总是用微信转发那些垃圾信息……原来，她想省几个买鸡蛋的钱，她想有个保障，少生病，不增加儿女的负担，为儿女祈福。其实，她也想越活越年轻，哪怕是几根白发，她也想把它们除掉。但是作为儿女，我们明白得太晚，每次总想和她争一个对与错。殊不知，在这些无休止地争论中，我们伤害了她好多次。

在母亲面前，我们总是想当然地指责她，告诉她做错了什么。我们争吵赢了，却没意识到母亲被我们“呛”得有多难过。对母亲的爱与关心，应该换换方式了，不必与母亲争论，而是要多一些耐心和气的开导。

“专家解读”

### 不与父母争对错是最好的孝道

我们每个家庭里，作为儿女，也许都或多或少地抱怨甚至是责怪过父母，认为他们固执、过于节俭。甚至为了自认为“正确”的小事和父母争得面红耳赤过，令父母伤心难过。在伤害了父母的同时，更使彼此有了隔阂。

文中的“姐姐”担心母亲的健康，也心疼看病的花费，担心的合乎情理，说的也有道理。但是态度不恰当，应该用母亲能接受的方式劝导，不是原则的事就尊重老人的意愿，老人开心最重要。而不是当着家人的面抱怨母亲，甚至一定要和母亲争个对错。即便是争赢了，给母亲甩了脸色，除了自己和母亲都感觉心堵外，又有什么用呢？

即便是父母固执也好，墨守成规也罢，这是多年来他们形成的固有的思维定式，一时很难改变过去积累下来的一些行为。比如，就算你一遍一遍地告诉他们，隔夜的剩菜不要再吃，可他们应声之后，接着把剩菜放入冰箱；你常说不要再给孩子买零食，可他们答应之后，转身就会带孙子去超市。

子女应该明白，世界上没有完美的人，自然也没有完美的父母。即使他们的一些行为在你眼里，是不合时宜的，或者有时是有失体面的，但想想他们当年所处的艰苦的生活环境，想想他们固有的生活习惯，这些小事就不再是事。

买保险无非是为了生活有个保障，买保健品也想拥有健康的身体，不给儿女添麻烦。谁对谁错，根本不容争辩，事情的对与错远没有父母的心情重要。不要等子欲孝而亲不在时，悔

之晚矣！

我们有时趾高气扬地做着儿女，做着做着就忘记了——

父母拼尽了全力，抚养我们长大，教育我们成才，娶妻生子。终于盼到了趁着有限的时间和精力，做点自己喜欢的事，却要儿女责怪、抱怨而伤心难过。

也许是因为在我们的成长过程中，被父母干涉得过多，也许内心有难过，甚至有愤怒的地方，我们不能表达，不能宣泄。现在也不能就用这种方式去攻击他们，而是“你陪我长大，我陪你变老”。

父母的爱，不计得失，不求回报，但他们的爱并不是我们肆无忌惮的理由，随着年龄的增长，我们更应该懂得管理自己的情绪，懂得怎样爱我们的父母。按父母喜欢的生活方式，随心所欲，轻松自在。父母幸福安康的生活就是我们做子女的最大心愿。

《礼记》中说到“孝子之养”，首先是“乐其心”，就是让父母心情快乐。只要父母开心，一些无关紧要的事，就顺着他们好了，包容和理解父母，不和父母争对错，就是最好的孝顺。

愿天下所有的儿女都尊重父母的晚年生活习惯。

出场专家：刘瑞峰  
(石家庄重阳经纪有限公司高级婚姻心理咨询师)

生活从周末开始  
家常周末  
《燕赵都市报》

JIAOCHANG

13

本版主编刘利平 美编于在洋  
2019年1月27日 星期日