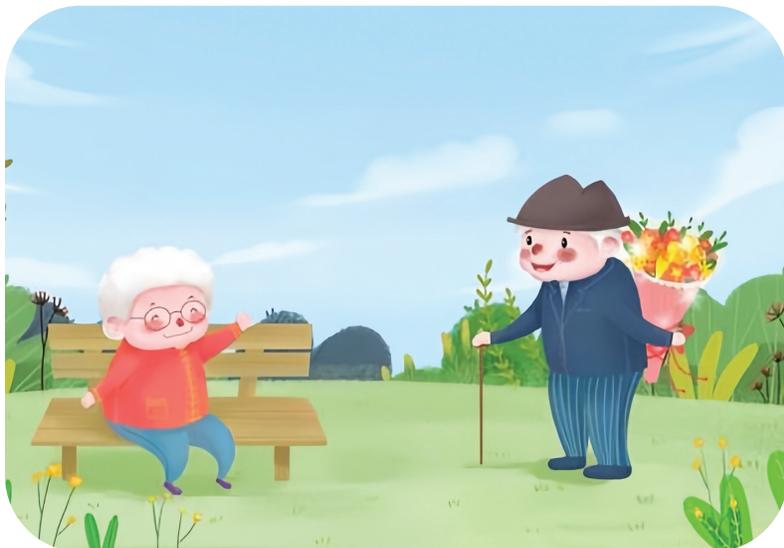


本期关注

# 老夫妻也需来点柴米油盐式的夸赞

□孙芸苓

最近,河南商丘的凯凯奶奶在短视频平台火了。78岁的老太太真是口吐莲花,对老伴的夸赞之词不绝于耳,更神奇的是,高大魁梧、脸色黝黑的老汉只要听到妻子温柔的语言,就会心甘情愿地去干活。有感于爷爷奶奶的相处方式,孙子凯凯特意将这些片段记录下来,发到网上后引起广大网友的关注,一下子吸粉无数。凯凯奶奶本名郭秀荣,凯凯爷爷名叫梁怀成。爷爷年轻的时候脾气有些暴躁,全家人都怕他,可唯独奶奶能“拿捏”住他。一位农村老太太为何会有这么大的魔力呢?记者发现,是她那些柴米油盐式的甜言蜜语起到了关键作用。



## 尊重对方,从温暖的语言做起

“你看你那手,指甲盖和刀一样,一摸一个,多利索,挤恁快呀,真比我挤得快。”梁爷爷在收拾鱼,郭奶奶微笑着鼓励,爷爷一听,收拾起鱼来更麻利了。

郭奶奶腿不好,不能长时间站立,做饭的时候爷爷是主力,奶奶通常是烧火的,奶奶虽在烧火,嘴却不停,她总会笑容灿烂地对着老伴各种“彩虹”夸,让老伴心甘情愿地去干活,比如奶奶将土豆皮去掉,希望爷爷来切土豆,她就会说:“你刀工好,你给咱切……”爷爷一听,马上开切。

从视频中可以看出,奶奶腿脚不灵便,走路需要辅助工具。但两个老人只要出现在画面中,总是互相搀扶,给人一种快乐和谐的感觉,他们的脸上洋溢着真诚灿烂的笑容。

生活中两位老人相依相随,由于郭奶奶身体的原因,家里的大部分活计都是爷爷在做。但爷爷干活的时候,奶奶一直在边上笑容灿烂地夸赞并肯定他,让爷爷有种被认可的感觉。梁爷爷干活也是乐呵呵的,看视频的每个人都被这种快乐感染着。

作为女性,其实有时候我们可以来点温柔的“心机”,向自己的丈夫示弱,这样的示弱对于男性来说特别受用,他们活干了还心情愉悦。而往往生活中所谓“刀子嘴豆腐心”的女人,总是有意无意地用恶言恶语伤人,尤其是伤害最亲近的人,自己却不自知,时间长了会伤了亲人的心。

看了多期凯凯拍摄的爷爷奶奶的视频后,记者也感慨郭奶奶的高级语言方式。比如在吃饭时,梁爷爷爱吃辣椒酱,郭奶奶就说:

“你真是能吃辣、能当家。”爷爷用微笑回馈着妻子,眼里满是宠溺。吃个辣椒酱郭奶奶都能上升到如此高度,这语言的“糖衣炮弹”,梁爷爷真是很受用。

## 欣赏对方,从真诚的认可开始

郭奶奶虽然身体不太好,但她情商非常高,总能从朴素的生活里找到对方身上的闪光点并及时给予肯定,你从她的言语中听到的是真诚而不是敷衍。

生活中有些上了年纪的女性,每天在家里非常辛苦,就因为不会说话,让家人厌烦。得不到家人的认可,自己感觉委屈,转头将这些委屈化作伤人的话语发泄出来,长期这样非常伤感情。学会好好说话,温柔地说话,也是婚姻幸福的诀窍之一。

而郭奶奶随时都会对梁爷爷的做法给予肯定,比如做饭,在梁爷爷择菜、洗菜、切菜、炒菜的各个环节,郭奶奶都会找到夸老伴的机会,且她的夸赞具体又真实。

“噢,你看,你掐的这小菜哦,绿油油的、嫩盈盈的,你多会掐啊”“噢,你看,你洗得多净,多好!”“你炒吧,你炒得有味好吃,你看你炒得多利索,嗯,炒得真是好得很啊,哈哈。”

郭奶奶夸奖梁爷爷,从来不是只动嘴,她是从心里佩服和爱自己的丈夫,并打心眼里心疼和关心丈夫。吃饭的时候,郭奶奶会多给爷爷碗里夹肉,一边夹一边柔声地说:“我给你多添点儿肉,你喜欢吃肉,平时你也辛苦,哈哈……”

在奶奶的“彩虹”夸赞中,爷爷愉快地吃饭,并更加努力地干活。从视频中,记者都能感受到那种溢出屏幕的温馨氛围,真是让人羡慕。

## 看见对方,生活才能和谐美满

在郭奶奶身上,她用自己独有的夸夸术,让爷爷感到自己的付出能被看见,这很重要。

郭奶奶想吃酱豆,就夸爷爷做得好吃:“要说做酱豆,都没你做得好吃,不稀不稠的我都还没吃够过。”

有一次,郭奶奶和梁爷爷一起做了蒸菜,开吃前奶奶一边往碗里盛菜一边说:“这菜蒸得挺好的,你先吃,给你盛一大碗,你喜欢吃蒸的菜。”每次吃饭,郭奶奶都是先给梁爷爷盛上,她能看见老伴的辛苦付出,并在心里始终把老伴放在第一位。

就是很平常的烧青菜,两人配合着做好了端上桌,爷爷叫奶奶吃饭,奶奶一看见菜,又夸开了:“看这菜做得颜色多好,香喷喷的,看着就有食欲。”吃一口竖起大拇指接着夸:“好吃,味道正!你真是城墙上的守卫——高手啊!”

爷爷在忙时,奶奶在一旁不停地输出着“彩虹泡泡”:“你真干啥有个啥样,你看看多仔细……”

当有人问起郭奶奶和梁爷爷的恩爱“秘诀”时,郭奶奶说:“男的应该疼老婆,女的应该疼老公,两个人要互相包容,日子才能过得好。”

其实,不同的夫妻有不同的相处方式,不需要刻意模仿凯凯奶奶的“彩虹”夸奖词,有些老夫妻只是默默地付出,彼此也会相濡以沫。不过从梁爷爷和郭奶奶的相处模式中记者有所感悟,那就是老夫老妻,只要彼此之间,多一些肯定、鼓励和赞美,少一些抱怨、责备和挑剔,生活会更加和谐、美好。

老年讲堂

## “假装运动”延缓手臂衰老

□中老

老年人平时要多活动手臂,以带动两手臂和胳膊的血液循环,延缓手臂肌肉的衰老。锻炼时可以常做几个“假装运动”。

### 假装运球

双手手掌伸直,手指交叉,两只胳膊成波浪式起伏,好像让健身球在手臂上运动一样,这样能促进血液循环,此动作可做1分钟~2分钟。

### 假装转脚蹬

平躺仰卧,手臂向上伸直,好像用手去转动单车脚踏,可做1分钟~2分钟。

### 假装飞翔

站立,两臂伸向两旁,好像鸟拍翼似的慢慢挥动手臂,宜做1分钟~2分钟。

### 假装打沙包

想象前面有一个沙包,用拳头击过去,或是一个假想的对手在打拳,可做10次~20次。

### 假装抛球

拿一个球抛向空中,落下时接住,或者让球弹在地上、墙上并接回。如果没有球,亦可做抛球的手势,每臂做10次,稍稍休息后,再做10次。

(《燕赵老年报》)



小贴士

## 冬季养肾知多少

□李响

冬季是自然界万物闭藏的季节,人体阳气潜藏于内。由于阳气闭藏,人体新陈代谢水平相应较低,因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用。中医认为,肾为“先天之本”“生命之源”。肾的生理功能是藏精、主水、主纳气、主骨、生髓,与人的骨骼、血液、皮肤、牙齿、耳朵都有莫大的关系。养肾做好这些事:

1. 科学进补。冬季进补要因人而异,不可乱补。中医的治疗原则是虚者补之。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、气血虚之分,对症服药才能补益身体。进补要适量,过度进补对身体有害。

2. 多食坚果。如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。这些坚果偏温热,在其他季节食用容易上火,而冬天天气较冷,在此季节适量食用坚果能起到御寒的作用。

3. 补充水分。多吃新鲜的水果、蔬菜,防止血液黏稠。

4. 防寒保暖。进入冬季以后,“早睡晚起,以待日光”是养生的重要方式,意思是说人们在寒冷的冬天,一定要早睡晚起。早睡以养人体阳气,保持身体温热。起床时间最好在太阳升起以后。室温应保持在18摄氏度至22摄氏度,室温过低易伤人体元阳。

5. 适量运动。运动要根据个人体质、年龄的不同而有所区别。如有心脑血管疾病的人,应避免做剧烈运动(打球、登山等)。患有呼吸系统疾患的中老年人,如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等,应避免寒冷的刺激,可在日照充足的上午、下午运动。

(《张家口晚报》)