

暖心家事

□王正选

有母亲的年



“年来了，年来了，年在铿锵的锣鼓里敲，年来了，年来了，年在噼啪的爆竹里闹。腊梅吐芳，展开了吉祥，瑞雪纷飞，传来了迎春的捷报……”

年来了，年来了，来了又走了，走了又来了。就这样，年陪我从无知的幼年、懵懂的少年，一直到今天。和年相处的记忆太多了，酸甜苦辣咸都有，渐渐地，浑身里外浸润的都是年味。每当年的日子走近，那种天上地下的年、故乡日子里的年、四面八方里的年，便成了一种浓浓的年的意念，裹挟了自己每一个临近年的日子，裹挟了家的上上下下；太阳还是那个太阳，月亮还是那个月亮，家里的每一处还是原来的每一处，但在年的日子里，却是散发出了与往日不同的色彩和味道。以至于，近几年来的时候，我不让家人再忙累，在屋子里天上地下地收拾。

妻说：“不收拾怎么能行？收拾收拾，才像过年。”

我说：“不收拾，过年那种气氛一来，会和收拾的感觉是一样的，即使还是平时穿的衣服、挂的窗帘，到了年的日子里，也会感觉是新的。”

经过几年的体验，家人真正感受到了年气氛的厉害。他们说：“到了年三十、初一，不收拾的地方也会变得很好。”我说：“年已成了一种强烈的意念，意念有物质性，意念会改变心态。你觉得家里没有收拾不像过年，但在举国欢庆的日子里，看什么都有新年味。”

只是，我知道，再焕然一新，年的味道再浓，有一种年永远没有了，永远只能萦绕在心头，那就是——有母亲的年！

那年，为了支援三门峡水库建设，我们全村从土肥水美、竹林环绕、翠鸟声声的黄河岸边，大举迁移。我家在远距村子的荒沟里打了两孔窑洞安了家。窑洞坐南面北，阴凉潮湿，常年不被太阳光照，院子没有围墙，院前便是沟沟岔岔。每至夜里，各种夜鸟的叫声，从门缝里，从糊窗户的粉连纸缝里，传进我的耳朵，飘进我的梦里。

虽然居住荒沟，远离村人，但到了过年时，再破烂的院子，再简陋的窑洞，母亲都要费力打扫干净。

由于窑洞没有上过细泥，加上三百六十五天的烟熏火燎，窑洞顶会有一层被烟熏黑的虚土和蜘蛛网般的烟絮，母亲用毛巾裹住鼻嘴，把笤帚绑在

竹竿上，细致地清扫窑顶。尘土烟絮在笤帚的作用下，纷纷掉落，屋子里尘土弥漫，呛得人几乎无法呼吸。我虽然也参与，但呛得实在受不了，不一会儿就跑出来了。这样的扫法年年都要进行。每一次清扫结束，鼻孔里、嘴里、咽喉里都是黑色的泥。大扫除完后，屋子里干净亮丽了许多。

到了年三十晚上，母亲会把经过轧、弹、搓、纺、结、织、剪、缝等繁复工序做出的棉裤、棉袄、鞋袜取出。初一的早上，母亲把我们打扮一新，带着我们走亲访友去拜年。然后，从初一开始到正月十五，母亲得为我们和往来的亲友做四盘八碗大菜和生火锅。到了正月二十三，母亲会把供奉在桌上、年前用白面蒸的枣山馍，让我们再吃一次。此叫“二十三，搬枣山”。到了二月二，把放在竹篮里挂在窑洞高处的麻花取下来让我们吃，此有一说叫“二月二，咬蝎尾”。

我们在这样的窑洞里住了20年，母亲用最大的努力，让我们过了20个干净有希望的年。由于窑洞常年潮湿不向阳，母亲患上了严重的哮喘病，不幸早逝。全村老少为母亲举行了隆重的送葬。那是我天昏地暗的日子。

母亲去世后，每当在年的日子里，我就会想起和母亲在一起的年，似乎看见母亲依然在弥漫的烟尘里清扫窑洞的身影，在忙碌地做午饭、生火锅。当然，还有母亲亲手炸的招待亲友和

“咬蝎尾”的油麻花。那种“母亲牌”麻花的香味，一直停留在我的舌尖，以至于多年来，我对从各路走近我的麻花总有挑剔。有一年，我们家有一箱某地的特产麻花，其口感和味道实在吃不习惯，一直吃不完，扔了又觉得可惜，一直放到了春暖花开。一天，全家要去一个景区游玩，我提议带上难以下咽的“特产”。在景区游累的情况下，一家人饥不择食地把麻花消化掉了。

2023年春节，一款平陆品牌麻花走进了我家，是本地一家食品公司生产的，这个公司我有所耳闻，厂址在平陆张店，是一位退役军人创办的。我这个资深麻花品尝家急不可耐地打开箱子，发现麻花竟然还是独立包装，可见设计者的细心周到程度：散装的麻花会很快发干、变味，独立包装便弥补了这个不足。我立即品尝了起来，果然香酥可口，顿感心花怒放，相见恨晚。这应该与产于平陆高寒地带张店原的小麦有直接的关系，而且麻花配料里还有鸡蛋。母亲若在世，一定会为这个麻花打满分。不用说，今年的年三十和大年初一，父母的牌位前肯定要供奉这款麻花。

“年来了，年来了，年在铿锵的锣鼓里敲，年来了，年来了，年在噼啪的爆竹里闹……”2024春节的年再有几天就来了，只是，有一种年永远没有了，永远只能萦绕在心头，那就是——有母亲的年！

家庭镜头

老婆总爱在人前挖苦我

宋先生结婚38年，他说婚姻生活就像水和空气，每天都离不了，但他又想着，如果有来生，一定要找个不一样的妻子。以下是宋先生的自述。

我老婆是个性格开朗、直爽的人，但她总爱在她的朋友面前挖苦我。有一次，十几个好友一起聚餐，她当众就对我说：“你点的这个菜太难吃了，你到底会不会点菜啊？”让我觉得很没面子。

还有一次，我俩去参加她闺蜜的生日宴。她闺蜜的老公送了一只很贵的镶钻手表，我老婆搂着闺蜜说：“你好幸福啊，我今年生日，老公就送了束花，没创意。”我尴尬得恨不得原地消失。

在我们的生活中，这样的例子太多太多，老婆还常在儿子、儿媳和小孙子面前拿我开涮，很多时候我心里都不是滋味。都说“最美不过夕阳红”，我咋没感觉到呢？可能主要是因为这个枕边人有些不解风情吧。如今，我已年过花甲，还是将就着过吧。如果有来生，我一定找个可以不漂亮、但情商一定要高的女人做老婆。

对策：越是亲近的人，我们说话的时候越无所顾忌，因为觉得对方不会计较。建议宋先生坦诚地与妻子沟通，让她了解自己的感受。（《南湖晚报》）

温馨提示



管教孩子不妨试试“二八定律”

近日，一名博主记录他在麦当劳看到一对母女之间发生冲突的网帖引发了广泛关注。女孩打扮时髦，涂着口红，一旁的母亲却因为看不惯女儿的打扮和口红颜色，一直喋喋不休地批评唠叨。女孩刚开始忍着，可母亲依然不依不饶。最后，女孩彻底爆发了，她摔掉手里的可乐，掏出口红就在自己嘴上疯狂涂抹，涂得满脸都是……很多网友留言，认为母亲的做法太让人窒息，认为教育孩子也需要父母的智慧。那么，怎么做才能让管教孩子没那么难？

亲子专家王建平博士分享了一个教育方法，叫“二八定律”。“二八定律”也被称为关键少数法则，通常被用在经济管理或工作中，即在经济现象中，起着关键作用的部分是那仅有的20%，而非80%。

“其实，教育孩子一样可以遵循‘二八定律’，或许更加事半功倍。”王建平表示，比如，批评孩子时，可以两分批评、八分肯定。像网上这位母亲，她本意可能是想让女儿打扮得体。那么在输出自己的意见前不妨先赏识、肯定对方的优点：“你今天打扮得确实很时尚，妈妈也觉得很漂亮。”然后提出建议、批评或不同观点：“但妈妈觉得着装也要分场景和地方，比如今天跟妈妈出来吃饭，妈妈喜欢你朴素端庄的样子。”或许这样的话，女儿就能接受母亲的建议了。在夸赞的基础上提出意见，孩子会觉得是善意的，也就更愿意接受批评，并改正自己的不足。（《今日女报》）

生活贴士

雪天咳嗽频发，注意护肺清咳

近期，大范围降温和雨雪天气开启，零摄氏度以下的气温将成为我国北方地区的常态。气温的下降有利于流感等呼吸道病毒的存活和传播，所以大家一定要做好防护，尤其是小心咳嗽的困扰。

中医认为，肺为娇脏，不耐寒热。入冬后，天气日渐寒冷，风寒邪气很容易通过口鼻、皮肤侵袭人体，引发咳嗽等症。尤其降雪过后的化雪阶段，气温骤降，此时寒邪更甚，如果抵抗力不足，就很容易生病。

中医有句老话，叫“邪之所凑，其气必虚”，意为当我们体内的正气（即抵抗力）不足时，人就更容易因为外界的邪气侵袭而患病。患有慢性呼吸道疾病的人特别是儿童群体更是如此。上述人群呼吸系统本身就相对薄弱，而新陈代谢速度到了冬季又会减慢、

抵抗力也会降低，如果平时再不注意补充水分、做好保暖措施，就容易受到寒邪侵袭、发生呼吸道感染，从而增加咳嗽发生的几率。

那么，我们该如何做才能阻止咳嗽困扰呢？

首先，一定要做好保暖，尤其是在降雪以后。积雪开始融化时，会大量吸收周围的热量；积雪融化后形成的雪水还会增加空气的湿度，因此降雪后的气温也会比降雪前低上很多。所以，在降雪后一定要注意保暖，戴好围巾、帽子和口罩，避免寒邪入体。同时也要控制好时间，不要长时间停留在户外寒冷的环境中。

其次，如果不小心患上呼吸道疾病出现咳嗽症状，要及时就医，对症服药，避免在寒冷天气下症状进一步加重。比如出现咳嗽，痰黄黏稠，面赤口

渴等症状时，可服用连花清咳片（由东汉张仲景《伤寒论》麻杏石甘汤及明代叶文龄《医学统旨》清金化痰汤化裁而成），具有“宣肺泄热，化痰止咳”的功效，可以有效缓解感染性呼吸疾病的咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等。

另外，此时正是呼吸道病毒感染的高发期，我们应当尽量避免去人员密集的场所，外出尽量戴好口罩。同时，也要勤洗手，避免脏手接触口、眼、鼻，打喷嚏时应使用纸巾，避免飞沫传播。

随着雨雪的到来，天气会越来越冷，一旦感染呼吸道疾病引发咳嗽，不但白天的生活和工作受影响，晚上还可能咳得睡不着觉，所以日常防护要做好，治疗药物也可以提前备好，以便出现症状及时对症治疗，对自己健康负责。（《生命时报》）