

暖心家事

## 儿时追着年味跑

□牛润科

儿时，飘在村里的年味，犹如抵挡不住的鱼食，一下子就钓住了我这条小馋鱼儿。

最馋的是油炸年糕的香味，能顺风飘到十里八乡，只要是闻到这独特的香味，大人小孩都会急着往家里赶。那刚炸出锅、金黄的、外皮又脆又酥，咬上一口能拉出一丝一缕金丝儿的炸糕，着实令人回味无穷。

有一年腊月二十九中午，我从亲戚家往回赶，离我们村还有两里多远时，忽然飘来一股油炸糕的香味，不由得闻着香味跑了起来。直到我兴冲冲地跑进我家的院里，香味突然没了，才如梦方醒。原来母亲那天没有炸年糕，我赶快转过头来，顺着香味往大街上跑，就想多闻闻馋人的油炸糕香味。

过年最盼望的是肉香。每到农历“小雪”“大雪”，久违的肉香就溢满了村里。平时，家家户户都舍不得吃，只留几斤肉春节包饺子吃。

有一年大年三十，我们一家人围坐在热炕头上。当时，屋外下着鹅毛大雪，但屋里我们的那顿年夜饭吃得是热火朝天。爹到了兴头上，拉着娘的手唱起了《打酸枣》《五哥放羊》，我们兄妹几个

也扭起了秧歌，一家人幸福美满乐融融。

爹说：“来年咱家再养上一头自留猪和自留羊。”娘说：“明年咱们好好地辛苦上一年，种好咱们的自留地，多换几斤白面，过年时多吃上顿白面饺子。”我们几个则高兴地说：“我们还要和爹娘一起唱大戏。”

当然，过年时最难忘的还是甜味。有一年，母亲见我馋邻居家孩子吃的水果糖，可乡下又买不到，机智的她回家后，就用甜菜给我熬制了糖。我清楚地记得，那天是腊月二十八，我盼星星盼月亮地守着母亲，母亲守在火炉边，一直熬制了一个下午，熬制出了红红的半碗糖稀。母亲笑着端给我，让我用筷子蘸着吃。我高兴地用筷子蘸了又蘸，舔了又舔，黏黏的，吃得那个甜呀，真是怎么也吃不够，终于解了我的馋。

高明的母亲更是将我吃剩的糖稀冷却，精心地切成了水果糖的形状，一块接一块地用纸包装起来给我，那模样还真有点像现在的巧克力，高兴得我拿着母亲的特制糖块，就开始在小伙伴们面前显摆了。更没想到的是，那年春节，我们村兴起了自制糖块热。

那时候，还有一种味道令我回味，那就是炒葵花籽的香味，总想多闻几

天。只有盼到快过年的时候，家家户户才会把藏了又藏的那点葵花籽拿出来炒熟，准备招待大年初一前来拜年的亲友。我家也不例外，母亲总会偷偷地多塞几把给我。每年，我都会得意地装着母亲塞给我的葵花籽，躲到一个别人都找不到的地方，独享着那份越嗑越香的幸福。

那年春节，姐姐从河北回来带回一斤炒花生。当时，姐姐还没有打开提包，我就像个小馋猫似的闻到了香味，两只小眼睛紧紧盯着提包滴溜溜地转。姐姐看到后，笑着赶快拿了出来，我一看真是我最想吃的花生，兴奋得一蹦三尺高，并叫了起来：“好香好香的花生呀！”我拿着姐姐给我的花生，一粒一粒地数着闻那馋人的香味，尽管口水直流，可就是舍不得吃，因为感觉吃完了就再也没有了。再说，这稀罕的花生，可是在小伙伴面前炫耀的资本呀！

还有苹果、香蕉、橘子、柚子和梨的香味，即使到了过年，也只能想想而已……不过，我还是经常对老伴说：“说起这香来，儿时的年味真馋人呀！”老伴看着我笑着说：“那还不是因为小时候穷呗！现在条件好啦，咱们可以随时买到这些东西，更要珍惜现在的幸福生活啦！”

温馨提示

过年不长痘  
需要忌口吗？

□刘波

春节就要到了，各种聚会增多，佳肴美味在诱惑你的味蕾。但对于长了痘痘（痤疮）的人，有人会不停地提醒不能吃辣的、不能吃甜的、不能吃海鲜……专家提示，其实痤疮是累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，发病因素复杂，基因易感和饮食因素确实是其中的重要因素，但饮食并不是所有人都长痘的根源。

什么样的饮食会诱发或者加重痘痘呢——高糖、高脂、碳水化合物及高乳制品饮食。高糖、碳水化合物、牛奶可以促进胰岛素及胰岛素样生长因子的分泌增加，引起胰岛素抵抗，导致痤疮发生。牛奶中所含的酪蛋白可以提升胰岛素样生长因子(IGF-1)的水平，从而刺激油脂分泌。酸奶在发酵过程中能破坏大约75%的IGF-1，所以可以喝酸奶。

上述提到的可能加重或诱发痤疮的饮食并不是绝对禁忌，我们要保证每日必需的营养摄入，补充足够的维生素，保证充分的睡眠，才能有健康的身体和健康的皮肤屏障。对于长痘比较严重的人来说，适当控制摄入量就可以，不存在绝对不能吃的食物。

（《今晚报》）



家庭课堂

## 春节假期：亲子教育正当时



□陈若葵

过节是一年当中，全家人能聚在一起的机会。作为父母，我们可以通过一些有仪式感的、寓教于乐的感恩活动、劳动活动，让孩子在假期中有所收获，享受团圆、喜庆之乐和家庭之爱。

## ◆劳动教育助成长◆

趁着寒假，家长可以带孩子做些家务，有助于他们在身体力行中了解春节传统文化。比如，告诉孩子，腊月二十三是中国传统的小年，民间有祭祀灶王爷、扫尘、吃灶糖等习俗，意味着人们开始准备年货，洒扫一新。家长可买些糖瓜、关东糖、芝麻糖等，和孩子一起擦擦灶台。

“尘”和“陈”谐音，“掸尘扫房子”寓意“扫除霉运”“除陈布新”，是对新一年的美好向往。一家人共同清扫、整理、装饰房间，能使孩子在参与中了解、感受传统文化，学会讲卫生、爱劳动、懂美丑。同时，也能提升孩子的生活技能、家庭责任感和勤劳精神，增进亲子关系。

春联是典型的春节标志。贴春联这

个过程透着喜气、祥和，孩子好奇心强，很乐意参与。家长可趁势告诉孩子，这个习俗起源于宋代，明代盛行，最初的春联是用桃木做成的；给孩子讲春联的特点，和孩子一起读春联的内容，感受其中的语言之美；欣赏它的文字，感受其中的书法之美；平时热衷楹联的家长，还可以和孩子玩“拟春联”游戏，在遣词造句中提升孩子的文学素养。另外，给孩子说说在门上“贴福”的讲究，如正贴寓意正福临门、倒贴寓意福“到”了；挂红灯笼要挂一对，寓意好事成双……借助春联培养孩子积极、乐观、向上的人生态度。

贴春联需要一点功夫：要仔细调整方向，以便贴正；还要耐心地捋平整，才能贴得美观大方。如果孩子年龄小，父母贴，孩子站远一点儿提示父母春联的高矮位置是否合适，是否摆正；如果孩子上小学高年级或中学，贴的任务可以由孩子来完成。这个过程有助于锻炼孩子的观察力、专注力和空间感。如果孩子有书法基础，鼓励孩子亲手写春联张贴出来，这是对孩子最好的肯定。

和爸爸妈妈一起购置年货、亲自挑选，是一件令孩子兴奋的事。购物前，父母可以邀请孩子一起列个清单，说明家里需要买什么，为什么要置办这些，让孩子了解有关准备年货的知识和民俗；然后问问孩子的需求，满足他的合理愿望。在一派喜庆气氛中，孩子看过的、经历过的，一定会埋在他的心里，影响深远。

春节假期，家长可以带孩子学做特色美食，如教孩子包饺子，让他在玩中学一门做饭手艺。包饺子时，家长告诉孩子饺子形状像元宝，三十晚上吃饺子有“招财进宝”“喜庆团圆”“吉祥如意”的寓意。

父母做年夜饭时请孩子当帮手，在“自己动手，吃着才香”的劳作氛围中，孩子更能感受到柴米油盐的烟火气和家庭生活的温暖、爱与满足，也能体会到中国传统文化的博大精深。

## ◆礼仪教育悟感恩◆

春节是一年中特别重要的日子，是家庭团聚、感恩和孝老爱亲的重要时刻，我们更要通过一些有仪式感的活动，让孩子切身感受到它与其他日子的不同，享受团圆、喜庆和家庭之爱。

比如，家人团聚吃年夜饭，用美食表达对家人的爱，彼此传达“我们是一家人，我们在一起”的温馨，让孩子理解年夜饭象征着家庭的团圆和幸福。父母可借机向孩子介绍年夜饭的寓意和传统，感恩大自然的馈赠和家人的辛勤付出。同时，引导孩子珍惜食物，不浪费粮食。

春节前，家长带孩子给长辈准备礼物，先跟孩子讲老人的身体状况、物质需求、喜好，让孩子列出清单，然后共同商量哪些是老人真正需要的，一起购买，并附上卡片写下新春祝福。这个过程会让孩子对“尊老”印象深刻。

拜年是父母教育晚辈向长辈表达敬意和祝福不可缺少的仪式，通过让孩子向爷爷奶奶、外公外婆和其他长辈拜年，祝福长辈身体健康、万事如意，使之学会尊敬长辈，懂得孝顺和关爱老人。春节期间为长辈做家务、陪长辈外出游玩等活动，也能帮助孩子了解家庭的责任和义务，懂得关爱和照顾家人，培养他们的孝心和孝老爱亲的价值观。此外，春节期间家庭聚会之时，拍一张全家福，能让孩子

体会到家庭的归属感，不仅仅很有仪式感，也能给孩子留下一份最珍贵的回忆。

## ◆理财教育分阶段◆

压岁钱表达了长辈对晚辈的爱护和美好祝愿。压岁钱是孩子每年都有的一笔钱，随着生活水平的提高，孩子得到的压岁钱越来越多。父母如何教育孩子管好、用好这笔钱？对不同年龄段的孩子采取的方法应有所差异。

一般来说，学龄前孩子对钱的概念比较模糊。父母可以从压岁钱中拿出一小部分满足孩子的一两个小愿望；与孩子协商并经他同意后这笔钱的大部分存起来，作为日后的教育金。

小学生购买欲相对增强，如果父母强制收走压岁钱，孩子会逆反。父母不妨和孩子一起清点压岁钱总额，引导孩子列“梦想清单”，一起探讨他想买的物品是否必需、实用、买得起，教孩子学会规划和理性消费。

中学生处于青春期，渴望事事自己做主。这一阶段孩子的开销及购物欲更大，家长应更多给予孩子心理上的关注，引导他形成恰当的金钱观，合理分配、及时储蓄、正确消费，如用压岁钱购买所需的电脑、乐器、运动器材等，逐渐学会把钱用在最该用的地方。

另外，对任何年龄段的孩子，家长都应有意识地用压岁钱培养孩子的孝心、爱心，让孩子明白，这些钱是长辈爱心和祝福的体现，也要回报长辈关心与爱，可以用这笔钱的一部分买礼物孝敬长辈；当社会和有困难的人需要时，也可以拿出来献爱心。

（《中国妇女报》）