

初为人母

一封满月信

米果小朋友：

你好！

这是我们正式见面的第一个月，有些感受想要和你分享，请听我娓娓道来。

从你像一个进了水的音箱一样“喝啦喝啦”响开始，便与这个世界产生了真正的联系，也赋予我一个新的身份：母亲。

你在我肚子的时候，让我时常犯恶心、困倦、迟钝、心慌、乏力、腰痛、焦虑……很多消极的身体反应确实令人头大。终于，在你出来的那一刻，我觉得我的所有精力又回来了，真的很舒服。

第一次抱你，是在你出生的第三天晚上。在此之前，我从来没觉得自己的胸膛如此“结实”。护士说，这是生理性胀奶，会很痛。好的，知道了，我准备好了……忍着，忍着，但怎么也不见好转。在夜深灯暗的晚上，我把襁褓中的你“揪”到我的床上，这是我第一次抱你，没有技巧，全是本能，把你耳朵都捏白了却没能把你弄醒，想找你帮点儿忙还挺困难，真是“产后不易，小王叹气”。最后，还是“呼哧呼哧”压了一顿手动吸奶器，挤出30毫升初乳，才缓解了那么一点点胀痛，勉强入睡。

第四天晚上八九点钟，你见到了咱们的月嫂，也是后来的娟儿阿姨。娟儿阿姨的这次出场也是救苦救难之举，如果不是这次江湖救急，帮我疏通，你可能要一直吃牛妈妈

的奶了。

第五天，也是我不眠不休的第五天。在我的强烈要求下，医生通过了我的出院申请。这几天日日夜夜为咱们忙碌的爷爷奶奶、姥姥姥爷、爸爸和我带你一起回家。

你挺配合的，回到家躺在床上，手脚冻得冰凉，还是像前几天在医院一样不哭不闹，两个小眼睛滴溜溜四处看。大家还以为回家了，你是高兴得不睡觉呢！在这里表示抱歉，医院热、家里凉，忘了给你裹厚被子了。吃完饭准备给你换床，摸了摸你的手脚才发现冻着了。

第六天，娟儿阿姨来了。在照顾咱俩的事情上，全家人都可以静下心来打配合了。我也松了一口气，最起码不怕第四天晚上的危机重演，胸口“坚如磐石”的感觉不是那么简单。

就这样到满月之前，你睡你的，我养我的。阿姨给你洗漱的时候，我偶尔近距离旁观，尝试过一两次。不得不说，“子屎不臭”是假的，但味道能适应。在这期间，与你有关、让我不安的事情有三项：你的身体、你的口粮、你的想法。

一周后的一天，你开始咳嗽了，或许是来“参观”的人太多，或许是在家里吸了凉气。我很担心，刚把你带来这个世界，却引起你一阵不舒服，这也让我很愧疚。你小小的身体，第一次接受了雾化治疗。

两周后的一天，我的胸脯又像两个硬盖子一样，你爸连夜带我去医院检查，倒是不算什么问题。结果，又高兴早了，可能因为月子里太虚，夜里外出跑上跑下，第二天夜晚

我忽然低烧了。幸好当晚就好了，差点又以为你要断粮了。

“五一”那天，未经你的允许，我们让阿姨休息了。那两晚你哇哇大哭，也许是想阿姨了吧。实在不好意思，忘了提前告诉你了，对不起啊。你的哭声震得我胸前湿了两大片，看在我也很狼狈的份儿上，就原谅我吧！不原谅也行，咱不道德绑架，以后与你有关的事情，尽量提前跟你打招呼，问问你的想法。

你的生活节奏明确，我的生活日日清闲；你一天六顿饭，我一天五顿饭；你日渐圆润，我气色渐佳。晚上有阿姨陪咱俩一起熬，我只需做个定时上线的“人形奶瓶”即可……

你满月了，我感觉自己满血复活了，对照顾你的方法也有所了解了。我们的满月小团队宣布解散：奶奶回小院，爸爸留守，阿姨下户，咱俩跟着姥姥姥爷回家。

窗外的风景一天一变，成长的足迹一步一前。米果，我们的相处刚刚开始，请多关照，我养你你这个新娃，你认我这个新妈。

都说长大后没有婴儿时期的记忆，但互联网有。我留了很多照片、视频，仍觉得太过敷衍，唯有文字能描绘此时心境。此时天，请允许我把对你的感情公之于众，记录我们在最初时刻的相见！

顺祝夏祺！

你的见习母亲：王钰
2024年5月健康第一
第一健康三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

平心静气有健康(上)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

心平气和就是健康的最佳状态，是养生之道。凡事没有绝对的好，也没有绝对的坏，所以平心静气面对生活中的一切，才能处事不惊，应变有余。我们如何才能做到心平气和、遇事不燥呢？

【问】现在社会中人们越来越浮躁，可能一点小事就能引起火气。对于爱大发雷霆的人来说，怎样才能做到平心静气呢？

【答】人生修养有一个重要方面就是平心静气。所谓静气，会使人沉着稳健、从容不迫，会使人智慧解悟、聪明应对，会使人气顺体健、心情愉悦。人生修养达到平心静气的境界，是做人做事的需要。平心静气就是淡定，淡定很简单，正是心的定，才有行的淡。淡定是在形容一种态度。一切看开了，就不会太激动太执着。工作、生活、学习上的各种压力都需要缓解，所以有效降低压力就非常重要了。平时做做运动，看看电影也不错。保持心态平和，也许我们没有经历过很多事，但是你可以把心放宽，去感受世界，生活还是很美好的，不要吝啬去发现美！要使人达到平心静气的境界，必须是：

1. 心装宇宙，融入万物。如果心胸狭隘，难以容人容事，争利闹事，则与平心静气无缘。只有人心装得下宇宙，融入万物之中，从而克服极端自私欲望和行为，才能有缘于平心静气。

2. 控制愤怒，息争罢斗。生活于人世，会遭遇许多不公平乃至打压之事，如果时时愤怒，处处争斗，心平不下来，气也静不住。如若必须要公断之事，再走诉讼解决之路。

3. 多读好书，神闲气定。腹有诗书气自华，只有通过多读好书、多做好事善事，才能神闲气定，沉着应对人生所遭遇的一切，妥安俗尘千般事，燃放心境万盏灯。平心静气修养修炼，对做人做事是一个考验，如果经受住考验到达平心静气的境界，不是神仙胜似神仙。能够经受得住考验之人，做人行善，诚实守信，提高德智体素质和应对能力，增强自我控制和自我驾驭意念，淡泊名利诱惑，活出自我特质特色等都是非常重要的。

希望大家都能修养修炼成平心静气之人，使人间多一道人生风采。生活中，每个人都会遇到不顺心的事，为了健康着想，还是要少生气。如果与他人争执不休，非常生气，最好立即离开现场，换个环境，比如看书或去公园散步，让彼此都冷静下来，然后解决问题。如果自己总爱发脾气，那么平时要注意控制情绪，并做一些有益于舒缓情绪的事，比如保证充足的睡眠，多听舒缓的音乐；平时多到野外游玩，多接触大自然等。“静心”养生。俗话说：“心静自然凉。”越是天热，遇事越要心平气和，不要生闷气。遇到不顺心的事，要学会情绪转移，感到心烦意乱时，可以听一段空灵的轻音乐，想象绿林、蓝天、大海等令人凉爽的东西，让自己的意念遨游于冰山雪峰或寒冷刺骨的呼啸北风中，忘却热浪袭击，降低心理热度。

家庭课堂

青衫

我是个急性子妈妈，却偏偏生了个慢性的儿子，从小到大没少让我生气。儿子性格温和，不淘气不打架，学习也很努力，别人都说我命好，有个好儿子，我也承认。可是他的慢性子，也能把人折磨死。

上中学那会儿，学校和家为了孩子能上省重点高中，不遗余力，学习别提多紧张了。可是我从来就没看见他着急，慢悠悠地起床洗漱，慢悠悠地吃饭穿衣，再慢悠悠地踱出家门。这个过程把我给急的啊，还不敢大声呵斥，怕影响他的心情，于是说得最多的就是一句话：“儿子，要迟到了，快点儿！”一个早晨下来，最少要说十遍八遍。

中午回家午休也是“慢”字当头。他慢吞吞吃了饭，我就催促他快点上床午睡，等时间到了，我一遍遍地喊他起床时，得压住心里的火气：“快点起床吧，迟到了！”儿子偏偏还是一个注重细节的人，午休后不洗脸不能出门，袜子一定要掖在衬裤腿里，鞋带要打

快点儿和慢点儿

成蝴蝶才行。看他那慢吞吞的样子，我都要疯了。

就此事我和老师交流过，老师笑了，告诉我不必担心，儿子的学业并没有落下，他总能在最后时刻完成老师布置的作业和任务。老师还安慰我慢性子有慢性子的好处，心细、稳重。

儿子在慢吞吞的日子中经过中考，竟然也考上了我市这所最好的省重点高中，我心里很是欣慰。高中三年的日子和初中差不多，也是在我一句“快点儿”的催促中度过，慢吞吞地考进了省城的大学。

假期里，儿子和我去旅游，我本想跟团走，儿子却说那样没意思，节奏快不说，到哪儿都是走马观花，建议自助游，省钱还自由。我听从他的建议，我们一起去了他最向往的青海湖。

旅途的快乐不必细说，单说儿子的表现。我这个人算是个“路盲”，一路上，大到制订路线计划，小到安排食宿，都是他一手操办，没想到在家里饭来张口衣来伸手的儿子，出了门像变了个人似的，让我对他刮目相看。上下

车时他说“妈，您慢点儿”，过马路他说“妈，您慢点儿”，吃饭喝水时他会说“妈，您慢点儿”，对我非常体贴。

我发现一路上他重复最多的话是那句“妈，您慢点儿”，当我把这当笑话说给他听时，儿子笑了：“出门在外安全第一，再说了，只有慢下来才能更好地欣赏风景啊！”

回想我陪伴儿子这一路走来，“快点儿快点儿”成了我的口头禅和急急令，也是我自己无法消化的焦虑表现，而儿子的每一句“慢点儿慢点儿”都是他对我体贴关照和自己从容不迫的成长节奏，心里真是又伤感又欣慰。陪伴的岁月，多么珍贵，真希望当年的日子慢点儿再慢点儿，能够更悠长地享受陪伴的温馨。我庆幸儿子没有在我的“声声快”中迷失自己，而是成长为一个能为我挡风遮雨的男子汉，何其有幸！

期待正在经历“催长”孩子的家长们能更好地尊重孩子自我成长的节奏，更有耐心地陪伴他们奔赴理想。

《现代家庭报》