责任编辑 薛丽娟 / 美编 荆星子 / 校对 王 棉 / E-mail:ycwbjtsh@126.com

暖心家事

我们回家吧

□谭文珮

天色将晚，因为路上堵车的缘故，耽误了回家时间，心情略微有些浮躁，车开得风驰电掣。在快到家的时候，远望，突然看到路口有个熟悉的身影，被灯光拉得很长很长。

这个并不挺拔，却像山一样伟岸的身影，正是我的父亲。这么多年，他的身影似乎从未变过，但在我记忆里，每个阶段的父亲都有些许不同。

小时候，父亲的身影是“勤劳”。当时，父亲在一所乡村中学任教，我们一家三口就住在学校北边的教师宿舍。那个时候，学校尚未通自来水，每周放假后，他都会带着我到学校南侧的水塔挑水。到了水塔旁边，他总会叮嘱我在外面等着，自己卸下扁担上的水桶，在兜里摸索出钥匙，打开水塔大门。对当时幼小的我而言，黑漆漆的水塔就像一个择人而噬的巨兽，只身前往其中的父亲就像与之决斗的大英雄。我的英雄总是会为我遮风挡雨，抵御怪兽。隔着大门，我能隐约看到他娴熟地将桶绑好，放入井中。待听到“咚咚”两声，水桶接触水面的声音传出，又过了一会儿，估摸着井水溢满水桶，他便麻利地绞着井轴，将水提出来。终于，在我期待的目光中，爸爸战胜了“大怪兽”，担着装满水的水桶走了出来，像凯旋的英雄。满载而归的路上，我像只小鸟一样绕着他跑前跑后，问出各种天马行空的问题：“地球上为什么会有太阳？”“小鸟是站着睡觉的吗？”“珮珮是怎么来到这个世界的？”“为什么同样的路程爸爸只用走一步，我却要走三步？”……现在的我已记不清父亲当时的回答，只记得火辣辣的太阳底下，一大一小两个身影和一路上的欢声笑语。

转眼上了小学，父亲的身影有了改变，那就是“厉害”。都说“教育就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另外一个灵魂”，嗯，我的父亲就是在做这样一件事情。有时，经过他的教室门口，听到他领读单词的声音，看到字迹工整的板书，阳光照在他的脸上、手上、书上，异常明媚；有时，也会有调皮的学生被父亲叫到办公室“谈话”，平时不善言谈、甚至有点口吃的父亲居然可以侃侃而谈地对其进行思想教育，让学生心服口服；有时，会有学成归来的学生来家里看望他，聊聊近况；有时，我走在村里的集会上，会被周围的村民叫住，问：“你是不是谭老师的女儿呀？你爸教学教得好！”桃李不言，下自成蹊。每每此时，我都会为有这样一位伟大的父亲而骄傲自豪。在教室、办公室、讲台上，父亲的身影被阳光映到窗台上，拖到地上，很长很长。

上中学后，父亲的身影再一次发生了改变，那就是“坚韧”。彼时的我，已经开始学习钢琴。每周末，不论刮风下雨，父亲都会骑着摩托车带我去市里学琴。高二，我改学长笛，成了名副其实的艺术生。面对即将来临的艺考，父亲也变得异常紧张，每周雷打不动地接送我不说，还成了我的“陪练老师”。在我的专业小课上，父亲甚至听得比我都认真，拿着圆珠笔将课程的重点、难点、易错点都写在本上。到家后，父亲又将我吹奏的曲子录下来反复听，以便发现问题。他还自愿做我的“人工节拍器”，用手打着拍子，一遍遍地陪我练习。我想，正是因为有了他的坚韧，我才更加多了一份执着。在一次次的共同练习之后，我终于迎来了人生的高光时刻：以优异的成绩进入山西大学音乐学院！拿到录取通知书，把喜讯告诉专业老师时，他高兴地夸奖我：“这孩子学琴时间最短，成绩最好，很有灵性。”我笑了笑，心里想：“不是因为我自己有灵性，而是因为夜夜练习的灯光下，我身后那个坚韧的身影。”

白驹过隙，很快，我就进入了工作岗位。这时，父亲的身影反而变得像“小孩”。近几年，我越来越发现父亲变成了一个“小朋友”。就在去年，父亲生了一场不大不小的病。病床上的父亲朝我招招手，在我靠近后，他告诉我：“我不严重，我不手术，我要吃药治疗。”是不是像极了怕疼的小朋友？后来，他还是被说服做了手术。在重症监护室里，他看到我，就像在幼儿园里受了委屈的小朋友，抬起肿肿的手腕，把伤口指给我看。出院在家休养了一个月后，恰逢疫情。学校不开学，取而代之的是直播授课，校领导考虑到他的年龄和身体状况，没安排他进行直播教学。加之，医生建议他手术后不要再吹小号，母亲就告诉他的“小伙伴”，管乐排练的时候不要通知他。那段时间的父亲像是被人遗弃的“小朋友”，迷茫且失落。有一次，父亲强烈要求出去吹小号，倔强的他甚至因此和母亲起了口角争执。我劝母亲：“还是让他去吧，那不仅仅是小号，更是他的精神世界。”得到应允的父亲，迅速拿了水杯，背起书包，骑着自行车，冲出了家门。那个身影像一个着急出去玩耍的小朋友，恨不得把影子丢在家里。

这么多年，这个“老头”身上有一些东西一直没变。比如，他始终如一的敬业、始终如一的节俭、始终如一的孝顺、始终如一的善良、始终如一拿我当“小情人”来宠爱：碗里的好吃的，总是夹给我；提醒我穿得厚厚的；晚上蹑手蹑脚进到我房间，给我盖好被子，关掉空调……

一眨眼，我好像明白了弹指永恒的意思。那个身影还在路灯下等我，我理了理思绪，慢慢地减速，摇下车窗，看着那个靠近的、熟悉的、带着笑容的脸庞。

“爸爸，我爱你……”我嗫嚅着，声音小得几乎自己都听不到。

他疑惑地愣了愣：“什么？”

我想了想，露出一个灿烂的笑容，大声道：“没什么，我们回家吧！”

那个身影也笑了。

“我们回家！”

家庭课堂

“哄老婆”才是疼孩子的关键

□俞雪芽

因为家庭琐事，夫妻俩分居了。牵挂孩子的他可以一年不跟老婆说话，却不能一天不见孩子……

自打儿子升入初一，他手机上的闹钟便设置了两个“五点半”——早晨五点半是起床时间，要给儿子做早餐，随后再送儿子上学；傍晚五点半是离岗时间，就算手头再忙，也要马不停蹄去学校接孩子。为了做好儿子的后勤保障工作，即便有天大的困难，他都选择了克服。“既当爹，又当妈”的日子说不疲惫是瞎话。这真够舐犊情深，真够付出，真够不易……然而真没做到“点儿”上。为什么这么说呢？

因为营造一个良好的家庭环境，是对孩子成长最有意义的事。解决问题抓主流，既然爱孩子，那么首要解决的就是夫妻之间的矛盾。通过自己的努力，跟妻子化解隔阂，让娘儿俩尽快回家，一家三口早日团圆。给孩子一个完整和谐的成长环境，远比每天费尽心思和体力接孩子放学更有价值。

“哄老婆”才是疼孩子的关键。这里说的“哄”，并不是一味迁就，无原则、无底线妥协，而是能主动去沟通，用自己的态度表明对妻子的爱与包容，当对方感受到你的爱意和诚意，有一些分歧是可以暂时搁置的，尤其是在孩子上中学这个关键的阶段。怕的就是，不在夫妻关系层面找问题，而是想用孩子“捆绑”婚姻，希望妻子能理解自己的心意，主动回心转意……这种做法实为“本末倒置”，劲没用在“点儿”上。（《今晚报》）

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（下）

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。

【问】做到平心静气对我们的健康有什么好处？

【答】平心静气对人的心理健康大有益处，可以让人学会换位思考、宽容、沟通和自我调节。

喜怒无常的人，生气时，就发脾气；不高兴时，就甩脸子。这种人从不分场合，也不会顾及旁人感受。发脾气是本能，控制脾气却是本事。每临大事有静气，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。真正聪明的人不是没有情绪，而是能在关键时刻做出理性的选择。

中医认为，人的健康与精神、情志关系密切。人的心情愉快，在不同的时间地点和环境下有与之相适应的精神状态，那么，人体就会健康美丽。反之，“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。

过度的感情表达会伤害人体之气。因此，要善于克制自己的情绪，不要为小恩小怨而烦恼，遇事不急躁、不赌气、不发脾气。处理好人际关系，始终保持心平气和，这样才能阴阳调和，气机通畅，益寿延年。

【问】如何才能做到平心静气地享受生活呢？

【答】生活中充满了大大小小的麻烦和各种不愉快，在面临纷扰时如何去应对呢？

其实，很难有人不受外界干扰。我认为可以试着设定自己的三观，不讲什么高大上的人生观、世界观、价值观。每个人在现实社会中的确会不自觉地形成三观，形成行为处事的原则、准则。但是，很多时候都是庸人自扰，很多麻烦都是闲出来的。这句话可能有些极端，但仔细想想，有过不去的坎吗？

所有的大问题都可以化解成一个一个小问题，逐一解决，实在解决不了，可以学会和问题和平相处。今天是大事，明天变成小事，后天可能就是故事了。过去的事情，我们不去后悔，但需要总结，哪些地方做得不够好，以后从哪些地方改正。当下的事情认真面对，谋事在人，成事在天，问心无愧，坦坦荡荡。终其一生让自己成为更好的人，这样我想应该可以平心静气地面对自己，心平气和地享受生活。

生活中的喜怒哀乐往往无法避免，但想心平气和来处事，则必须要心胸开阔，宽善待人，遇愁不愁，逢怨不怨，以德报怨，以理智驾驭感情，以平和调节心志。