

要想家庭和睦， 从好好说话开始

□孙芸苓

在温馨而又平凡的家庭生活中，每一个细微的互动都编织着亲情的纽带。然而，在这个充满爱的屋檐下，有时也会不经意间流露出一些不那么和谐的音符。许多家庭矛盾的发生，并不是因为什么大不了的事情，多是由于像说话口气让人感觉不舒服等小事引起的。

要想家庭和谐，得从好好说话开始。

妈妈说话惹人，儿子都看不惯

一大早，张奶奶在厨房里忙碌地准备早餐，而李爷爷则坐在沙发上，手捧一本旧书，享受着宁静。这时，女儿小悦揉着惺忪的睡眼，走进餐厅，一看餐桌上的早饭，她就脱口而出：“妈，怎么又是这些？你就不能换点花样吗？每天吃同样的东西，人会崩溃的。”小悦的语气中满是挑剔，她没有注意到妈妈额头上细密的汗珠和那双因长期操劳而略显粗糙的手。

张奶奶愣了一下，随即微笑着说：“哎呀，悦悦，妈妈今天起得有点急，没来得及准备太多。不过，这些都是你小时候最爱吃的啊。”

“那都是多久之前的事了，我现在正在减肥，哪能吃这么多馒头、米汤？您就不能换点花样？我买了那么多菜放冰箱里，您就不能按我说的做份蔬菜沙拉什么的吗？”

这一幕，恰好被刚从房间出来的孙子小杰看在眼里。小杰只有五岁，却已经学会了察言观色。他走到妈妈身边，拉着她的衣角，用稚嫩的声音说：“妈妈，姥姥每天给我们做饭很辛苦，你应该谢谢姥姥，而不是这样对姥姥说话。”

小悦闻言，愣了一下，她低头看着儿子那双清澈的眼睛，心中涌起一丝愧疚。是啊，自己怎么能这样对待一直默默付出的妈妈呢？好像不知道从什么时候开始，她对妈妈没有了耐心。

晚餐时分，全家人围坐在餐桌旁，张奶奶没有说话，只是低头吃饭。小悦主动打破了沉默：“妈，对不起，早上我不该那样对您说话，以后我会注意的。但我说的话您也得听进去，如今，蔬菜种类多了，我们年轻人喜欢吃蔬菜沙拉和鱼肉等低碳水食物，您也得与时俱进，改变做饭思路，不会的可以在手机上找，小杰不是已经教会您用智能手机了吗？”

张奶奶听后，眼眶微红，却笑得更加灿烂：“傻孩子，妈妈知道你不是故意的。咱们一家人，有什么话好好说，心里就舒坦了。妈妈刚来城里，对你们的饮食习惯还没有掌握，我会好好学习的。”

李爷爷也趁机插话：“对啊，悦悦，孝顺父母，不仅仅是在物质上给予很多，要和颜悦色老人心里才舒服。”

小杰在一旁拍手欢呼：“妈妈这就对了，有错就改才是好孩子。”小杰的话，逗笑了一家人。

婆婆照顾一家，心里却倍感委屈

儿媳生了孙女朵朵，李阿姨就来帮忙了，她默默地洗衣做饭，做得无怨无悔。每天从早到晚，李阿姨几乎脚



不沾地，但她乐在其中，这一家子都是她最爱的人，她愿意为他们付出。

厨房里，锅碗瓢盆交响曲准时响起，那是为全家人准备早餐的旋律。餐桌上，热气腾腾的早餐摆放得整整齐齐，每一样都是李阿姨对家人满满的爱。然而，当一家人围坐一起，享受这顿爱的早餐时，一种不和谐声音响起。

“妈，这菜怎么这么淡啊，没一点味儿。”儿子小张随口的一句抱怨，像是一阵不期而至的寒风，吹皱了李阿姨心中平静的湖面。她愣了一下，随即尴尬地说：“哦，可能是我放盐的时候手轻了，下次注意。”话语间，李阿姨的眼神里闪过一丝不易察觉的失落。

晚餐时分，儿媳小丽也加入了“点评”的行列：“妈，这菜有点油大了吧，我最近在减肥，得少吃油。”言罢，小丽自顾自地夹起了盘中的青菜，没有注意到李阿姨轻轻放下筷子的动作，和她眼中那一抹转瞬即逝的委屈。

夜深人静，李阿姨独自坐在窗前，望着外面繁星点点的夜空，心中五味杂陈。她并不介意多做些家务，也不是怕辛苦，而是渴望在付出之后，能得到家人一句温暖的话语，一个感激的眼神，而不是漫不经心的挑剔。

她回想起自己年轻时，也是这样无微不至地照顾着丈夫和孩子，那时的他们，总是满怀感激地称赞她的手艺。那份简单的幸福，如今却似乎变得遥不可及。

终于有一天，李阿姨鼓起勇气，眼圈红红地轻声开口：“孩子们，我知道你们工作忙、压力大，但妈妈每天做饭，也是希望能帮到你们。如果哪些方面我做得不够好，你们可以直接告诉我，但请不要用挑剔的语气，好吗？妈妈的心也是会难过的。如果你们实在不满意，我就回老家算了……”

话音刚落，小张和小丽都愣住了，他们从未想过，自己的无心之言会给母亲带来如此大的伤害。

孙女朵朵也过来，抱着奶奶的腿：“奶奶你别走，朵朵舍不得奶奶。”李阿姨抱起孙女，心中的不舍让她的眼圈更红了。

小张和小丽两人相视一眼，随即紧紧握住老人的手，连声道歉：“妈，对不起，我们以后一定会注意的，谢谢您的付出，您辛苦了！”

那个只会命令人的妈妈，让人感觉很烦

贾女士，是一位年轻而充满牺牲精神的妈妈，为了给儿子一个更稳定

的成长环境，她毅然决然地放弃了职场上的晋升机会，将全部的心血倾注于家庭之中。然而，这份深沉的爱，似乎在不经意间，在她与儿子之间筑起了一道难以逾越的墙。

阳光透过窗帘的缝隙，洒在客厅的一角，却似乎温暖不了这略显沉闷的氛围。餐桌上，贾女士一边忙碌地摆放着早餐，一边习惯性地叮嘱着：“小明，你吃饭能不能快点，一会儿要迟到了，今天有数学测验，别忘了检查书包，一天总是丢三落四的。”

小明不耐烦地说：“妈，你每天都这么说，我耳朵都起茧子了！”说完，他匆匆拿起一片面包，转身就走。

贾女士望着儿子的背影，心中五味杂陈。她轻声叹息，这份关爱似乎成了儿子眼中的“唠叨”。

晚餐后，一家三口围坐在沙发上，电视里播放着轻松的节目，但空气中弥漫着一种难以言喻的紧张。贾女士鼓起勇气，决定开启一场久违的对话。

贾女士温柔地说：“小明，妈妈知道你最近学习压力大，但妈妈做的一切都是希望你能更好。是不是妈妈哪里做得不够好，让你觉得烦了？”

小明犹豫片刻，说道：“妈，其实我觉得你好像总是命令我做什么，不给我选择的机会。我也想要自己的空间和时间。”

一旁的丈夫李先生也插话道：“是啊，亲爱的，你确实有时候太强势了，我们都希望能跟你平等地交流。”

贾女士闻言，眼眶微红，她意识到，自己在努力付出的同时，或许也忽略了家人的感受和需求，习惯了命令式的语言方式。

从那天起，贾女士开始尝试改变自己的沟通方式。她学会了倾听，不再是那个只会命令的妈妈，而是成为一个愿意倾听儿子想法、尊重他选择的母亲。她鼓励小明参与家庭决策，共同规划周末活动，甚至一起制订学习计划，让小明感受到自己也是家庭的一份子。

随着时间的推移，家中的氛围逐渐变得和谐而温馨。小明的学习成绩也有了显著提升。更重要的是，他学会了感恩与理解，开始主动帮助妈妈分担家务，与家人的关系也更加亲密。

在爱的道路上，每个人都是学习者。这几个故事告诉我们，家庭中的理解与沟通是维系亲情的桥梁。当我们愿意放下身段，用心去感受对方的需求与情感时，那份看似沉重的“爱”便能化作春风，吹散心头的阴霾，让家成为每个人最温暖的港湾。

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
运城营养师保健行业协会主办

舞刀弄剑有健康(上)

嘉宾王水成：全国食养养生大会高级顾问、国家一级健康管理师。

中华武术，博大精深，源远流长。与现代诸多健身术相比，武术里的养生术更适合于大众。作为青年人，练习武术既能了解中国的传统文化，提高文化修养，又可以强身、健身、防身。今天就和大家聊聊传统武术与健康的话题。

问提到武术，拳脚交错，刀剑纵横。那么传统武术和养生有什么渊源？

答传统武术是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠，它不仅是一种打斗的技术，而且具有很强的健身功效、丰富而深刻的文化内涵和多方面的魅力。所以不但中国人喜欢中华传统武术，世界各国人民也都喜闻乐见。武术养生有气功、刀术、枪术、棍术、剑术、拳术等。每天坚持锻炼对身体可以起到以下四个方面的好处：

1. 陶冶情操：太极拳是典型的具有陶冶情操养生作用的武术项目，讲究“道法自然”“天人合一”。

2. 体悟人生：武术的思维主张重整体、重直觉，主张的认知方式与养生基本一致，都把本体论、认知论、道德论三论合一。

3. 培养情感：武术将虚静理念注入运动技术之中，在练习前首先要入静，做到心静体松、安静、平和的状态。

4. 健身修心：武术集竞技、养生、哲理于一身，从实践到理论，从观念到方法，都十分关注于气，注重运气、练气、养气。

问那么，武术对我们身体和心理健康有什么影响？

答武术与生理健康的关系有：

1. 在武术运动中，随着动作“以意导气”“以意运气”“以气运身”“意守丹田”“意到五梢”“意存丹田”“意布五梢”……如此循环往复，能极大地增强人的神经系统的兴奋性，提高人的应变能力。

2. 武术中特殊的腹式呼吸，由于保持了腹实胸宽的状态，使胸腔宽松，为肺活动创造了良好条件，有利于气体和血液的畅通运转。

3. 武术保证了对肌肉的营养和氧气供给，使肌肉始终处于有氧代谢之中，神经的适度兴奋状态能促进肌纤维兴奋性增高，参加运动的肌纤维数量也相应增多，因而肌力也必然增大。

4. 武术能够对植物性神经系统产生更大的刺激，从而通过神经间接地影响内分泌系统的活动。

武术与心理健康的关系有：

1. 系统地进行武术训练，能有效增强运动器官和神经系统的协调能力，提高完成各类动作的精确估量。

2. 在武术的修习中，习武者要积极重视培养自己的思维活动，从而发展出丰富的想象能力。

3. 武术中的高难度动作的成功演练可使人精神振奋，产生更多的情感，演练状态中武术意识的充实与得到的表扬也都会引起愉快的情感，这些情感能够促进武术练习效果的提升。

4. 武术的修习者必须具备坚忍不拔、勇敢顽强的意志品质，和克服困难的信心和决心。