

好日子， 是一家人爱的汇集

□记者 孙芸苓

家庭，作为社会的基本单元，承载着无尽的温情与希望。在追求好日子的过程中，每一个家庭成员都扮演着不可或缺的角色。父亲，用他宽厚的肩膀扛起了家庭的责任，无论是工作上的辛勤耕耘，还是生活中对家人的悉心照料，都彰显了他对家庭深沉的爱。母亲，则是那个总能在细微处发现温暖的人，她的关怀如同春风化雨，悄无声息地滋养着每一个家庭成员的心田。而孩子们，则在父母的言传身教下，学会了爱与被爱，懂得了责任与担当，他们的成长与进步，也是一个家庭能过好日子的重要组成部分。下面一起来倾听几个家庭的故事，希望对大家有所启发。

家人的陪伴，给了张先生动力

一个农家小院，房前屋后种满了各式各样的花草。黄昏时分，总能看见张先生一家坐在院子里，说话声与欢笑声交织成一幅最美的画面。马上就要过中秋节了，可是对他们一家人来说，这个节日却显得有些不同寻常。张先生所在的公司因市场波动，业绩下滑，面临着被裁员的风险。这突如其来的变故，让一向乐观的张先生也难免有些沮丧。

晚上，一家人围坐在餐桌旁，气氛显得有些沉重。张先生轻轻叹了口气，打破了沉默：“今年的情况大家也都看到了，可能今年的中秋节不会像往年那样热闹了。”说着，他的眼中流露出一丝歉意。往年的中秋节，张先生都会邀请公司同事一起来家里热闹。

张太太见状，立刻温柔地握住丈夫的手，微笑着说：“没关系，老公，家不在于物质的丰富，而在于心灵的富足。只要我们一家人在一起，平平淡淡也是福。”

儿子小强，一个十岁的小男孩，也认真地点了点头：“对啊，爸爸，我最喜欢我们一家人一起玩游戏、讲故事的时候，那些时候我觉得最幸福了。”

女儿小雨，虽然平时文静，但此刻也鼓起勇气说：“我们可以一起动手做月饼，像奶奶以前教我们的那样，这样过节才最有意义！”

张先生感激地看着家人说：“你们说得对，是我太执着于外在的东西。其实，有你们在身边，就是我最大的幸福。”

通过这次经历，一家人更加珍惜彼此之间的情感链接。他们明白，无论外界如何变迁，只要家人之间相互理解、支持、陪伴，就能共同渡过每一个难关，享受每一个平凡而又美好的日子。

正如他们所说，好日子最重要的不是钱，而是好的关系和温暖的家庭氛围。

内心的恐惧，用内心的力量化解

那是一个普通的周末傍晚，夕阳的余晖洒在赵家的小院里，金色的光芒与家中的灯光交织出一片柔和。餐桌上，一家人正准备享用晚餐，气氛本该是轻松愉快的，但赵小明却显得有些心不在焉，眼神中不时闪过一丝忧虑。

父亲赵先生察觉到了儿子的异



样，他轻轻放下筷子，温柔地问道：“小明，怎么了？看你好像有心事。”

赵小明抬头看了看父亲，又瞥了一眼母亲张女士关切的眼神，犹豫了一下，终于开口：“我……我最近晚上总是做噩梦，梦到一些让我害怕的事情。每次醒来，心里都慌慌的，好长时间才能平复。”

张女士立刻伸出手，轻轻握住赵小明的手，给予他安慰：“孩子，别怕，梦只是梦，不会伤害到你的。告诉妈妈，是什么样的梦让你这么害怕？”

赵小明咬了咬唇，缓缓道来：“我梦到自己在一片漆黑中迷失了方向，无论怎么跑都找不到出口，还有……还有一些模糊的影子在周围，我感觉它们想抓住我。”

听完儿子的描述，赵先生沉思片刻，然后耐心地说：“小明，你知道吗？每个人心中都有一片属于自己的黑暗森林，那里藏着我们的恐惧、不安和不确定。但正是这些挑战，让我们学会了成长，学会了勇敢。”

他顿了顿，继续说：“内心的恐惧，只能用内心的力量去化解。爸爸教你一个方法，每当你感到害怕时，就闭上眼睛，深呼吸，想象自己站在一个光明的地方，那里有温暖的阳光，有美丽的风景，还有爱你的人。告诉自己，这些恐惧只是暂时的，你有足够的力量去克服它们。”

赵小明妈妈也补充道：“对，小明，记住，家永远是你最坚强的后盾。无论遇到什么困难，爸爸妈妈都会在你身边，陪你一起面对。”

那晚，赵小明按照父母的方法尝试入睡，虽然开始还是有些不安，但随着一次次深呼吸，他仿佛真的置身一个充满光明的地方，恐惧渐渐退去，取而代之的是前所未有的平静与安心。

从那以后，赵小明再也没有做过噩梦。他学会了用内心的力量去面对生活中的每一次挑战，不再轻易被恐惧所困扰。每当夜深人静，或是遇到困难与挑战时，他都会回想起那个温暖的夜晚，父母的话如同温暖的灯火，照亮了他前行的道路。

赵小明的学习成绩也因此有了显著提升，他开始更加积极地参与班级活动，与同学们建立了深厚的友谊。他勇敢地站上了演讲台，分享自己的经历，鼓励那些同样在恐惧中挣扎的同学。赵小明发现，帮助他人克服恐惧的同时，自己也收获了更多的自信和力量。

随着时间的推移，赵小明的小家依旧保持着那份温馨与和谐。每个周末，一家人都会聚在一起，分享彼此的快乐与烦恼。赵小明会主动讲述自己

在学校的趣事，偶尔也会提及一些小小的挫折，但更多的是分享他如何勇敢地面对并克服它们的经历。父母总是耐心地倾听，给予他最真挚的支持和鼓励。

赵小明的父母也意识到，通过这次经历，他们的孩子不仅学会了如何面对内心的恐惧，更学会了如何成为一个有责任感、有担当的人。他们为赵小明感到骄傲，同时也更加珍惜这个充满爱与理解的小家庭。

寻医的路上，一家人保持着乐观

贾先生，一个中年男子，眼神中透露出坚韧与不屈。他的妻子，小慧，温柔而坚强。他们的孩子，小雨，因患脑瘫，运动神经受损，独自吃饭都困难，但她非常聪明，有着一双清澈明亮的大眼睛，向世界传递着最纯净的乐观与希望。

清晨，贾先生轻轻地为小雨穿上特制的鞋子，一边细心地调整着，一边温柔地说：“小雨，今天我们要去见一位新的医生叔叔，他可能会帮到你哦。记得，你要像往常一样，保持微笑，好吗？”小雨虽然不能清晰地表达，但她的眼中闪烁着期待的光芒，仿佛在说：“爸爸，我会的。”

医院里人声鼎沸，空气中弥漫着消毒水的味道。贾先生和妻子小慧牵着小雨的手，在候诊区耐心等待。小慧轻声对小雨说：“宝贝，等会儿医生叔叔会问你一些问题，你就像平时那样，勇敢地回答，好吗？妈妈相信你可以的。”小雨用力点了点头，小手紧紧抓着妈妈的手，那份信任与依赖，让在场的每一个人都为之动容。

经过一系列检查，医生微笑着对贾先生夫妇说：“小雨的情况虽然复杂，但我看到了她身上的韧性和你们家庭的坚持。我们会制定一个综合性的治疗方案，包括物理治疗、康复训练及必要的药物治疗。重要的是，你们要保持乐观，家长的态度对孩子的影响是巨大的。”

贾先生听后，眼眶微红，但嘴角却扬起了感激的笑容：“谢谢您，医生。我们会尽全力配合，相信小雨一定会越来越好。”小慧紧紧握住贾先生的手，两人的眼中充满了对未来的坚定与希望。

傍晚，一家三口手牵手走在回家的路上。摇摇晃晃的小雨突然停下脚步，指着天边绚烂的晚霞，开心地笑起来。贾先生俯下身，抱起小雨，让她看得更清楚：“看，小雨，那是希望的颜色。就像我们一样，无论遇到多大的困难，都要相信，明天会更好。”

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

天伦之乐有健康(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。

唐朝李白《春夜宴从弟桃李园序》中写道：“会桃花之芳园，序天伦之乐事。”天伦之乐是人生中最平凡而又千金难买的幸福。今天，我们和大家聊一聊天伦之乐与健康的话题。

问说到天伦之乐，我们脑海中会浮现出这样的画面：儿孙绕膝，其乐融融，非常温馨。那么，何为天伦之乐？

答天伦之乐不单是指老人。天伦之乐泛指的是整个家庭、亲人之间团聚的欢乐，指父子、兄弟等亲属关系，也指骨肉亲情的乐趣，不宜用于家庭之外。

问老人都希望晚年可以享受天伦之乐，包括生活稳定、舒适、心理健康等。那么，如何促进老人的心理健康？

答1. 老人最怕孤独，在现实生活中，老人很少会主动参加社团活动。而更多的例子证明，老人最希望的是与家人相处，与子女相处接触更容易被他们接受。与家人在一起，有益于老人从孤独寂寞的不良情绪中解脱出来。

2. 老人辛苦了一辈子，好不容易把子女抚养成人，自己年事已高，则希望从子女身上得到关怀和照顾。老人不要求子女有多大的成就，只要他们健康、孝顺，一家人团团圆圆的，老人就会感到非常满足、舒心。

3. 很多老人都认为自己无所事事，没有用处。我们应该给予老人鼓励与支持，帮助他们肯定自我价值，建立自信心，让他们看到生活的希望与乐趣，这是非常重要的。同时，也要让他们做些力所能及的事情。体现价值感是有益健康的，还有助于预防阿尔茨海默病的发生。

4. 年老时可多与儿孙相处、照顾孙辈，从而享受天伦之乐；或者帮助子女料理家事，虽然忙碌，但精神愉快。

值得注意的是，是如果子女不孝或关系不融洽，老人会感到孤独，更容易发生情绪障碍或身体疾病。

问有一种爱，叫爷爷奶奶；有一种亲情，叫隔代亲。那是生命的另一种延续，他们开始老去，岁月在他们脸上留下痕迹，爱却一直都在。现在，隔代亲这种现象很常见。隔代亲对下一代的教育有影响吗？

答隔代亲是正常现象。随着年龄增长，老人在多方面处于衰退状态，但在与孙辈一起玩耍、教导新知识的过程中，他们仍能感受到自我价值。除此之外，孩子与爷爷奶奶更亲的原因还在于祖辈与父辈的责任差别。一方面，父母比爷爷奶奶承担了更多教育孩子的责任，为了避免孩子出现不好的行为问题，他们会严谨地跟孩子相处，并对其做出更多的行为约束；而爷爷奶奶没有这层责任，可以更“放肆”地爱孩子，甚至会因责任而“扣留”的疼爱都给了孙辈。另一方面，随着经济条件越来越好，当年没有对子女实现的愿望，也会在孙辈身上予以补足。

祖辈与父母对孩子教育要求的不一致，可能会对孩子的行为产生不良影响，因此建议双方对一些原则性的教育问题进行意见统一：如父母在教育孩子时，爷爷奶奶不能插手保护，有些事情一定不能做……