

家有宝贝

# 写给女儿的信

亲爱的女儿：

今天，你迎来了生命中的第八个月。时光匆匆，转瞬即逝。自上次提笔给你写信以来，已悄然过去了一个多月的时间。这段时间，对爸爸来说真的可以用“兵荒马乱”来形容，每天奔波于各个县乡，忙于工作的推进。每每回到家已是夜深人静，就只能悄悄推开婴儿房的门看看你。然后，在整理好当天的材料后，四仰八叉床上躺，沉沉睡去，第二天一早又要急匆匆离家而去。

近日，不经意间翻看家庭群里的视频，才惊喜地发现你已经能稳稳地坐在床上、能扶着妈妈的手晃悠悠地站立起来了，这是多么奇妙的事情啊。你在与大人互动时，也有了更强烈的反应。拍拍手，你能朝着声音爬过来；逗你笑，你能发出“啾啾”的叫声；喂你辅食，你会兴奋地拍着餐椅；长时间不理你，你会发出“啾啾”的声音，唤起大家的注意。前些天姥爷带你去公园，你第一次看到池里的锦鲤，兴奋地伸长了脖子。你对世界有了更加新鲜的认知。当然，你也越来越依恋妈妈了。每个晚上，你总是躺在妈妈的怀里，听着妈妈的心跳才能入睡；别人抱你一会，你总是努力挣扎着身子，回到妈妈的怀抱，然后小手紧紧抓住妈妈的领角、头轻轻地靠在妈妈的肩膀；有时，你从睡梦中哭泣着醒来，一头扎进妈妈的怀里，整个小身子像个毛毛虫一样“拱啊拱啊”。有时，母亲会哼唱温柔的儿歌，轻轻地哄你步入梦乡。你的小脑袋自然而然地依偎在她的肩头，随着歌声的流淌，渐渐安静下来，直至万籁俱寂，唯有宁静相伴。

你的存在，如同一缕温暖的阳光，给予我们一种被深深依恋的幸福感觉。这份幸福，在转瞬之间，似乎融化了我们内心的壁垒，让我们拥有了柔软而温馨的角落，同时也赋予了我们无尽的感动与深深的满足感。

想起八个月前，你还是一个浑身皱巴巴、睡了吃了睡了“丑小鸭”；八个月后，你已经拥有了丰富而又生动的表情，有了简单的喜怒哀乐。看着这一切的变化，真的是让人非常快乐的事情。我特别喜欢在你熟睡的时候，趴在小床边看你。白白的皮肤透着一股子粉嫩，有着丝绸一般的光滑；睫毛很长，轻轻地遮在眼脸上；小嘴紧闭，发出轻微的新声；肚子随着呼吸此起彼伏；小手和小脚叠在一起，像是一段莲藕，“奶胖奶胖”的。这个场景，总让我有种“看，这是我的孩子”的幸福感。是的，你是我的孩子，作为父亲的我，总是忍不住思考，你应该会拥有怎样的未来？

每每想起这个问题，我总是想起苏东坡写的一首诗《洗儿》：人皆养子望聪明，我被聪明误一生。但愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿。我少年时读这首诗还纳闷，心想诗人是傻了吗，为什么希望自己的孩子愚笨、鲁钝呢？但随着年龄的增长、阅历的丰富，尤其是有了你这个小小牵挂后，我渐渐理解了东坡居士这份深沉而独特的父爱。在那个风雨飘摇的宋朝，东坡先生一生才华横溢，却也因这份聪颖过人，屡遭奸臣陷害，几经贬谪，颠沛流离。他深知，才华如双刃剑，既能照亮前程，亦能引来祸端。于是，在这首《洗儿》诗中，他以一种近乎自嘲的方式，表达了对儿子最朴素也最深沉的愿望——不求功名利禄，但求一生平安。“人皆养子望聪明”，这是世俗的普遍期望，人们总希望孩子能够继承并超越自己，成为人中龙凤。但东坡先生却以过来人的身份，发出了“我被聪明误一生”的感慨，这是他对个人命运的深刻反思，也是对当时社会风气的一种无奈批判。“但愿孩儿愚且鲁”，这里的“愚且鲁”并非真的希望孩子愚蠢笨拙，而是一种反讽，意在让孩子远离

官场的是非与斗争，过一种简单、纯粹的生活。在东坡先生看来，与其让孩子在尔虞我诈中挣扎求存，不如让他保持一份纯真与质朴，无灾无难地成长，最终即便达到高位，也能保持一颗平常心，不为权势所累。

如今，当我再次吟诵这首《洗儿》，心中不再疑惑，而是对东坡先生那份超越时代的智慧与深情充满了敬意。在这个快节奏、高压力的时代，或许更应该反思，我们想要给予孩子的，是否真的是他们最需要的？在追求聪明与成功的道路上，我们是否忽略了那些更为珍贵的东西？你是我的小棉袄，你一出生，就成了我这一辈子最大的牵挂。结合最近两次打疫苗的经历来看，你是一个很勇敢的宝宝。每次针头刚刚扎进皮肤，你会忍不住哭出点点泪花。但等到拔出针眼，逗你一下，你又会很快甜甜地笑起来，疼痛瞬间抛到脑后。所以，我和妈妈丝毫不怀疑你的勇敢。起初我只感觉是你离不开我们，现在我越来越感受到的是我们离不开你，所以对我来说，你智力“愚鲁”也好、职位“公卿”也好，都不足以比你无灾无难的生活更重要。

女儿，八个月前，命运的织锦巧妙地将你编织进了我的世界，使我有幸晋升为你的父亲，这一转变突如其来，未给予我丝毫选择的余地，也未留下商讨的空间，更无需我点头的应允。既然这已成为既定的事实，不可逆转，我便决心倾囊而出，以我的人生智慧与经验为引，引领你逐步领悟世间的人情世故，与你共同抵御生活中的风雨洗礼。在这既漫长又转瞬即逝的人生征途上，我满怀期盼，愿与你手牵手，心连心，深情款款地踏过每一段旅程。

孩子，愿你平安顺遂，无灾无难。

刘华鹏

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

## 五谷杂粮有健康

宁一日无肉 不可一日无豆(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**黑豆、黄豆、青豆，和其他的常见豆子有什么区别，对身体有哪些好处？

**答**大豆类不同于其他红豆、绿豆等，是豆类家族中最特殊的一位。别的豆类主要优势是淀粉含量高，可作为粮食，大豆的优势在于蛋白质含量高，而且氨基酸比例得当，是植物蛋白最主要的食物来源。另外，其中所含的卵磷脂是大脑细胞的重要组成部分，是健脑的好东西，黄豆加工成豆干、豆皮、豆腐等食品是我们餐桌上的常客，建议不管大人还是小孩每天都要保证一餐有豆制品食物的摄入，对大脑发育、智力增长都有好处。而且黄豆中的植物固醇还能降低人体胆固醇，减少动脉硬化的发生，也非常适合老年人。

黑豆是中医认为非常保健的天然食物，能够达到补气养血的功效。经常吃黑豆，不仅身体会变好，还可以让我们的头发变得更加的乌黑。睡前将黑豆泡上7小时~8小时，第二天早上放到豆浆机里打成豆浆喝，很方便。也可以把黑豆炒制后当零食吃，也是不错的选择。

**问**黄豆和黑豆都是我们经常食用的豆子，而青豆生活中食用不多，营养价值怎么样？

**答**青豆是种皮为青绿色的大豆，主产区在东北。青豆种子成熟初期营养价值较高，但是新鲜种子在常温下易霉变受细菌污染，所以一般采用冷冻保藏法。先将成熟的青豆荚剥去，将种子收集起来稍晾干，装入保鲜袋冷冻保存，可保鲜半年之久。我们在超市购买的青豆都是在冰柜冷冻区存放的。青豆中富含较多维生素、活性蛋白，多种抗氧化成分，能够有效去除体内的自由基，延缓身体衰老速度，还有消炎、广谱抗菌的作用。青豆的这些营养价值很受广大女性朋友的喜欢。

**问**青豆在运城一带确实不多食用，能否推荐几种食用方法，让大家学起来。

**答**青豆炒虾仁

材料：虾仁、青豆、鸡蛋清、蒜、盐、酱油、味精、生粉。

1. 将虾仁加入蛋清中混合均匀，食盐腌制后，加入适量的生粉搅拌均匀；
2. 锅中加入适量的食用油，然后爆香葱花后将青豆加入，待到青豆快要炒熟后将腌制好的虾仁加入翻炒，接着加入适量的食用盐和味精调味即可食用。

**炒青豆香干**

材料：青豆、五花肉少许、香干少许、蒜、盐、酱油和油辣子适量。

1. 将青豆放入沸水中煮3分钟捞出过凉；
2. 五花肉切粒，香干切丁，锅中少许油下入五花肉煸炒至出油；
3. 然后下入蒜末煸香，倒入香干加入酱油略炒，加入青豆炒至微干；
4. 然后加入少许清水，放入盐，盖锅煮至青豆熟后大火炒干水出锅即可。喜欢吃辣的，可以放油辣子。

日常生活中，每天吃些豆类食物补充身体所需蛋白质，以增强我们的抵抗力。

生活镜头

## 那不是延迟满足，是自找苦吃

心理微尘

小学一年级时，妈妈邮购了一套儿童心理学书籍，里面介绍了一些实验，包括至今非常有名的“延迟满足”实验。

爸爸拿出一个盘子，上面放着两块我最喜欢的夹心糖，说现在给我一块，如果等一小时后吃，就给我两块，还说这是延迟满足练习，锻炼意志力。当时我已很久没吃过糖果了，因此紧紧守着盘子，最后实在受不了，拿手绢偷偷包起一个跑了。这时，爸爸突然出现，非常失望地说：“三岁看小，七岁看老，你就吃吧！”还说我估计是没啥大出息了。

我很难过，手里的那块糖似乎也

失去了吸引力，此后我不再吃这种糖。爸爸妈妈说都是他们教育得好，我才懂得了拒绝诱惑，但又说我开始变得忧郁，心事重。

有一年夏天从外面回家，天很热，外婆切了个西瓜。我很想吃，但反而刻意把西瓜拿远一些。外婆觉得奇怪，问我为什么不吃。

我说了之前“锻炼失败”的事，解释自己在忍着不吃，磨炼意志。外婆像看傻子那样看我：“你这不是锻炼，是自讨苦吃，就是因为现在又渴又热，西瓜才更好吃。不需要的东西再多，也比不上需要时得到的一小份。想吃的时候就认真品尝享受，你才会感到满足，学会珍惜。相反，心里明明有苦有委屈，不能全心享受，还要自责，这样快乐会越

来越少，活得内耗，得不偿失。”

当我越大就越感觉到，“延迟”带来的往往不是“满足”，而是“遗憾”。意志力是一种心理资源，是有限的，将意志力耗费在没有意义的事情上，是浪费。

愿望都是有时效性的。特别想吃一个东西时，忍着忍着你可能就不想吃了。在40岁时获得10岁时想要的裙子，也无法重获当初的感觉。因为没有得到真正的满足，所以你的内心会产生深深的匮乏与不安，把生活处处当成战场和考场，焦虑和危机感就会弥漫开。

我们要精打细算用好内心的能量，值得忍的事才忍，把意志力花在刀刃上，才能集中力量干大事。（《今晚报》）