

从不斤斤计较的儿媳妇

儿媳妇进门后不久，我退休了。儿媳妇让我自己安排自己的养老金，生活支出费用不让我出。但我坚持让大家平均分担这些费用。每人每月拿出同样多的钱，合在一起，用于家庭支出，称之为“公款”，还弄了个账本，订牛奶、买米、买面、买油、买菜，谁经手谁记账。儿子、儿媳见我意志坚决，也就同意了。

20多年过去了，如今我已是一个耄耋老人，儿子、儿媳已到中年，孙子也上了大学。在家庭生活方面，我们一直保持着和谐、美满、轻松和舒畅的气氛，这与我们的家庭成员在生活开支方面从不斤斤计较是大有关系的。

“公款”每月均有节余，很少短缺。有一次发现节余太多了，我看了看账本，说：“怎么这个月买米、买油没记账呀？”儿媳妇这才说出秘密。原来她的朋友送给她一张超市的购物券，因为有日期限制，她自己也没什么需要买的，就用它买了米和油。“为什么你不从‘公款’中取回该款？”我问。

“算了，一家人干吗分得那么清？”儿媳妇说。

有时，她在下班回家的路上看见新上市的新鲜水果，就会买回二三斤。她一到家，我问了价格后，就从“公款”中取钱给她，她说：“这是我最爱吃的，应该我付款。除非大家都吃，来吃，来吃！否则我就不拿‘公款’



吃饭，总是自付费用，从不记账，这是因为只有他们两个人吃，我没有参加。

每当儿媳单位发奖金，或有其他收入时，她总爱买回点我和儿子爱吃的东西或家用的东西，从不取“公款”，说这

了！”说得我和儿子哈哈大笑。

每逢节假日，在外地上学的孙子要回家，这就免不了买点好东西给他吃。等孙子回校后，我发现“公款”一点儿也没少，一问才知道原来好多食品都是儿媳付的钱。

偶尔他们两口子在外面吃点心、

是“外快”。从此以后，我和儿子有了“外快”（如教师节慰问金、稿费、技术革新奖等），也模仿她了。

有这样开朗、从不斤斤计较的儿媳妇，有这样和谐、温馨的气氛，我们家能幸福美满吗？

（孙辟尘）

生活中的小窍门儿 (第八期)

如何减少抽烟的危害

□市委政法委 高顺平

生活中，一些同志有抽烟的习惯，我也不例外。吸烟危害多多，这是大家都知道的。因此不用说，减少抽烟危害的最好方法就是不抽烟或少抽烟。在没有戒烟之前，有一些小窍门儿，可有效减少抽烟的危害。有的方法我已经试过了，还比较管用。

一是烟具过滤法。现在商场、超市里卖的塑料过滤烟嘴，用起来就很有效。有条件的，可买银制的过滤烟嘴，银本身解毒，效果会更好。如果不怕麻烦，还可选用水烟袋，能将一氧化碳短期内过水，尼古丁又可部分溶入水中，毒害就会减少。

二是食物中和法。科学家发现，适量喝红酒可以减少吸烟对身体的损害，因为红酒中含有一些对人体有益的化学成分，可以抵消香烟对动脉血管带来的损害；经常吃鱼，会大大降低肺部慢性疾病的发病危险；一般情况下，吸烟者的维生素C消耗量比常人高出30%~40%，因此，应多食西红柿、土豆、青椒及富含维生素C的食物。当然，还有朋友们都知道的多吃雪梨化痰润肺，也是减少抽烟危害的好办法。

三是喝茶调理法。抽烟的人喝什么茶最好呢？最佳答案是玫瑰花茶。因玫瑰花有降火气、调血气、促进血液循环、保护肝脏、胃肠的功能。

四是避开误区法。尤其要注意的是，尽量不要在早晨睡醒后、饭后、饮酒和上厕所时抽烟。据有关专家研究，饭后抽一支烟，比平时抽10支烟的毒害还要大。边饮酒边抽烟也不可取，因烟碱溶于酒精，烟会随着酒精迅速进入血液，使血液中的烟碱浓度升高，给人身体带来更大的危害。有的人上厕所时为了消除臭味，喜欢吸上一支烟，殊不知，这样闻的臭味虽然少了，但对健康危害却更大，因为厕所里带着一些有毒气体，而氧气含量却相对不足，加上吸烟散发出大量烟雾，氧气含量更稀少，人吸入这种混浊气体后，会感到头昏乏力，所以上厕所时还是不吸烟为宜。



把每天都当作母亲生日

□鹤山区 张璐

同事从办公室打电话来，说单位让我填张表，最晚第二天得交上去。这些日子我在外单位做事，一天半天回不到办公室，就干脆对着电话填表——同事问，我答，同事代填。所填内容无非是年龄、籍贯、学历这些填写过无数遍的东西，我对答如流，一路畅通无阻，直接冲锋到了最后一项——家庭成员的详细情况，包括姓名、年龄、工作单位等等。这些也都填写多次了，关于父亲、先生、女儿的几个简单汉字与数字，我早已记得烂熟。

“母亲呢？”等我说完，电话那头的同事问。“我的母亲已经故去了。”“单位说了，这次已故亲人的情况也必须得填写，而且出生时间要精确到月份和日期。”同事解释说。我一下子愣了，母亲的出生月份和日期，这个概念是多么遥远和陌生啊！我们姊妹几个生日那天，母亲总是早早地起床，做上一碗鸡蛋手擀“长寿面”，祝愿我们平安健康，却从来不曾为自己的生日做过一次哪怕最为简单的祝福。谁知道母亲的出生日期是哪一天呢？

放下电话，我突然觉得无比揪心。在母亲生前与故去的这么多年里，我竟然从来没有想过问一问母亲的生日是哪一天。在女儿、爱人或是自己，再或是亲密朋友生日的那天，

我总是热闹地庆祝一番，甚至之前好多天就开始酝酿生日怎么过，对于自己最亲爱的母亲的生日，却一点儿心思也不曾用过啊！

想到母亲在炎热的日头下摘棉花时黑红的脸庞，想到母亲背着满麻袋玉米在铁梯上向房顶攀登的瘦弱的身子，想到母亲刚过40岁就已经满头白发，50多岁撒手人寰，想到……我的泪水情不自禁地流了下来。

也许由于没有了母亲却又向往母亲，知道“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”的缘故，对于婆婆，我从来都是敬爱有加，尽量体贴。曾经想过在第二位母亲的生日上“大献”爱心，却不料婆婆竟忘了确切的生日——婆婆的家人都不记得了，户口簿上只是一个随意填写的日期。有一阵子我决定将婆婆的生日定在公公生日那天“隆重”地庆祝一番，后来又决定改在3月8日这个妇女们共有的节日里，但终究不妥。

是啊，如若有关心，何必刻意定婆婆的生日呢？如若有关心，就不妨把一年365天中的每一天都当作母亲或婆婆的生日，而我们做子女的，庆祝母亲生日最为恰当的方式，应该是在母亲有生之年的每一天都奉行孝道，尽量让母亲过得舒心、舒适。

抢白：“你已经说过多少遍了。”接着，我会一只耳朵进一只耳朵出。最后，干脆连一只耳朵也不进了。渐渐地，耳朵听觉功能退化了。老婆说话的时候，只见她嘴巴一张一合的，也不知道讲些什么。而我则茫然地看着，并煞有介事地点头，似乎领会了。

耳朵的听觉功能的确退化了，于是，我就用眼睛去观察，用心灵去感应，用思想去领悟。我终于明白：老婆的唠叨，是对丈夫的担心、关爱和体

宝贵的唠叨

本人耳朵不够灵敏，听觉迟钝，反应缓慢。究其原因：一是气虚肾亏；二是老婆唠叨。

老婆日常说话啰嗦、反复，不厌其烦：

“你有高血压，早上起床慢一点，平时荤菜少吃点。哦，对了——今年我还用洋葱浸葡萄酒给你喝。”

“你有胆结石，茶一定要多喝啊！”每天上班前她总要反复叮嘱几遍，并用菊花、枸杞泡一瓶茶，再说：“记住，上午一杯，下午一杯，最好一天三杯。”

“还有，今后千万不能再焗油了。你体检出白细胞减少，一定是染发引起的。”

起初，我还心平气和地回答：“知道了。”随之，我就颇不耐烦地

贴。

她是把你当作可以信赖的对象、能够依靠的脊梁。通过唠叨，排遣压力、表达希望、抒发情感、倾诉忧伤。一切幸福、欢乐、忧愁、悲伤、缠绵悱恻……总之，所有的喜怒哀乐、酸甜苦辣，都通过唠叨，淋漓尽致地流淌出来，与你分享。

老婆的唠叨，是一种爱的绵绵絮语，是一股情的涓涓细流。

老婆的唠叨，是一首丰富多彩、悦耳动听的乐曲，而且只唱给你一人听，直到地老天荒。

作为丈夫，应该耐心、细致、认真地倾听，做个忠实、坚定、可靠的知音。并且站在她的立场上去理解、领悟和体会。

然而，得到这样的认识，所付出的代价也太大了。（凡珂）

便民服务 电话

日报编辑部:3313871 3313879 3313873(热线) 晚报编辑部:3312941 3313880(热线) 报纸广告:3313877 报纸发行:3319180
电脑培训、租赁、销售(品牌、二手、组装)服务热线:2162988 2178698 鹤壁市鑫运驾校培训 B2、C1 驾驶员:2692690 13938001358
供水投诉热线:3368855 老根山莊订餐热线:3366666 东海渔港订餐热线:3382222 佳能数码相机销售热线:13939279001
鑫昌汽修 24小时急救:3338572 13343928572 百翼蜂产品销售热线:3308229 3308186
鹤壁市中医院急救:3353120 3378503(康复科)2659562(精神科)2673078(朝阳分院) 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666