

## ●幸福小家

## 善意的谎言 就一句话的事儿

□河北雄县 周伟

除夕夜,郭冬临与牛莉的小品《一句话的事儿》不仅让人笑得前仰后合,而且感触颇深。《一句话的事儿》反映了夫妻之间因为善意的谎言而引发误会的一个生活片段,具有鲜活的生活气息。

谎言,是为了达到某种目的,隐瞒事实真相,获取某种利益而说的话。但我们今天,谈到的“谎言”,还有个定语——善意的,加上了这个限定词后,谎言的本质也就发生了根本的改变。人的一生几乎都会说谎,关键是看说谎的出发点和目的。如果是恶意的谎言,那么是不可取的,是不应该得到原谅和理解的。如果是善意的谎言,应该得到原谅和理解,因为善意的谎言是人们对事物寄托的美好愿望,是人们善良心灵的对白,是人们彼此之间相互安慰的一丝暖意,是人们心底里流露出来的一种柔情。

善意的谎言是美丽的。当我们为了他人

的幸福和希望适度地撒一些小谎的时候,谎言即变为理解、尊重和宽容,具有神奇的力量。在现实生活中,谎言是不可避免,而且是无处不在的。父母的一句谎言,让涉世不深的孩童脸若鲜花,灿烂生辉;老师的一句谎言,让彷徨学子不再困惑,更好成长;医生的一句谎言,让恐惧的病人由毁灭走向新生……读美国短篇小说《最后一片叶子》:一个生命垂危的病人望着凋零衰落的树叶而凄凉绝望时,充满爱心的画家用精心勾画的一片绿叶去装饰那棵干枯的生命之树,从而维持一段即将熄灭的生命之光。这难道不是谎言的极致吗?

“一句话能成事,一句话能坏事,一句话能成就一个和谐的社会,你心里能不能阳光点啊。”小品中的经典台词,必将成为今年流行语。生活中,我们每一个人都应该心中充满阳光,少些猜疑,出于美好愿望的谎言,是



人生的滋养品,也是信念的源动力。它让人从心里燃起希望之火,确信世界上有爱、有信任、有感动,因而找到更多笑对生活的理由。

## ●教子有方



## 做个愉快的「懒妈」

## 吃饭篇

孩子出生就开始探索,他们想要了解外界的事物,首先从奶瓶开始,6个月的孩子可以自己抱着奶瓶喝奶了,而1岁半左右的孩子已经有握勺吃饭的能力了,这个时候要是还做端着碗追孩子喂饭的妈妈,简直就是和自己过不去。2岁的孩子可以学习掌握拿筷子的技巧了,这个时机不抓住,到时候被人鄙视你家孩子不会用筷子的话,可都怪你太勤快。

小贴士:宝宝学习吃饭是一个过程,不可能开始就掌握所有的技巧,因此会把餐桌、衣服甚至离他一米远的你的脸弄脏也是情有可原的。每次只往碗里盛几勺饭是避免弄撒的不二法宝,可以试试哦。

## 穿衣篇

1岁的宝宝已经会配合家长脱掉自己的衣服了,而2岁的宝宝可以脱掉解开扣子或者拉链的外套,这时候就要开始有意识的培养孩子穿脱衣物的能力。一般2岁半的孩子已经可以掌握穿裤子的技巧了。3岁穿脱裤子、3岁半学会解开外套拉链、4岁自己穿外套、套头衣物、5岁独立完成简易穿衣活动、6岁可以自己拉上后背上的拉链……总之在确保安全的前提下,放手让自己的孩子干吧,说不定你会发现你的宝宝是个学习能力很强的小天才。

## 收纳篇

从小培养孩子的整理收纳能力很重要,不是有个著名的诺贝尔奖获得者说他学到最有用的东西就是幼儿园老师教的所有东西用完都要归位嘛。可见有条理的生活是成功的关键。

1岁训练双手拿取能力、2岁练习将玩具放进收纳箱、2.5岁练习自己到收纳区找玩具、3岁分类收纳初步练习、3.5岁分类收纳进阶练习、4岁拆解与收纳组合类玩具、5岁培养分工合作精神、6岁分配收拾和检查工作。

切记需要耐心、爱心。已经开始学习说话的宝宝能够听懂你鼓励的话语,因此,给做得好的宝宝尽量多的赞扬吧!

柳絮

## ●家庭药箱

## 选购药品切记少而精

为了方便治疗一些轻微、简单的常见病,很多家庭都备有家庭药箱,这本来是一件有利健康的事情,不过不久前由中国非处方药物协会、中国医药质量管理协会、中国药学会完成的2009年中国家庭药箱调查结果表明:使用过期、变质的药物,药物储藏不科学等现象在我国颇为严重,用药不当让家庭药箱变得不再安全。

这项历时半年的调查表明:我国居民的用药存在较大隐患,仅有40.6%的家庭会定期整理家庭药箱,近60%的家庭偶尔或不整理家庭药箱,其中超过20%的家庭从不清理家庭药箱或从来不注意过期药问题。

在居民的错误用药行为中,7.8%的居民存在服用过期药现象;有30.3%的居民为了避免即将过期的药品浪费,而自行加大服药量;有26.4%的居民在用药几天后发现效果不明显,就立刻停药换另一种药服用;另外还有

25.4%的居民将多种药物混合服用。

在很长一段时间内,居民呼唤用药咨询服务,但药店咨询少人问津。在咨询对象调查中显示,居民咨询对象中,大医院医生占57.8%,药店药师仅占13.3%。与此相反,通过药店购药的比例达到了73.1%,居于榜首。对于药店来讲,近8成的购药比例与不到2成的药师咨询比较相差甚远,这表明,很多居民在通过药店购药时,并没有获得有效的用药咨询服务。

专家指出,家庭选购的药品品种要少而精,内服药与外用药用分开存放,备用的药物应放在干燥通风阴暗处保存,定期检查家庭药箱存存的药物是否变质,注意药品的失效日期。在获取医药咨询服务时,应逐渐改变重医生、轻药师的传统观念,有意识地在购药时多咨询药师,避免错误的用药行为。

李木元

## ●家庭护理

## 儿童感冒居家护理的黄金守则



孩子一年要得上5~6次感冒是属于比较普遍的。感冒的典型症状包括:流鼻涕、鼻子堵塞、咳嗽、嗓子疼、疲倦、没有食欲、发热。1岁以内的婴儿感冒,常常会出现发热(体温超过38℃)、咳嗽、眼睛发红、嗓子疼、流鼻涕。感冒的宝宝常常会出现食欲下降。6个月内的宝宝,由于还不会在鼻子完全堵塞的情况下进行呼吸,所以常常会出现吃奶和呼吸困难。

## 感冒的持续时间

一般,感冒将持续7~10天,小宝宝有时可持续2周左右。咳嗽往往是最晚消失的症状,它往往会持续几周。经常和大孩子一起玩耍的婴儿,头一年通常要得6~10次感冒;甚至整个冬天都在不停地流鼻涕。

## 何时需要去看医生

3个月内的宝宝,一出现感冒的症状,你

就要立即带他去看医生。

较大的宝宝,一旦出现以下情况之一,你要立即带他去医院:感冒持续5天以上;体温超过39℃;宝宝出现耳朵疼痛;呼吸有困难;持续的咳嗽;老流黄绿色、粘稠的鼻涕。

## 感冒的治疗

1.带着宝宝去医院,医生常会要求宝宝进行一些检查,这样才能知道感冒的原因。

2.如果是病毒性感冒,并没有特效药,主要就是要照顾好宝宝,减轻症状,一般,过上7~10天就好了。

3.如果是细菌引起的,医生往往会给宝宝开一些抗生素,一定要按时按剂量吃药。有的妈妈为了让孩子病早点好,常会自行增加药物剂量,这可万万不行,否则会事与愿违。

4.如果宝宝发烧,应当按照医生的嘱托服用退烧药,体温低于38.5℃,不用服用退烧药。不要乱吃感冒药。1岁以内的婴儿,乱吃感冒药往往弊大于利。

5.如果鼻子堵塞已经造成了宝宝吃奶困难,你就需要请医生给你开一点盐水滴鼻液,在吃奶前15分钟滴鼻,过一会,即可用吸鼻器将鼻腔中的盐水和粘液吸出。滴鼻水可以稀释粘稠的鼻涕,使之更容易清洁。如果未经医生允许,千万不要给孩子用收缩血管或其他的药物滴鼻剂。

秦岭

## ●家居家装

## 防潮方法面面观

这一阵子天气阴晴不定,下雨时候空气湿度特别大,这个时候装修是不是需要做些特殊的防潮处理?新安装的地板会不会受潮?恐怕大多数正在装修的人都有此担心。

## 与卫生间共用的墙壁都要防潮

很多人都知道卫生间的墙壁要做防水涂层,防止水汽渗出,但这还不是最保险的做法。因为即使如此,很多与卫生间相邻的卧室橱柜背面也会发霉、发黑。

专家指出,很多人以为是卫生间水管泄漏所致,其实是卫生间墙面的水日积月累渗透到了橱柜。这时首先应该开排气扇或者窗口通风,把湿气排放出去,其次就得给橱柜后背的卧室墙面也做道防水层。为了节省开支也可以把卫生间靠近其他房间的墙两面都做防水层。可以要求施工人员在瓷砖间的缝隙添加防潮剂,同时靠卫生间的卧室橱柜面板得衬上防潮纸。

防潮要领:衣柜、橱柜等家具一定要与墙壁保持距离,防止卫生间的水汽通过墙壁渗透到卧室。

## 地板上下尽量通气

近年的新房一般都有地下室,所谓一楼其实是1.5楼或者2楼,地面不太可能出现潮湿问题。所以我们要考虑的是如何利用地垄让地板长期干燥。专家建议,装修用户把防水剂混在水泥沙浆里做出一层牢固的防水层,铺地垄之后在地垄和地板之间加一层防潮垫。

没有地下室的潮湿老房子可以把地板的龙骨加高,同时留出一定空隙,让地面隔着地板也能与外界保持空气流通。

防潮要领:地板铺设不要太严实,地板与墙面之间也要预留出1厘米左右的地板伸缩缝,给木板的热胀冷缩留点余地。

## 门套也要安个防潮纸

卫生间的木制品大都经过了厂家的防潮处理,表面涂上了一层油漆保护层,到了秋天特别干燥时也不太可能出现变形、开裂、翘曲等状况,但自己做的家具和门套最好衬上一层防潮纸。

防潮要领:保持卫生间的通风,不要在粘结剂中掺水,防止木制品吸收过度水分而出现质量问题。

## 水管线路尽量别装在地下

正规装修公司最重视的不是表面设计装潢,而是水电管道安装,其中又以水管更为重要。因为电线一般可以一根线路直接装到尾,只要按照规定施工,不太容易出现线路问题。而如今使用的水管多为热融管,一根只有3米长,超过3米的管道线路就必然得有两根水管接在一起,有接口就有可能出现泄漏问题。更麻烦的是,这种管道泄漏问题还不是短期能够发现的,一旦发现就可能给生活带来很多不便,连楼下的邻居也可能遭殃。

防潮要领:尽量让水管线路从房间顶部穿过,而不是安装在地下,因为卫生间地面翻修的成本要高于顶部翻修。

相加玲

