

停止忙碌 多陪陪父母

□张 祎

这世上，还有什么比亲情更重？血浓于水的恩情岂是说说而已？羔羊跪乳，乌鸦反哺……试问：物犹如此，人何以堪？给亲情留出一条缝隙，好让我们的脚步跟亲人在一起的每一天。

很多时候，我们过分注重物质对亲人的重要，却忽略了他们情感上的需求。为了给家人一个舒适、富足的生活条件，早出晚归马不停蹄，顾不上跟家人享受天伦之乐，也来不及思量有多少爱是正在等待的。何必等到“子欲养而亲不待，树欲静而风不止”的悲痛？

我们能做的就是好好珍惜跟家人在一起的每一天——一碗炸酱面，一块拍黄瓜，照样可以吃得有滋有味，只要有爱，茅屋也是天堂了。

我们已经成年了，不可能长时间跟爸妈在一起，我们要有自己的事业，也会有很多时候是身不由己的，珍惜与亲人在一起的每分每秒，才不会后悔莫及。珍惜今天，珍惜现在，谁知道明天和意外哪个会先来。

曾经做过一道这样的数学题：就算每个月回家一次，每次在家待两天，也就是说一年陪爸妈的时间只有二十四天。爸妈今年五十岁，就算活到一百岁，距离现在还有五十年，也就是能够陪爸妈的时间是1200天，40个月，不到四年。他们是我们至亲至爱的父母，这辈子，只能陪他们度过四年的时间。

可是究竟有多少人能过百年？究竟有多少人可以每月抽出两天时间陪陪生我们养我们的父母？以前总希望算术题能够做对，这次，我多

么希望是我算错了，是我算少了……

爸爸老了，他奋斗了一辈子，总是考虑能留什么给我们，总有叮嘱不完的话。我就像他放的风筝，手里的线可以无限长，但是必须在他的视线之内，只有这样，他才会安心。爸不愿意承认自己已经老了，这么多年了，我何尝不知道，这个男人那样害怕老去，那样不肯老去，不过是因为在他心里，他的女儿还小，没有长大，独立支撑不起自己的生活，要依赖他，所以他不允许自己老。

我不敢想，没有了这个男人，我的日子会怎样。我祈祷，下辈子，再下辈子，我还要做他的女儿，还和他在一起，永远在一起。因为热爱，所以不能死去，这是一个多么简单，而又是多么顺理成章的理由。在我们

生命中的每一天，正是因为热爱了，所以我们活得格外有意义，也正是因为我们被爱了，所以我们的生活才充满信心。

爱，不只是说说而已。父亲把爱给了我们，把世界给了我们。所以，即使遇到了困难，受到了伤害，也要学会爱人，可生活中的我们往往做不到。当我们受到了一点打击，伤心流泪的时候，那种天塌地陷的感觉让我们痛不欲生，此时，我们何曾体会过身边爱我们以及我们爱的人的感受，他们除了跟我们一样要承受事情本身带来的打击之外，还得看着我们消极、沉沦。

仔细想想，我们承受的比我们承受的还要多，我们又有什么理由置他们于不顾而自己的悲伤放纵呢？口不择言地把自己的痛苦全部

冲父母吼出来，他们愣在那里听我们发疯似的诉说，但是我们却不知道这些话，每每句句都打在他们的心上，疼得说不出话来。记得在老家，疼得说不出话来。记得在老家，疼得说不出话来。记得在老家，疼得说不出话来。

父爱为我们付出了太多的心血，其中所含有的艰辛，你能读懂吗？我们总不知道知足，总不知道珍惜，总是肆无忌惮地挥霍着，把别人想都不敢想的幸福不当成幸福。其实，我们是幸福的，是幸运的。岁月已经把父亲折磨得不像样子了，望着父亲已不再挺拔的脊梁，听父亲已不再有力的脚步，握紧父亲那布满老茧已不再平滑的双手……难道这就是我们给父母的回报吗？

曾经听过过这样一句话：爸爸是好人，岁月你别伤害他。总是忍不住一遍又一遍地说这句话，总是忍不住热泪盈眶。再也不会再有第二个男人像爸爸一样的爱我了，爸爸，是我这辈子最爱的男人。我害怕哪天会失去您，会心如刀割，会痛不欲生。所以，对您，我会拼命地爱。

爱，不只是说说而已。落叶归根也不是没有道理的，有时候，停下奔波的脚步，尽可能多地陪陪爸妈，因为，我们要给父母的不仅是物质上的，更是精神上的满足。你也会感觉到，陪在爸妈的身边，我们才不会浮躁。爸妈老了，他们像孩子一样，需要哄，需要宠。他们有所期待，仅仅是我们能够回家看看。

男人也需要妻子给予安全感

□耿兴永

安全感是维护男女之间感情不可缺少的重要因素。

一般来说，女人的潜意识里都有这样一种情绪，渴望有一个坚强、有责任感的男人呵护她。女人从这种依赖关系中得到了一种安全感，并经常视其为自己幸福与否的标志。

女人需要安全感，男人其实同样也需要女人的“呵护”。在两性关系中，男人常常被视为被依赖的对象，是安全感的“提供者”，这种想法是不全面的。在生活中，男人承担养家的责任，必须面对激烈的竞争，承受巨大的压力，还会伴随着不时的失败，这些常常会上让他们遍体鳞伤。当他们身心疲惫的时候，就特别需要女人的安慰。

男人对于安全感的需要远超乎女人们的想象。比如男人在择偶的时候，会说希望对方温柔善良、体贴、善解人意等，这些其实都是他们希望得到安全感的体现。男人在疲惫、失败的时候，最愿意回到女人的身边，也是为了寻求安慰、寻找安全感。

其实，男人和女人在很多方面都是一样的，在女人身上可能遇到的，男人同样也会遭遇到。害怕、焦虑、恐惧等常见于女人的情绪表现，男人在遇到挫折、失败时同样会有，而且其强烈程度并不见得就比女人的感受更低。只是男人比较理性，或者是强迫自己把感情隐藏起来，但他们内心，其实隐藏着许多不

安全感。

如果希望彼此的感情更深更持久，婚姻关系更牢固，无论是男人还是女人，都要把“安全感”作为彼此之间关系的基石，并努力去营造。

为了营造安全感，就要采取一些切实可行的行动。比如双方都要学会相互“保护”。爱与婚姻是一个基于感情的分工，一般来说，男人更多地承担一些经济上的责任，而女人也要多承担一些照顾家庭的责任。但是双方都一定要努力付出，而且可以相互依赖，那样安全感自然就都有了。

还要经常沟通彼此的想法。在生活中，一定有心情低落，特别需要对方安慰的时候。当他垂头丧气地来到你身边，期待你的安慰，而你却根本没有察觉他的情绪，甚至挖苦讽刺对方，那么，你们之间的感情怎么会牢固呢？所以，一定要学会体察对方的情绪，在他心情不佳的时候与他一起分享忧愁。

此外，要学会包容彼此的错误。每个人都有犯错误的时候，每个人都有钻牛角尖的时候。如果他做错了事但不肯认错，也要给他一个机会来改正，等他醒悟过来之后，他一定会知恩图报，与你走得更近。

女人需要安全感，男人也需要安全感，你们要尽一切努力去给对方温暖与关怀。如果双方都能这么做，就会成为温暖的窝，你们的婚姻也会因为彼此带来的安全感而幸福长久。



(网络图片)

做好你自己，你才能赢得好的爱情

□俞敏洪

男人是需要孤独的，如果你忍受不了孤独，只能说明你内心还不够强大。不要认为你一无所有，当你一无所有的时候，是上天帮你留空了垃圾，让你装进去对你最有用的东西，你需要做的是认真做好自己的事，努力提升自己……

有人说，女生到社会上会遇到比学校更优秀的男生，而男生很难找到比在学校更好的女生。这句话的意思是，男生在校园都还不成熟，一到社会上，男生很快就变得优秀了，而女生则会变得实际了。

很多男生认为能证明自己的魅力在于自己有多少朋友，有多么漂亮的女朋友，那么我只能说你真的还需要成长。一个真正优秀的男人一定是朴实无华，甚至是谨小慎微的，一定是一个孤独者，因为只有静才能会智，而不是急。

如果在这样一个男人最重要的几年中，你投资的是一个女人，那么你后边几十年里，你将不断地求着这个女人不要离开你，你如果投资的是自己，那么在剩下的几十年里，你会很顺利地收获真正属于你的

爱情。

调查发现，一个男人要被四五个女人伤害过才会变成熟，所以可以说是离开你的那些女人造就了你的优秀，何况人家是在用一个女人最美好的时光来教育你，你这个投资应该说相当大了，所以你应该感激她们。

你可以去看看，我们当初有谁在学校特别受人欢迎？没有！我们倒是都自卑过，因为长相，因为穷！所以，不要认为你一无所有，当你一无所有的时候，是上天帮你留空

了垃圾，让你装进去对你最有用的东西，此时，你离那个人生腾飞点已经不远了。

假如你已经有女朋友了，别整天都把你们的情爱爱放嘴上，认真做好你自己的事，努力提升自己，假如她感觉你为了做自己的事而冷落了她，她也因此离开了你，那么我敢说这样的女生是没有远见的，你不要也罢。

据：广州日报

婆媳母女情

□王 琴

人常说婆媳关系难处，犹如地球两极，水火不容，而我却觉得婆媳好比是母女。

我的婆婆是个不识字的老人，没来我这带孩子时，她一直呆在老家，沿着当地传统劳作方式，每天日出而作，日落而息。终日面朝黄土，背朝天的在农田里忙碌着。她的五个孩子都是靠着她辛勤的劳作，地里的收成，相继考上了大学，进了单位，跳出了农门，有的还成了吃皇粮的城里人，但婆婆仍坚持在田间地头忙碌着。

直到孩子出生那年，我才把婆婆接来带孩子。刚开始，我小心的与婆婆在一起，就怕自己言行不慎，惹得婆婆不高兴。说不上，老人家一不高兴，会在老公面前抱怨，时间一长，夫妻关系不和谐。每想到这，我更加小心地当着一“小媳妇”的角色。心里还不时提醒自己：“家庭团结，夫妻恩爱，和睦相处。”才是安定过日子的良策。谁知我的这些担忧纯属多余。

其实，婆婆对我很关心，很体贴，尤其在我生孩子前后真给了我无微不至的照顾。每天上街买菜，她都会想到哪种菜的搭配最有营养，汤要炖到什么火候，她都懂得恰到好处。她显然知道，只要我吃得饱，孩子才能吃到更多更好的

奶。至于洗衣服，打扫卫生是更让我心生敬意。

记得有一次，内心实在不好意思再要婆婆帮我洗衣服，便趁着她不注意时，悄悄地藏起来，准备在她买菜时自己洗，以为她肯定找不到。第二天，还是在阳台上，看到家人的衣服都挂起来了。见此情景，无言的泪水总是溢满我的眼眶。

自从我婆婆来了，我的体重明显大增。有时愁容满面，这时准能对婆婆发牢骚：“胖了，气色好，尽显女人富态样。”听得我只得和她儿孙扮鬼脸。

多年来，我和婆婆如母女的相处着，常在一块唠嗑天，做些缝缝补补的事情，有说有笑，很是融洽。婆婆的善良，诚恳让我倍感母亲般的温暖。

正确对待家人的态度

□子 沐

经常在一些饭局或公共场合看到一些人接到家人的电话，口气非常不耐烦：“不正在干嘛，吃完就回。”未说两句，就匆匆挂掉。忙什么呢？忙着喝酒，说些无关紧要的话，却没有耐心听家人多说两句。

有一位男士，大概是接到孩子的电话，本来有些严肃的表情顿时来了个180度大转弯，嘴角咧开了花，说：“宝贝呀，想吃什么？爸爸下班买回来。”这个电话上坐在一边的我们都忍不住笑了。其实孩子打电话，能有什么事呢？不过是在家待寂寞了，想跟爸爸说说两句话而已。如果你接听时的态度很好，不是会让电话那头的人感到很温暖呢？一个对孩子温柔用心的男人，怎么能干不好工作？

还有一个电话，我印象很深，我们几个人搭一位男士的车去办事，中途他接到妻子的电话，说她

有点不舒服，今天不想做饭了。那位男士立刻回道：“想吃点什么？我早点回家带回去。”常备的甜品？绿屋的麻花？或者挑放一下辣一点的呢？“我们在一边听得很乐，吃个饭可以有这么多选择，不舒服的事也变得有意思起来。”

还有一次，也是在同一个饭局上，其中一位男士吃饭吃到一半，给母亲打了一个电话，温柔地说：“8点半之前到家，你先睡，我带了钥匙，可以开门。”他放下电话解释说，母亲最近家里小住，妻子碰巧今晚没有应酬。母亲睡醒早，她若回去，她睡不着，提前告诉她，她就坦然了。8点刚到他，他抱歉地告辞，提前离去。通过这个细节我看到了一种范儿。什么是范儿？懂得尊重家人、关爱家人的男人才是真的酷。

市妇幼保健院关注女性乳腺健康

引进意大利吉特乳腺机，为广大女性朋友竭诚服务

乳腺发病率逐年上升，已成为严重影响妇女健康的常见病和多发病，其发病率已跃居女性恶性肿瘤首位。因目前尚无有效预防乳腺癌的措施，因此惟有依靠乳腺普查、早期诊断及早期治疗来降低乳腺癌对死亡的威胁，早期乳腺癌的治愈率在90%以上，应受到广大女性朋友的重视。在目前诸多诊断方法中，乳腺X线成像是乳腺癌早期确诊的最有效手段。专家建议：40岁以上妇女需每一到两年定期作乳腺X线检查，尽早发现尽早治疗。

针对乳腺癌的发展趋势及广大女性的健康需求，市妇幼保健院最新引进意大利吉特乳腺机，为广大女性朋友服务。该乳腺机为世界最高档的乳腺机之一，具有独特的圆形肾式设计，采用更为轻松的倾斜投照，可以看到更多的乳房组织，避免投照盲区，确保诊断的精确性并保证无漏诊；吉特乳腺机还采用了特殊的S.C.S自感应压迫技术使压迫过程轻柔，实现了无痛乳腺X线检查；吉特乳腺机整机均采用最高档的配置，以最优秀的图像支持准确的诊断。



市妇幼保健院愿您早查早治，远离乳腺病痛！
电话：0759-6601325