

养育二胎 看看这些书

好书试读

长城

河北的山峦十分陡峭,岩石裸露,我开车驶过的几个村子,名字同样粗犷:牛心山、双峰村、山神庙。长城俯瞰着这些红砖碧瓦的小镇,在高高的田野之上横过山脊。

转过一座座山丘时,我总会瞥上一眼。这些建筑物主要是16世纪的明朝人修建的,他们的做工可真细致——石砌的基座,灰砖砌成的墙体,依旧牢牢地附着在山脊上。

城墙有时会向下斜入山谷,在这样低洼的地势里,只会被人们像收割田里的庄稼那样不留茬子。砖砌的墙面如今荡然无存:残留的只有基座和夯土筑成的内墙结构,满是不平的坑洼,以及剥落的残渣。这样裸露的墙体横过山谷的地面,再顺坡而上爬到一定高度后,灰砖才又重现身影。在谷地的两侧,留下一条水平方向的破坏痕迹,似乎在表明曾有一股洪流横扫河北大地。不过,这股洪流是人类。而留下的那条水迹宣示着一种动机,它的高度,精确地显示着人们愿意爬到多高去取用免费的灰砖。

(摘自《寻路中国》;作者:[美]彼得·海斯勒;出版:上海译文出版社)

吃家

民国吃家的第一人还要算袁世凯,因为他的人生和经历,特别是在吃上太有代表性了:他是清廷高官,喜好清官菜;他还是民国大总统,钟爱家乡河南的美食;他娶了九房姨太太,其中多位都擅做菜,包括苏菜、天津菜、高丽菜。

袁世凯奉行“能吃才能干”的信条,常把“要干大事,没有饭量可不行”挂在嘴边,自己饭量奇大,也号召儿女们多吃,以成大器。在担任民国大总统期间,袁世凯家里例行每周日和妻妾、儿女一起用餐。

袁世凯一生保持了对宫廷菜和家乡菜混合的热爱。在宫廷菜上,有个标准——凡是慈禧喜欢的,袁世凯都喜欢。特别是清蒸鸭子,这道菜也是乾隆皇帝的最爱,深得袁世凯的胃口。这道菜在袁世凯时代的做法还是与慈禧时代有差别的。首先清蒸鸭子的鸭子是袁世凯专门饲养的,采用的是填味法,味道鲜美,大补肾元。袁世凯和慈禧一样,最爱吃清蒸鸭子的鸭皮。用象牙筷子把鸭皮一椀,三卷两卷,整个鸭皮就扒了下来,袁世凯大口嚼着,发出吧唧吧唧的声音。

(摘自《民国吃家》;作者:二毛;出版:上海人民出版社)

经典台词

有些人浅薄,有些人金玉其外而败絮其中。可不经意间,有一天你会遇到一个彩虹般绚丽的人,从此以后,其他人就不过是匆匆浮云。

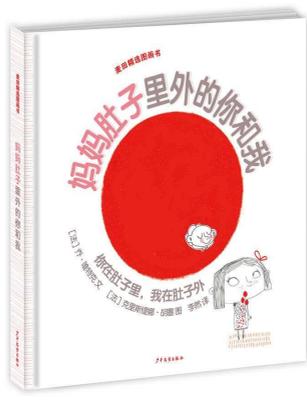
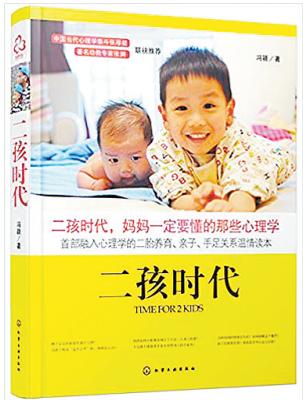
——《怦然心动》

我们读诗写诗,非为它的灵巧。我们读诗写诗,因为我们是人类的一员。而人类充满了热情。医药、法律、商业、工程,这些都是高贵的理想,并且是维生的必需条件。但是诗,美,浪漫,爱,这些才是我们生存的原因。

——《死亡诗社》

岁月匆匆,而今我爱上了许多女人,当他们紧紧拥抱我的时候,都会问我会不会挂记着她们,我想当时我的回答是,是的。但是,我唯一没有忘记的,却是从来没有问过的那个人。

——《西西里的美丽传说》



生了二胎,我们的爱就会减半吗?计划要二宝,如何给大宝做心理建设?两个孩子同时需要妈妈怎么办?如何引导二孩良好的相处模式……相信这些问题是很多二胎家庭的困惑。让我们在书中学学养育两个娃的妙招吧!

寻找困惑的答案

国家二级心理咨询师冯颖是两个男孩的妈妈,她著写的两本书,非常值得二胎家庭阅读。一本是《二孩时代》,另一本是《二孩妈妈一定要懂的心理课》。两本书从不同角度解读了很多二胎家庭的养育困惑,而家长也会在阅读中发现,原来大家遇到的问题是如此相似!

很多家长都在为大宝的安全感担

忧,为两个孩子的嫉妒冲突头疼,为如何在两个孩子间寻求平衡伤脑筋,为如何成为更好的妈妈而挣扎。对于这些问题,书里都能找到答案,其中最重要的是,作者提醒我们,世上没有完美的家长,我们需要和孩子一起成长。

和孩子一起面对

父母不断成长的同时,也要让孩子理解家里添了新成员到底意味着什么?对此,相关专家推荐了适合孩子的绘本故事《我家添了小宝宝》。这本书可以称得上是一本“二娃宝典”,涵盖了和小宝宝有关的各种问题。

最重要的是,这本“二娃宝典”里的各种育儿妙招,是由两个大孩子介绍的,就像书中的姐姐安娜和哥哥奥利弗

所说——也许很多人会告诉你将要发生什么,可只有像我们这样当上大哥大姐的孩子才有真正的经验呢。

另一本适合孩子阅读的是《妈妈肚子里的你和我》。这本书通过翻页的运用,让我们可以看见肚子里的宝宝。大宝与尚在肚子里的二宝尽管还隔着肚子,但我们能看见他们间的爱。其实,只要尊重孩子,让孩子感受到平等的爱,二胎养育并没那么难。

其他推荐书目:

《彼得的小屋》

【美】艾兹拉·杰克·季兹 著

《弟弟妹妹出生了》

【美】罗莎琳德·凯特利 著

晚综

脱发 防风 抗蚊 古籍中“夏日的烦恼”

夏天,古代有人歌颂“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”;有人吐槽“田水沸如汤,背汗湿如泼”。草木葱绿、茵茵飘香是夏日的乐趣,与此同时,诸多夏日烦恼浮上了古人心头。

脱发青年自白:头洗还是不洗?

青丝绕指、长袖飘飘是今人对古人的外在想象,但场景转至蝉声绵延的夏天,画风突变,汗水粘连着发丝,飘逸的秀发变成不透风的“帷幕”,气场顿时垮掉。洗头因此成了夏日乐事之一。

《红楼梦》中在夏季的日常着了不少笔墨,洗头也不例外。第五十八回芳官因洗头一事,与干娘有了嫌隙。和事佬袭人便从屋里取了一瓶花露油、鸡蛋、香皂、头绳之类的洗头用品。古人的正常洗头操作是,先把鸡蛋涂抹在头发上揉搓,再用清水洗净。头发略干后便将花露油涂抹在发上,用木梳梳百下将花露油梳散。

现代脱发人士感叹:“梳头如剃度,洗头如化疗。”古代脱发人士也为稀薄发丝发愁。宋代诗人陆游曾喟然长叹脱发的烦恼带来颜值的滑坡:“脱发纷满梳,衰沿不堪照。”名声赫赫的唐代诗人白居易也对着后退的发际线发出感叹,接连创作出《感发落》《嗟发落》《叹发落》等灵魂自问。

夏天洗头还是不洗?白居易做了一个决定,一年就洗一次!不洗发治标不治本,头发还是一根一根地掉。他发现:“沐稀发苦落,一沐仍半秃。”少发的脑袋夏天清凉,白居易为自己“含泪”开解:“随梳落去何须惜,不落终须变作丝。”尘归尘,路归路,头发早晚该掉的。

乘凉风,稍不注意就会中风

古谚语道:“度过七月半,便是铁



国之瑰宝《韩熙载夜宴图》中,一席黑金花帷帐亦可见蚊帐的影子。

石汉。”清代养生家曹庭栋在《养生随笔》认为,长夏日晒酷烈,到晚间风仍裹挟着热气,所以卧室只能清晨开启窗户,入夜透爽散热,日出后立即关窗。

没有空调、风扇的日子,来一场凉风简直是完美。曾任建康(今南京)知府的叶梦得在《避暑录话》的自序中记录了“追逐”凉风的日常:“择泉石深旷、竹松幽茂处,偃仰终日。”简言之,哪儿凉快哪儿待着。

夏季苦炎,睡觉、乘凉风、吃瓜是主要的消暑方式。古人常有夏季睡“子午觉”的习惯,与今人吃完饭小憩不同,古人的午觉是放在午饭前半小时,吃完午饭后因担心食滞,因此不会马上睡觉。穿堂风等凉风,出于养生的考虑,古人在午休时又会“防贼风”。明代戏曲家高濂在《遵生八笺》中谈到贪凉风的危害,在风口上躺卧,很有可能中风的麻痹、四肢瘫痪、说话模糊、手足不凋。当天气差,心思劳累,再加上身体状态差,便很容易被凉风所侵,引发中风。

再穷不能穷蚊帐

最近,网络中掀起一股为古人起外

号的风潮。魏文帝化身“喂蚊帝”、晋文公变身“禁蚊公”,从被“玩坏”的名号上可以窥见,从古至今人们对蚊子的痛恨。一部与蚊子死磕到底的千年抗蚊史也慢慢写就。

距今2500年前的《诗经》中就有“肃肃宵征,抱衾与裯”的句子,文中的“裯”便是蚊帐。

“夏多蚊,贫无袴,佣债为作袴”,大意为夏季蚊子诸多,因家贫而没有蚊帐,所以借钱做了一顶蚊帐。

宋代诗人陆游在《熏蚊效宛陵先生体》中记录,用扇子扇不退蚊子,取一块艾草便可以。

除了蚊帐,古人想出点蚊香驱蚊的法子。苏轼在《格物粗谈》中记录“原始”蚊香的制作过程:端午时,收集浮萍,阴干后,加入雄黄,用纸包扎缠住;沈复在《幼时记趣》中回忆童年以蚊香熏蚊子的情景:“徐喷以烟,使其冲烟飞鸣……”至清代时,已有制作精巧的铜制吸蚊灯,它的原理是在锥形的灯上开一个喇叭形的“大口”,点燃这盏灯后,气流从喇叭口迅速吸入,蚊子便会被这股热气吸入灯中。

据《金陵晚报》