

一沓剪报

妈妈

最想让孩子知道的

幸福密码

杨坡
著

寄予我的孩子们:

我在报刊上阅读这几篇文章时,很有收获,发人深思。现将这几篇文章推荐给你们,希望能高兴收读。

同时也将**巴斯德的格言**送给你们:

立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是事业的大门,工作是登堂入室的旅程,这旅程的尽头就有成功在等待着,来庆祝你努力的结果。



吉林大学出版社

一沓剪报

妈妈 最想让孩子知道的 **幸福**密码

杨坡
著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一沓剪报：妈妈最想让孩子知道的幸福密码 / 杨坡
著. — 长春：吉林大学出版社，2012.1
ISBN 978-7-5601-8090-8
I. ①一… II. ①杨… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第279017号

书 名：一沓剪报——妈妈最想让孩子知道的幸福密码
作 者：杨坡 著

责任编辑：李国宏

封面设计：羽田设计

责任校对：刘明明

吉林大学出版社出版、发行

吉林省九三彩色印刷厂 印刷

开本：160×230毫米 1/16

2012年1月 第1版

印张：12.5 字数：190千字

2012年3月 第2次印刷

ISBN 978-7-5601-8090-8

定价：24.80元

版权所有 翻印必究

社址：长春市明德路501号 邮编：130021

发行部电话：0431-89580026/28/29

网址：<http://www.jlup.com.cn>

E-mail：jlup@mail.jlu.edu.cn



代序

葛健

现在人们常说有官二代、富二代，我则是一个农民的儿子，可称为农二代。中国农民那种质朴、吃苦耐劳的精神，伴随着我的父亲、母亲一生。常言说“近朱者赤”，父母的言行对于姐姐们和我都有着深刻的印象——无论是我们内心还是身体的记忆，都留有父母的味道。

我的父亲、母亲对于物质生活没有什么过多要求。他们都经历过上个世纪那段黎明前的黑暗，所以对于他们而言，幸福和快乐不是去好馆子吃点什么，穿几件名牌衣服，也不是住大房子和坐高级车。我们平日交谈甚多，却几乎从未谈起这些，我深知他们对现在生活的满足。在他们的骨子里还保留着中国农民的精神，他们只是希望在岗位上很好地完成任务，离开岗位后能老有所用，能继续发光发热，若让他们闲下来，恐怕才是对他们最大的折磨。

每一个中国母亲，都和自己的儿女有一个共同的梦，这个梦要自己和儿女共同来圆。每一个中国母亲，都是在教育自己的儿女，望子成龙、望女成凤的过程中，实现了与儿女的共同成长。可以说，中国母亲是在自身实践的过程中，逐渐成为家庭教育专家的。其他子女眼中的“专家”是否合格我不得而知，但我的母亲在我心中成绩是优+。她告诉我的东西以及告诉我的孩子的东西，虽然都很浅显，但都是她长年累月去求证过的，我们都深深地记在心里。

我经常自诩是一个农二代。其实，更准确地说是一个革命的二代，这是父母亲对我们最大的期待。“革命的二代”，对于一些年轻人这个名词



已经有些陌生，但对于我却始终不会远去。革命事业传统不能丢，为他人着想，为人民服务，这是作为儿子的理解。

父母无论在我们童年，还是现在，留给我最大的印象，莫过于他们是地道的共产党员。他们对党的感恩，习惯用做事去表达。他们喜欢“共产党员”这个称谓，因为这是曾经让他们兴奋得彻夜难眠、遵守一生的承诺。

母亲参加革命多年，在工作的舞台上唱了大半辈子的主角：她十三岁参加儿童团，并相继脱产在建国前参加革命工作。后来组织说不能从那时起算参加工作，为此她曾心情很纠结，还是我做通了她的思想工作。我说：

“参加革命和参加工作不是一回事，参加革命是不需要回报的。”后来她再没去找组织说什么。她想通了，我也很高兴。这是我为母亲做的最满意的一件事儿。

一天，看到母亲数十年时间剪得厚厚几摞剪报，我心中暖流汹涌，热泪盈眶。因为以前只是零星读过，但从未想到已有如此之多。想到她离开工作岗位后还每天用心收集、整理这些她阅读后觉得可能对家人、朋友们有用的东西，我突然明白为什么母亲身边会有那么多朋友，为什么我的同学、同事甚至是我孩子的同学、朋友都愿意和母亲聊天，亲切地叫她一声“杨姨”或是“奶奶”，为什么我的一位朋友曾把我们家餐厅比做“社会主义大食堂”。我再也无法用煽情或是矫情的文字来表达我的心情，于是萌生了鼓励她出书的想法。母亲听后谦虚地说“都是些粗浅的东西”，而我却觉得阅读的角度不同，所读到的心情和感觉都会不同。若大家都能站在为人子女的角度去阅读，就当做是聆听一位妈妈想对孩子们说的一些话吧，起码会觉得很温暖。



· 代序 1

· 人离不开“五” 1

- 编者按：西红柿熟 + 生 4
- 编者按：不辣的姜 5
- 编者按：南瓜不嫌老 6
- 编者按：老年人吃点茄子 7
- 编者按：多吃鱼，防病健脑 8
- 编者按：养肝 + 吃三粥 10
- 编者按：梨汁饮 12
- 编者按：吃点莲藕 13
- 编者按：秋冬萝卜 14

· 穿得舒服、得体 15

- 编者按：让衣服穿得久点 17
- 编者按：品味不等于贵 18
- 编者按：阿姨手抄报摘整理 19
- 整理摘抄一，新衣洗后再穿 19
- 整理摘抄二，日常的羊绒衣物 19
- 整理摘抄三，领带不要系太紧 20
- 整理摘抄四，腰带和鞋带不要扎太紧 21
- 整理摘抄五，正装怎么穿好 22
- 整理摘抄六：穿高跟鞋 23



· 睡好、住好 25

- 编者按：装房子不浪费 27
- 编者按：增加室内湿度 28
- 编者按：睡眠质量如何提高 29
- 编者按：选好家具 31
- 编者按：阿姨手抄报摘整理 32
- 整理摘抄一，适合的好房子 32
- 整理摘抄二，选用窗帘 32
- 整理摘抄三，孩子房间 33
- 整理摘抄四，清洁地板 34
- 整理摘抄五，床的选择 35
- 整理摘抄六，床单被罩 35
- 阿姨心灵独白——绿色“家”“院”节选 37

· 平安、顺利就是福 39

- 编者按：严防食物中毒 41
- 编者按：阿姨手抄报摘整理 41
- 整理摘抄一，小心电 41
- 整理摘抄二，出门要提防 42
- 整理摘抄三，自己驾车要小心 43
- 整理摘抄四，雷雨天要小心 44

· 远亲不如近邻、旧友、师长 45

- 编者按：交往讲艺术 47
- 编者按：从小学社交 48



· 编者按：慎重择友	49
· 编者按：阿姨手抄报摘整理	50
· 整理摘抄一，邻里之间要相互信赖	50
· 整理摘抄二，为他人着想，尊重隐私	50
· 整理摘抄三，教我者师长也	51
· 整理摘抄四，人要有朋友	52
· 阿姨心灵独白——阿姨为人处世三词经	53

· 挣良心钱，做尽责事 55

· 编者按：发光才是重要的	57
· 编者按：阿姨手抄报摘整理	58
· 整理摘抄一，挣良心钱	58
· 整理摘抄二，有社会责任感	58
· 整理摘抄三，工作要踏实负责	59
· 整理摘抄四，做事，不能操之过急	60
· 整理摘抄五，能力和态度	60
· 整理摘抄六，做生意要讲诚信	61
· 阿姨心灵独白——要靠自己	62

· 关注大事，关注自身 63

· 编者按：给孩子们护航	65
· 编者按：失业与就业	66
· 编者按：注重人才	67
· 编者按：内蒙古全面推进素质教育	68
· 编者按：西部大开发	69
· 编者按：阿姨手抄报摘整理	70



- 整理摘抄，高考恢复了 70
- 阿姨心灵独白——论儿童家长素质教育 71
- 阿姨心灵独白——品读《寄语跨世纪青年》 74

· 强健体魄，全家紧盯富贵病 75

- 编者按：健身要全面、适量和经常 77
- 编者按：科学进食和饮水 78
- 编者按：爬行训练祛病防老 79
- 编者按：运动能让人快乐 80
- 编者按：背唐诗有好处 80
- 编者按：健身锻炼不能偏听偏信 81
- 编者按：怎样走路对身体好 82
- 编者按：老人要腹式呼吸 83
- 编者按：老年人怎样锻炼身体 85
- 编者按：多降换血压降 86
- 编者按：中青年也能得脑中风 87
- 编者按：中年男性常喝牛奶防中风 88
- 编者按：不是只服降压药就行了 89
- 编者按：防治高脂血症 90
- 编者按：高血压怎么过夏 91
- 编者按：不是有心衰就不能锻炼 92
- 编者按：糖尿病人怎么照顾自己 93

· 让子女愿意回家，开心地走 95

- 编者按：阿姨手抄报摘整理 97
- 整理摘抄一，理解子女们的不易 97



· 整理摘抄二，自己能动能做的，就自己来	98
· 整理摘抄三，家是孩子放松心情的港湾	99
· 整理摘抄四，孩子吃顿好的的满足	99
· 整理摘抄五，一碗水端平，家以和为贵	100
· 整理摘抄六，退下来的人啦，不是非	101
· 整理摘抄七，让每次家里人相聚都是快乐的	102
· 生活、地位、金钱与做人的根本	103
· 编者按：人不能过于计较	105
· 编者按：做人要德才兼备	106
· 编者按：人要有胸怀	107
· 编者按：学会宽容别人	108
· 编者按：工作和生活分开	109
· 编者按：对地位、金钱不过于苛求	110
· 编者按：给予与接受	111
· 阿姨心灵独白——人要有善念	112
· 在沟通中和睦，在相伴中偎依	113
· 编者按：宽恕，是家庭和睦的基础	115
· 编者按：恐“病”	116
· 编者按：夕阳照得更久	117
· 编者按：读书看报有道	118
· 编者按：眼花不影响生活	119
· 编者按：药不可以由着性子吃	120
· 编者按：老来相伴是爱是福	121
· 编者按：关注对方的腰腿关节	122



· 编者按：退下来后勤动嘴	123
· 编者按：退下来人的情感	124
· 编者按：阿姨手抄报摘整理	125
· 整理摘抄一，倾听、倾诉	125
· 整理摘抄二，有形的关爱	125
· 整理摘抄三，沟通	126
· 整理摘抄四，不积压矛盾	126
· 阿姨心灵独白——老人坐住就幸福	128

· 带好孙子孙女 131

· 编者按：关注孩子们的眼睛	133
· 编者按：怎么清理孩子的耳屎	134
· 编者按：孩子突然抽筋咋办	135
· 编者按：防治小儿肺炎	135
· 编者按：不要约束孩子这些行为	137
· 编者按：“减负”与家庭	138
· 编者按：家长的首要任务	139
· 编者按：教子有时要换一种心情	140
· 编者按：花季少女要自护	141
· 编者按：小心家里的螨虫	142
· 编者按：孙女别紧张	143
· 编者按：让孩子们快乐	144
· 编者按：让孩子会用英语表达母爱	145
· 编者按：让孩子打好汉语底子	146
· 编者按：吃得苦中苦，方为人上人	147
· 阿姨内心独白——孙女入党与高考节选	148
· 阿姨心灵独白——奶孙二人的枕边物语	150



· 阿姨心灵独白——奶孙两代的“黄金周”	152
----------------------	-----

· 从旁观记，儿孙自有儿孙福 153

· 编者按：让孩子在文字中感受母亲	155
· 编者按：别忘记，自己是党员	156
· 编者按：孩子没在意的身体状况	156
· 编者按：使用家电也要注意	157
· 编者按：用知识给母子平安加把劲	158
· 编者按：不嫉妒儿子对儿媳好	159
· 编者按：给家庭女性同胞个健身法	160
· 编者按：关注孩子们的职业病	161

· 面对孩子走的路 163

· 编者按：不只在特殊场合，做样子	165
· 编者按：做人要有信念	166
· 编者按：成功的路	167
· 编者按：正视财富的意义	168
· 编者按：不希望孩子做啃老族	169
· 编者按：接受一些西式教育	170
· 编者按：心态决定生活和命运	171
· 编者按：学会正确面对人生	172
· 编者按：做人，学着忘记和宽恕	173
· 编者按：工作上戒骄戒躁，没有最好	174
· 编者按：在逆境中奏出美丽的曲子	174
· 编者按：阿姨手抄报摘整理	176
· 整理摘抄一，你要健康，孩子	176



- 整理摘抄二，学习是一生的事业 176
- 整理摘抄三，什么都比不上快乐 177
- 整理摘抄四，找一个一生最踏实的朋友 178
- 整理摘抄五，人要学会欣赏 179
- 整理摘抄六，什么人最成功 180
- 整理摘抄七，做人有品位 181
- 整理摘抄八，放下还是坚守 182
- 整理摘抄九，无论什么时候都要有希望 183
- 阿姨心灵独白——最可贵的品德“尊重” 184
- 阿姨心灵独白——人要有德行 185
- 阿姨心灵独白——做人要快乐 186

· POSTSCRIPT 后记 · 187

人离不开“五”

五谷宜为养，失豆则不良。

五畜适为益，过则害非浅。

五菜常为充，新鲜绿黄红。

五果当为助，力求少而数。

——《黄帝内经·素问》





《黄帝内经》是老祖宗留下的一部中医学名著，里面很多总结出来的东西，细想起来，现在也很实用、管用，值得遵循，让人在平常吃得健康，有个好身体。

· 五谷宜为养，失豆则不良 ·

五谷，指粳米、小豆、麦子、大豆、黄黍（糯小米，又叫黍子，北方称黄米），即人们吃的主要粮食的一个小概括。当然，现在吃的种类更多啦，米也分很多种，比如说泰国香米一类的。这句话告诉我们，五谷是维持生命的基本食物或基本营养。古人把豆类单独提出来，也是很有道理的，是符合现代营养学的，同时也告诉人们，五谷摄入要均衡，尤其是豆类食品，对身体很好。

· 五畜适为宜，过则害非浅 ·

五畜，指牛肉、羊肉、猪肉、狗肉、鸡肉，即常食的禽畜肉食，现在一般意义都扩大了，指肉、蛋、奶之类的动物性食物。人离不开五畜之内，但不能餐餐大鱼大肉，把肉当成主食来吃，吃多了则会伤及人体，对此已经被人们接受，生活好了，富贵病越来越多，有的十来岁的孩子，都患上了富贵病，一定要多加注意。

· 五菜常为充，新鲜绿黄红 ·

五菜，指冬葵（湖南叫葵菜，江西称蕲菜）、豆叶、薤、葱、韭菜等蔬菜。这里面最熟悉的可能就是，葱为代表的作料，和常食的青菜的代表韭菜。现代人吃菜越来越讲究了，也是农药残留等，被大家认知的结果，同时反季节蔬菜也越来越多，吃菜一是讲究新鲜、应时，学会挑菜、洗菜，做菜，而且不只吃绿色蔬菜，各种颜色的新鲜的蔬菜都要吃。



· 五果当为助，力求少而数 ·

五果，指桃子、李子、杏、栗子、大枣。即水果、坚果类的植物性食物。这句话告诉我们，水果可以当辅食来吃，对身体很有助益，有助于消化，但不求一次多食，量少多食才是最好的。

老百姓过日子，不可能每顿饭，谷、畜、菜、果俱全！尤其是以前日子不是很富裕的时候，现在是没有问题了，其实我想，老祖宗把食物用五来分，就是强调人要吃得杂一点，不同的食物，有人需要的不同营养，吃杂一点是有好处的。人不能偏食某一类食物，不暴饮暴食某些食物，要坚持，自我监督一下。

熟吃番茄好处多

一般人都认为，新鲜的水果、蔬菜比加工过的营养多。但科学家发现，至少番茄是个例外。番茄里含有的番茄红素是一种抗氧化色素，能大大减少心脏病和癌症的发病率。美国科学家对 4000

多人的研究显示，血液中番茄红素含量比较高的人，患心脏病的危险性减少了一半。

如果吃生番茄，其皮里的番茄红素出不来，但是把番茄加工、制成番茄酱，这个问题就解决了。

· 编者按：

西红柿熟 + 生

在和阿姨的交流过程中，她和我们聊到了平时吃的西红柿，也就是番茄，阿姨特意拿出剪报，并且也聊了一些关于西红柿的其他她留意的有用信息：

西红柿要熟 + 生，熟着吃能抗衰老，预防心脏病和癌症，生着吃爽口，可当水果，但不能空腹吃，容易胃胀、胃痛；

买西红柿时，也要注意，不买青色西红柿，不熟不但难吃，而且还可能中毒；

担心西红柿被催熟，可稍加些醋，就能放心吃啦，不用担心里面的对身体不好的物质。

自制番茄酱：

关于剪报中提到的生吃番茄，皮里面的番茄红素出不来，阿姨提起了，她在书上看到的自制番茄酱的简易方法：首先洗净，去蒂，去皮，去皮时她习惯用刀在番茄上面划个十字型的刀口，一直划到底，然后放在滚烫的开水里两分钟，拿起来，上面划十字的地方就会裂开，顺着一撕，皮就全都掉了。

去皮后，将西红柿弄碎，放入锅里熬，根据个人口味，放入盐、辣椒等调味料，她本人的习惯是盐少放或者不放，老年人吃盐吃多了，不好；将熬出来的番茄酱装入干净瓶中，瓶子就是平时吃完罐头，剩下的罐头瓶，进行密封保存，放在暗处，不要暴露在阳光下。