

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊主编 | 第 317 期 | 2020 年 7 月 31 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

我的“家务指南”

徐珺

童年是最快乐的，家务活全由大人们兜着，我衣来伸手饭来张口，养尊处优，无忧无虑。成家以后才体会到家务活的繁琐，每天都要面对家务，家务活似乎永远做不完。地，扫帚不到，灰尘不会自己跑掉；屋内物品不去拾掇就会乱成狗窝；衣服不熨熨，皱巴巴穿着出门少了一份自信。家务需要花大量时间和精力，我感觉到它正在一点一点消耗着自己的生命。

一次偶然的机会，接触到国外某研究院根据数十年家政经验总结出的“家务活规律指南”，我才知道家务活也有规律可循，掌握了诀窍，从此家务活不再累人，轻轻松松能搞定。“指南”将做不同家务的频率按每天、每周、每月、每个季度及每年做了科学的划分。每天：铺床叠被、扫地、洗马桶、擦拭厨房操作台、洗碗、洗内衣；每周：吸尘器除尘、清洁浴室、刷洗牙刷、清洗床单被罩；每月：擦窗户、家具除尘、清洗门垫；每三到六个月：床垫吸尘、清洗枕芯、整理冰箱冰柜、擦洗微波炉及烤箱；一年一次：擦拭窗框、门框，清洁灯泡，清洁空调，清洗椅套、沙发套等各种家具套。

根据这份指南，就可在有限时间内保证家里基本清洁，防止细菌传播。有的活不需要每天干。至于擦外窗、清洁脱排油烟机复杂、危险的家务活，我花钱找专业团队过来干。这个时代，花钱能买到优质服务，又能减轻家务活的负累，何乐而不为呢？夕阳无限好，只是近黄昏，我要把有限的生命投入到更重要的事情中去，比如旅游，比如摄影，比如读书写作。因此，合理安排家务，人生才会苦变乐。

有爱，就有乐

娄惠静

退休后，我主动挑起了照顾父母的担子。虽然我脾气好，也一直把二老当成家里的宝，但时不时也会有烦恼。比如，老人牙口不好、消化能力差，顿顿厚粥烂饭不说，菜要只只烧得入口即化，汤要熬得不咸不淡不油腻；为了保证他们营养均衡，还要动脑筋天天翻花样。父母的住房没有电梯，我因此一天要上上下下好几回。有时候苦中作乐，常常走着走着莫名地庸人自扰，担心起哪天自己这笨重的身躯会被这楼梯拖垮。

最辛苦的是冬天给父母洗头擦身，虽然房间里开着空调，浴室里装着浴霸，每次我都得在水龙头下为二老忙进忙出。就因此，我累得一身大汗，他们没被冻着，自己却在一热一冷中患上了感冒，浑身软绵绵没力气。

一堆杂七杂八的家务事刚忙完，正想坐下来歇口气看看手机里的信息，老爸嚷着要纸要笔要颜料想画画啦，老妈急着要上厕所，弄得我常常顾此失彼洋相百出……

但不知为啥，面对如此窘境，女儿我始终不曾有过一句怨言，反而感觉再忙，心里也快乐着。

这或许是小时候看在眼里记在心里的那些事，至今历历在目吧。那辰光，父母不辞辛劳，上班在单位里忙忙碌碌。下班后买菜、做饭、洗衣、拖地，家务事似乎没完没了。年年月月朝朝暮暮，即便在生活最艰难的年代，也从没听他们叫过苦喊过怨。

一晃十多年过去了，随着自己年龄的增长，没法像早年那样拼命了，但我还是喜欢往娘家跑，配合保姆把二老照顾得妥妥帖帖，因为，这是我对他们最好的回报，让年迈的父母享受天伦之乐，我，乐在其中。

老少咸宜

编者按：

常见这样的情况，新郎上门接新娘，新娘的伴娘和闺蜜拦在门口，向新郎提出种种刁蛮问题，其中必定有：“今后家务谁做？”新郎自然说：“家务全包。”虽说这里有搞笑成分，但是家务在一个家庭中是一个绕不开的话题。

怎么做家务？几位读者来稿认为做家务也是可以美好的。徐珺的《我的“家务指南”》，对家务作科学安排提出了独特见解，相信对读者会有所启迪。



说不尽的家务事

(上)



摄影 / 沈丹锋

铲屎官的家务活

羽茵

两年前上海第一场大雪后，我领养了大雪和阿浪，阿浪是我闺蜜从一条深水沟里救下的。先生对养猫颇有微词，为了猫咪的常驻久安，我开始兢兢业业学做铲屎官。

自从养了猫，总是被猫困扰，我试过各种款式的粘毛器，效果不佳；后购入了戴森吸尘器、扫地机器人等神器，各种纤维碎屑毛发立马无处可遁，隔三差五地在飘窗上吸吸、沙发上吸吸，抱着“劳模”（机器人）从楼上到楼下，不仅燃烧卡路里，家里也亮堂堂的，颇有成就感。

问过一位资深博主，猫粮和自制猫饭哪个好，他的答复让我更坚定了给猫做饭。以生肉最为讲究，为了均衡营养，鸡鸭牛羊、鹌鹑、兔肉、内脏，每天换着花样。平时吃的鸡蛋壳攒着磨成蛋壳粉，加上牛磺酸、鱼油，一次做两周的量。开饭时猫们会欢呼，酒足饭饱的小眼神，让我的厨房剪挥舞得更加卖力。出门时备好水，铲干净猫砂，不及时铲的后果是：一定会有颗猫屎放在你必经之路上，让你哭笑不得。

我平时喜欢摊，各类书本、字帖、笔凌乱地摊在那儿，翻阅使用起来方便来兮，这个习惯很快被纠正。阿浪是一只文艺猫，会赏画，还专捡我的毛笔玩，嗜字帖如命，兴致来了，蘸墨在桌面、地板上作抽象画。摊是没办法的，收是必须的，于是，给书分门别类夹上书签，收拾干净桌面台面，勤换毛毡成了我日课后必做的家务活。

每次走在回家路上，想到可爱的猫咪在家里翘首以盼，心里便充满了温暖和治愈感。猫咪也是家庭中的一员，它曾经深深地为自己的命运努力过，愿每个小生命都能被温柔以待。

做饭之趣

刘笑冰

我一同学是本市某三甲医院的营养师，她业余两大爱好：摄影和做饭，微信朋友圈隔三差五不是晒美照就是晒美食。同学们都奇怪，求学时她也是一样是十指不沾阳春水的娇娇女。结婚生女操持家务，虽是为人为母的分内事，可做出来的菜品，有的几乎可与饭店大厨媲美，看得人垂涎欲滴，这就大出我们所料了。

一次聚会，谈起这个话题，她说“做菜于她是一种享受”。刚开始她也是被逼无奈，早先哪有什么外卖，上馆子次数也不多。她先生也不会家务，没办法，她只好硬着头皮上。营养师自然首先关注的是营养，她每顿都精心搭配，确保女儿一天的营养均衡全面。渐渐地，她做的菜越来越好吃。而她并不因此止步，又开始追求色形的美观。早餐，她会将蔬菜鸡蛋面包坚果精心摆盘，常常摆出一幅有寓意的图案，或是一个小动物或是一棵植物。精美活泼的图案引发食欲，不同色彩的食物能营养不同的脏器。女儿一见爱不释手，不忍下口。

都说要拴住男人的心，先要拴住他的胃。老公的胃给拴住了，应酬都减少了很多，女儿一到饭点也是异常开心。这下我同学成就感满满，忙活得更起劲了。双休日一家如不外出游玩，就在家烹制美味可口的饭菜，丈夫女儿打下手，同学煎炸炒烩样样拿手，真是其乐融融。

我同学深有感触地说：这些年做饭就花了自己不少时间精力，有时也会烦累，可看到一家三口健健康康，共进晚餐时气氛温馨，觉得给家人做饭实在也是一种乐趣享受，再累再烦也乐此不疲了。

家务“技术活”，老公做

龚伟明

“赵英明，听到没有，平安回来！你平安回来，一年的家务我包做了！”

今年1月28日，这句话被网友称为“最美情话”。当四川第二批援助湖北医疗队的护士赵英明50多天后返程，网友们已早早地开始了“云监工”。他们纷纷喊话：“赵英明老公，你老婆要回来了，你一年的家务准备好了吗？”

关于家务活，大家都有话可说。而这句“最美情话”，发生在抗击疫情期间，特别感人。平日家务活，虽然大都是些重复活，却体现着我们一种责任感。我就说说自己，是如何做家务“技术活”的。

前几天，家里厨房的吸顶灯坏了，我拆下买来新的。如今的LED吸顶灯安装倒是简单了，只需把两个线头与固定的电源线连接，分别用黑胶布交叉包好，不会短路，灯重新亮了，心就爽了。

家里有四五处水斗，冷不防会有一个水龙头漏水，一般是橡皮圈坏了。我就用活络扳头拧下水龙头，根据口径重新放入橡皮圈，再拧紧水龙头就解决问题了。以我的生活经验，储备不同口径橡皮圈很有必要，不然，水龙头漏水了，一时半天的上哪去买？

日常生活中，橱柜柜门开关次数多达几千次，而一旦发现柜门有铰链松了，就要主动用螺钉批旋紧螺钉。否则，老婆每次开柜门，会唠叨。再去修，螺钉找不到了，心很烦。

相比做其他家务活，我修理完这些“技术”活，成就感蛮大的。

“老公，我一定平安归来。还要监督你做一年的家务！”“包一年家务对我来说是一件很幸福的事情。”呵呵，我将赵英明夫妻俩的对话，作为所有老公做家务的共勉。