



幸福家园

# 女人的角色

周冬艳

记得有一句话曾这样描述：“妈在哪里家就在哪里。”足以见得妈妈在家庭中所扮演角色的重要性。

身为女人，在一个家庭里首先要学着做个好妈妈。因为家庭是孩子最基本的生活和教育的场所。要对子女进行成功的教育，首先是自我教育。孔子说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”所以，要想孩子做什么样的人，自己就应该做什么样的人。我们的言行举止都将在孩子洁白无瑕的心灵上铭刻下难以泯灭的痕迹。

身为女人，在一个家庭里为人母的同时，在另一个家庭里又是为人子女，在做好妈妈的同时，我们还要当妈妈的好孩子。在生活中，我们往往会牢记别人对我们的好，却对父母的恩情视为理所当然，并忽略不计。其实母爱是最伟大的，最无私的，而且这种爱会随着年龄的

增长越发浓烈。她们的付出不需要你用珠宝、别墅、小车等来回报，她们最需要的就是走好我们自己脚下的路，然后多抽点时间陪她们聊聊天、听听她们的唠叨。因为我们生活的年代不同，也许会产生隔阂与代沟。所以，我们有时可能会觉得很烦，一些陈芝麻、烂谷子的事被反反复复地唠叨，耳朵都磨茧子了。但是，这个时候一定不能拒绝这些唠叨，你尽管左耳朵进、右耳朵出也要让她们讲，因为这是她们锻炼思维能力和愉悦身心的重要途径。“孝”也在这里淋漓尽致地表现。

身为女人，婆婆媳妇这两个称谓是最难融洽的。亲身的体验，对待婆婆要比对待妈妈更付爱心，对其身份背景与生活经历要充分的了解，用更加易于婆婆接受的方式去关心和尊敬她。同时保持好本真的自我。因为人与人的相处最重要的就是相互

理解、相互尊重、相互包容。当你的关心与尊敬被婆婆接收到时，你会得到婆婆双倍的关爱。

身为女人，还有一个重要角色是为人妻。这里承担着一份责任。家庭的和谐与否，取决于夫妻之间的和谐。人无完人，在不违背原则性问题的基础上，我们要学会退让。容许老公的不完美，依顺老公的倔脾气。毕竟人生艰难，老公在外打拼不容易，回家以后创建一个宽松与和谐的家庭氛围，对于整个家庭来说都是有百利而无一害的。

所以，有句话说：“做人难，做女人更难！”确实我们女人承担太多的角色，每一个角色都需要摆正自己的位置，做好沟通与协调。这一路走来，其实我又觉得做女人也并不是那么得难，所有的一切终究只需要一个字“爱”。付出我们的爱，我们会得到更多的爱！

## 健康之窗

### 秋天来了

#### 秋防燥邪伤肺

燥是秋天主气。秋燥易侵袭人体而伤肺，因耗损津液，引发嘴唇干裂、鼻塞、流鼻血、咽喉干痒或疼痛、阵发性干咳，甚至咯出带血的痰等一系列类似上呼吸道感染的“干燥症”。因此，注重养肺防秋燥，有利于呼吸道健康。

#### 笑语欢歌宣畅肺气

人在纵情欢笑、歌唱时，胸廓扩张，胸肌伸展，可以促进肺部的运动，使肺活量增加，呼吸通畅，更好地吐故纳新，抵御秋燥的伤害。

#### 腹式呼吸锻炼肺泡

做腹式深呼吸时，舌舔上腭，用鼻缓缓吸气后，再将气慢慢从口中呼出。如此反复30次，每天坚持，可使肺泡在气体交换中得到锻炼，从而改善肺功能，增强肺部免疫细胞对尘埃和病菌的吞噬与清除能力。

#### 轻捶脊背宽胸益肺

捶背时要坐姿端正，全身放松。家人两手握成空心拳，先捶脊背中央，再捶左右两侧，从下向上，再从上到下，各捶30次。捶背可以疏通背部经脉，舒畅胸中之气，散发肺脏郁热。

#### 主动咳嗽净化气道

每天清晨和傍晚时分，喝一杯温开水后，到室外空气清新的地方，先做深呼吸运动，吸气时将双臂缓缓抬起，在主动进行咳嗽的同时咯出痰液。反复做10遍左右，有利于清洁气道，通畅呼吸。

#### 坚持运动强身健肺

坚持适度的有氧运动和耐寒锻炼，能有效改善和增强心肺功能，延缓肺组织的弹性衰退，提高对秋燥气候的适应能力和抵抗力，防范上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。

#### 喝白开水清肺防燥

每天要多喝白开水，尤其是25℃左右的凉白开，可稀释血液，畅通血流，加快新陈代谢，促使体内代谢废物和毒素的排泄，维护人体内环境的稳定，并能保持咽喉、气管与肺脏的正常湿润度，抵御燥邪侵袭，还能稀释患者气管内的黏稠分泌物，使痰液咳出。

职工健康管理中心

## 出售

本人现有兴华街朝霞小区大钢产权房一套，面积83平方米，四层，100%的产权，交通便利、层次好、结构好，价格面议，有意者请与范先生联系，电话：13643415719。

### 住房手续挂失

张卫红，不慎将太钢20宿舍20栋2单元23号的购房计算表遗失，特此声明。

### 物资出门单挂失

能源动力总厂，不慎将编号为：AY0005935~AY0005940的六张山西唐源新能科技有限公司物资出门单遗失，特此声明。

### 挂失

钢建硅钢项目部王前进，卡号：30389870

钢建硅钢项目部杨坤，卡号：30389875

钢建硅钢项目部刘国红，卡号：30388436

钢建硅钢项目部陈雪兰，卡号：30388437

钢建硅钢项目部朱锋锐，卡号：30388438

钢建硅钢项目部蒋付元，卡号：30412411

钢建硅钢项目部饶安书，卡号：30412413

钢企化工总厂常转娥，卡号：20200336

钢企化工总厂郭新生，卡号：20200377

钢企化工总厂李三莲，卡号：20200381

钢企化工总厂胡亚军，卡号：20218017

钢企化工总厂刘思杰，卡号：20218018

钢企化工总厂王杨梅，卡号：20220237

化工总厂武俊才，卡号：20210877

化工总厂裴素琴，卡号：20210878

化工总厂陈爱萍，卡号：20211914

化工总厂戎峰英，卡号：20213484

化工总厂郭惠英，卡号：20213485

化工总厂宋改鱼，卡号：20213486

化工总厂张翠果，卡号：20213487

化工总厂王根凤，卡号：20213490

化工总厂李秀花，卡号：20213492

化工总厂左萍，卡号：20213493

化工总厂张伶仙，卡号：20213555

化工总厂吴凤英，卡号：20213584

化工总厂张爱芳，卡号：20213585

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。

## “当妈新标准”出炉

新华网多媒体中心 出品



## 周末菜谱

### 椒盐虾

材料：明虾、椒盐。

调料：植物油、蒜蓉、姜末、生抽、盐、绍酒、干红辣椒、香葱。

做法：1.将鲜虾洗净，剪去虾须、虾枪，挑去虾线备用；干红辣椒和香葱切小段备用。

2.锅内倒植物油，烧至七成热放入姜末、蒜蓉、干辣椒段炒香，加入处理好的虾，炒至变色，加入盐、生抽、绍酒炒匀，用小火焖熟。

3.把香葱段放入盘中，撒入椒盐，把焖熟的虾盛入盘中再撒一层椒盐，搅拌均匀即可。



### 白灼金针菇

材料：金针菇、小红椒。

调料：小香葱、生抽、白糖、盐、食用油。

做法：1.小香葱洗净切成葱花，小红椒洗净切小段。

2.金针菇洗净切去根部，锅中水烧开放入金针菇焯水一分钟沥干备用。

3.碗中倒入两勺生抽，加白糖调匀。

4.将沥干水分的金针菇梳理码齐放入碗中，撒上葱花。

5.锅中放入植物油烧至八成热，放入切好的小红椒，待煸出香味淋入碗中即可。



钢新公司餐饮营养部