

## ■微话题

# “我养你啊”，这其实是一句情话

文/小蛮妖

**01** 我的同學里有很多全職媽媽。有的是因为老人沒精力或不願意帶孩子；有的則是因为不放心老人或他人帶而堅持自己帶；還有幾個是因为家有兩個娃，誰都不能指望，干脆自己帶吧。

結果都一樣——被老公養着。

全職媽媽的一天，從早到晚都充斥着各種跟娃相關的瑣事，非親身經歷者不能體會。別太信那些影視劇里打造出的全職太太形象，相信有很多時候，她們都想把娃丟掉，能清靜幾個小時也是好的。

事實是，真有那麼幾個小時空出來，媽媽們要麼是抽出所有零碎時間兼兼职，要麼就绞盡腦汁想生財之道，連抱怨的時間都沒有。

而那些在外拼命工作養着三口或四口之家的男人，疲於奔命都來不及，哪有閒情逸致下班後照顧孩子或跟老婆調調情呢，能准时回家就很不錯了。

每個普通全職媽媽的背後，都有一顆被家庭瑣事逼瘋的心。

**02** 最近在學畫畫，美術班里有个同齡姑娘，以前在花旗銀行做客服經理，生了小孩後就全職在家。說是當全職媽媽，但家里有父母在照顧小孩，還請了保姆做饭打扫，她的日常就是參加爸妈訓練營，以及健身、畫畫、練書法、修身養性。

她說，辭職原因是在公司請假太難，多次請假未果後老公很生氣，直接讓她辭職回家被他養着。

我們這些“上班狗”齊呼：這TM才是生活，這TM才是亲老公呀！

羨慕归羨慕，我們還是清楚自己地位的：要么房奴，要么車奴，家里还有四个老人要养。而那个女同学和她老公，除了一個是外企高管一个市府要员外，家里都是标准的“富二代”，三岁的小女儿也早已铺好去国外求学之路。

她邊画画邊同情我：啊，你一個人既上班又帶孩子怎麼受得了？如果我是你，哪怕再遠也要飛過去罵，罵他凭什么讓我这么辛苦！

你看，因為她从不缺錢，抱怨的話也只有從她嘴裡出來，才顯得這麼囂張。即使做了全職媽媽，她仍是想買什麼就買什麼，想去哪裏旅遊就去哪裏旅遊。哎呦，真是命好到讓人嫉妒的想哭。但这就是命。

同样是全職媽媽，她也要照顧孩子；但她看孩子，跟那些因无老人看娃的主妇，是完全不一样的。

**03** 曾經失業這事，對我來說是奇耻大辱。因為我至今仍固執地認為，被前男友甩的原因正在于此。

二十三歲跟他戀愛時，拿着不到三千的工資整天傻樂，從未想過“前途”二字，覺得年華正盛，只想好好愛一場。

可他已經暗地里琢磨买房结婚生子的事，直到分手，我连他工资多少都从没问过。所以，当我在发愁今天吃什么时，他想的是该买哪个楼盘。



我是真的想不到一個剛畢業的學生會有買百萬房产的雄心壯志啊！

分手時，他送了我一本《杜拉拉升職記》，好言相勸我以後多學着點。在分手後的几年里，我把那本書翻得稀烂。當然，後來的影視劇也看了，幻想有一天自己也能腳踩高跟鞋身着職業裝叱咤風雲。

而在分手後偶遇一個新姑娘，三個月後便買了房扯了證。

聽到這個消息後我驚訝了，一個沒有理想的女青年突然覺得只有進了世界500強才叫有工作，其他的私企小外企都是扯淡。

因為沒有一份好工作，戀愛都會被對方嫌棄的好么。

**04** 後來我還經歷過一场异地恋。那时，真希望自己能除了钱一无所有。这样，在面对一万公里外手机对面的他时，说的不是“好想你”呀，而是边听情话边霸气侧漏的回应：“我买了明天的机票，请提前做好接驾准备。”

所以，异地恋什么的，好像只要有钱，根本就不是个事儿好么。随时可以起飞，每次异地重逢都可以当作一次蜜月。而不是只能守着视频，说一些听腻了麻木了的没有寸用的蜜语甜言。

老公後來经历过一次公司倒闭，当时赔了一笔钱。失业后，作为家里的顶梁柱，本来个性淡定的他，找到好工作的心一天比一天急切。

那段时间，我从不过问他今天去了哪里，面试上家结果如何，偶尔听他发牢骚疏散焦虑时，我假装淡定的丢给他一句话：不急，我养你。

但时间越久，这份淡定就变得越来越没底气；也慢慢后悔，两个人以前怎么从来不知道有“存款”这种东西。

所以，不努力赚钱的结果就是，你连说出“我养你啊”这几个字的勇气都没有。

自己努力工作辛苦赚来的钱，能保证在你失恋或失业或遇到家庭不公待遇的时候，不会过得太惨。

“我养你啊”其实是一句情话，基本上听听就算了。

如果一个男人并不富裕，但深思熟虑后还能鼓起勇气对你说：“我养你啊！”并在之后努力赚钱养家履行诺言，那么，不用怀疑，他肯定是爱你的。

如果他说了，你却没当真，那毫无疑问，你也是爱着他的。

只是面对“我养你啊”这样的真情流露时，记得说一声“谢谢”，然后，再一起加油！

今日女報微信粉丝“一帆”推荐分享

## ■微国学

# 三千年中医 养生精髓就这五个字

养生是人们送给自己最好的礼物，养生的方法那么多，究竟哪一种才最适合自己的呢？

其实不管哪种方法，都离不开这五个字：慢、动、润、暖、松。

不仅要找到适合自己的，选对时机也更能事半功倍。让我们一起看看吧！

## 一、早晨“慢”养生

### 慢起床、慢排尿、慢饮水

早晨筋骨已经舒展，头脑也愈发清醒，但体内的脏器和血管却仍处于半梦半醒之间。

动作过急、过猛会导致身体供血不及时，持续头晕、心悸等现象，因此，早晨要做到“三慢”。

1、慢起床：在平躺仰卧的状态下，睁大双眼，适应由睡至醒的交替过程。

2、慢排尿：早晨一觉醒来，可能会有急不可耐的排尿感，但尿意越是紧迫，越要沉得住气，因为膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。排尿尽量缓慢，不可用力过快过猛，且要手扶支撑物。

3、慢喝水：经过一整个晚上的代谢和水分蒸发，早晨必然会出现口干舌燥的情况。此时如果大口喝水，容易给心脏带来过大负担，因此，慢饮水也非常关键。

正确的方法是：倒一杯温开水，先含一小口滋润口腔，然后慢慢咽下，再一小口、一小口地喝下，喝250~300毫升即可。

## 二、上午“动”养生

### 常动身体、常动脑

上午9点到中午1点，是人体一天中最精神、大脑最充满活力的时候。在这个黄金时段内，应该至少运动1小时、动脑一刻钟。

1、动动身体：中老年人最好选择一些比较缓和的运动如太极拳、健步走等。锻炼可以用15分钟预热，30分钟运动，最后15分钟伸展。运动后，可以按摩腰腿，坐下抬腿10分钟，放松心情消水肿。

2、动动脑运动不仅仅是身体上的运动，还要注意大脑的运动。可以和朋友一起下盘象棋、打扑克、看书看报、玩玩填字游戏等，来真正调动大脑的潜能。

## 三、下午“润”养生

### 喝够水、食果蔬、睡会精气足

1、喝杯水护血管：下午，身体消化午餐的食物，小肠把食物里的营养都吸收，再输送到血液里。这时我们喝杯水来稀释血液，能起到保护血管的作用。

2、小睡一会精气足：中老年人中午小睡一会，对消除疲劳、维持体力都有一定的好处，并且对降血压、保护肝脏也有一定效果。午睡时间一般以半小时为宜，最长不要超过一个小时。

### 3、食果蔬润五脏

中午大吃大喝了一顿，想要解油腻，促消化。菠萝、奇异果、木瓜、山楂等富含蛋白酶的水果能帮你消化掉胃里的美食，减轻胃肠负担，还能帮你储备充足的维生素C。

## 四、傍晚“暖”养生

1、常练“长寿”字操：以头作笔尖，摇动头部写“长寿”两个字。动作要缓慢些，每次写10~15次。再令头部围绕这两个字划圆，先顺时针方向，再反方向，可以舒缓颈椎。

2、热敷脸、泡双手、泡双脚：首先准备一盆37~39℃的热水，将热毛巾浸透后拧干，敷在脸上1分钟，毛巾凉后重复上述步骤3次。然后将双手浸入热水中1分钟。再倒一桶热水，浸泡脚和小腿15分钟。这样能让身心沉静下来、加速血液循环，让疲惫的身体逐渐舒展开来，促进入眠。

## 五、夜间“松”养生

1、想乐事、互倾诉：晚上和家人聚在一起，聊聊高兴的事情，可以将烦恼也拿出来和大家说说，千万别憋在心里。有利于缓解疲惫的一天、消除紧张的情绪。

2、按摩涌泉松身体：用左手心按摩右脚心，再换脚，每次100下以上，以搓热双脚为宜。可强身健体、防治早衰、并能舒肝明目、促进睡眠。

今日女報微信粉丝“小草”推荐分享



扫二维码，关注今日女報  
微信，有惊喜哦！