

■微话题

有种妈妈叫“郎平”

文 / 闫涵

身为“铁榔头”，郎平带领女排姑娘们披荆斩棘。但面对女儿白浪，她总是柔肠百转，身上背负的压力再大，情感世界波折再多，她都努力经营着自己的美好。（白浪在美国长大，2005年开始练排球，身高189厘米，加利福尼亚TCA队的绝对主力，并入选了美国少年队，就读于美国输出亿万富翁最多的大学之一——斯坦福大学。）



01 面对女儿，从不居高临下

白浪是郎平与前夫白帆的孩子，出生于1992年。

1995年，当中国女排处于最低潮时，郎平回国，担任女排主教练。4年后，她又奔赴意大利执教。

白浪小时候，对于妈妈的每次远行都极不理解：“为什么妈妈一定要去那么远的地方，在家门口的麦当劳找份工作不好吗？”

每一个出过差的妈妈，想必都理解这种泪奔的感觉：想用自己的双手给孩子创造更好的物质生活，却又因长久的离别对孩子心存内疚。

在自传中，郎平记录了一些心曲，感叹照顾女儿和谋职赚钱从来难以兼顾。

为了更好地参与女儿的成长，不让自己与女儿渐行渐远，2005年，郎平终于找到一份“比在家门口的麦当劳当服务员更好的工作”——执教美国女排，任主教练一职。虽然有可能不在同一个城市，但飞一个小时就能见到女儿的幸福，让母女俩的亲密度远超从前。

刚执教美国队，郎平的方法是很传统的“中国国家长式”，甚至指着队员说：“你们不要脸可以，我可不想丢人现眼！现在，你们都给我出去，绕着场地跑20圈！”结果球员集体不辞而别。

是白浪告诉她“平等、自由、快乐”，乃凝聚力的全部秘密。于是，郎平老沉着的脸换成了笑脸，还主动邀请当时美国女排队员到她家里吃饺子。

从那时开始，郎平开始放下身段，和女儿真心做朋友，有空就带她看球赛，主动参加女儿同学的Party；平常训练中，跟着女儿打游戏，学唱女儿偶像的歌曲。

02 保持童心，融入孩子的世界

郎平微博的画风很可爱，最经常出现的就是利用碎片化时间去看女儿，以及和女儿的互动。

母女俩在一起，永远是笑口常开，严肃教练秒变贴心妈咪。和小朋友大朋友聚会的这一声“亲”，郎教练秒变“90后”有莫有？

郎平从不缺席女儿的重要日子：毕业典礼，生日等等。也从不因离婚而影响白帆白浪的父女感情。多少年来，面对无数人对于他们离婚原因的猜测，两个人也保持高度一致地缄默。

无论多大年龄，郎平还能永远保持一颗童心，并对孩子的世界保持好奇，对孩子送

的礼物心怀欣喜。

03 不因为成绩失去清醒的头脑

得到冠军，各种赞誉齐刷刷涌了过来，但郎平讲的脑子特别清醒：“不要因为我们赢了一场就谈女排精神。”“单靠精神不能赢球，还必须技术过硬。”

在和孩子相处过程中，每个妈妈都明白胜不骄败不馁的道理。但当孩子成绩不那么如意，我们有多少人可以保持淡定？

一个理性的妈妈，才会把成熟的心态传递给孩子，才能让孩子在成功时不张场、失败时不自暴自弃。

04 不放弃寻找自己的幸福

2016年初，郎平再婚，与中国社科院教授、博士生导师王育成喜结连理。从20世纪90年代中旬离婚，郎平的这份幸福虽然迟来了二十多年，但还是那么恰到好处地来了。

女儿白浪特意从美国旧金山飞抵北京参加婚礼，并现场表白：“妈妈是世界上最漂亮的妈妈，爸爸是世界上最帅最好的男人，祝你们白头到老！”

网上曾有消息传郎平有过美国男友，但因为回国执教无疾而终。但低调如郎平，一直未曾放弃寻找幸福脚步。

十几岁时，白浪曾问郎平：“妈，咱这家太大了，你什么时候结婚？”

郎平认真向女儿解释了自己的择偶标准：条件不高，只要会做饭就行，要有幽默感，大家交流起来开心就可以。

白浪把这些信息认真地记在了本子上。

对精神世界以及个人幸福的追求，是很多女性追求的目标。我们寻找爱，但不依靠爱；我们合二为一，但彼此独立；我们接受婚姻失败，但永远相信爱的存在。



05 从未放弃自己的事业

即使在最艰难的时候，郎平也没有因为孩子或其他原因放弃自己的事业。

要养育孩子，要做一个球队的教练，要应对比我们常人复杂很多倍的人际以及国际关系，冠军的头衔，注定郎平比我们这样的普通妈妈忙很多。

但是忙没有成为她降低自我追求的借口，而是主动寻找事业与家庭的最佳结合点：工作时全身心投入，面对女儿时亦没有把带孩子视为负担，而视为人生最大的乐趣。

所以，她才能一边带领球队创造奇迹，一边让女儿得到了很多很多爱。

今日女报微信粉丝“何雨泽”推荐分享

■微国学

我们一直误会了“人不为己，天诛地灭”

“人不为己，天诛地灭”这句话时常听人说起，但我们是否知道这句话的真正含义呢？好多人一直以为，这句话的意思是：人如果不为自己谋利、谋权、谋色，就要遭到天地诛杀。其实，这是错误的。

“人不为己，天诛地灭”，出处是《佛说十善业道经》。第二十四集，人生为己，天经地义，人不为己，天诛地灭。

这里的意思是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不绮语、不恶口、不贪欲、不嗔恚、不邪见，才是“为自己”。

不为自己制造新的恶果，不为自己造成新的灾祸，这才是“为自己”。

只有这样，才不会天诛地灭。在“人不为己，天诛地灭”这句话中，“为己”是要求“人”遵循道德法则。

以此看来，“为己”的“己”，与我们一般人理解的私利并不相同。

按照古人的主张，真正为“己”的人，必然淡泊名利，超脱物外，举止合度。

显然，我们理解的“人不为己，天诛地灭”，恰恰是它的对立面。

今日女报微信粉丝“向丽”推荐分享

■微养生

千万别把装菜的塑料袋放进冰箱

你平时买菜回家的第一件事是干什么？直接用提菜回来的塑料袋包裹着蔬菜放进冰箱？如果你这么做了，那么很抱歉，你正在“慢性自杀”！

塑料袋的这些成分正侵蚀你的生命

着色剂（苯并芘）——致癌

五颜六色的彩色塑料袋属于再生塑料袋，使这塑料袋变得鲜艳的着色剂却暗含着一种名叫苯并芘的物质。这种物质是一种很强的致癌物质，与食物接触后可能会转移到食物中。



增塑剂——能导致7种疾病

增塑剂能够从塑料袋的表面析出，而我们将通过接触袋中的食材将其摄入到体内，对我们人体健康造成多种危害。

邻苯二甲酸盐——增加患糖尿病风险

瑞典乌普萨拉大学的一项研究发现，在塑料制品中常见一种名为邻苯二甲酸盐的化学物质，会破坏胰岛素的产生，可增加老年人患II型糖尿病的风险。

塑料袋让蔬果变得不再健康

湿度太高易变质 将蔬菜置于塑料袋中，蔬菜周围的湿度较高，容易滋生病菌，导致蔬菜变质。如果要用塑料袋，储存时间不宜过长。

缺乏通风耗营养 在缺氧情况下，水果和蔬菜会大量消耗其中的营养成分，并且会产生对细胞有毒害作用的乙醛和酒精。因此，贮藏期间一定要注意通风，保证氧气供应。

因此，冰箱里的冷藏、冷冻食品应使用保鲜膜，而不要用普通的塑料袋代替。保鲜膜的特殊工艺和原料具备良好的透气和保鲜性能，普通塑料袋达不到保鲜的目的。

蔬菜水果，保鲜有道

根茎类蔬菜相对更易保存，但最好能带泥储藏，置于阴凉通风处即可。

白萝卜或大头菜冷藏前须先将菜叶切除，然后用保鲜膜包好放入冰箱冷藏，约可保存7~10天。

青椒若直接冷藏会慢慢软掉，最好用密封保鲜袋保存。

番茄需蒂头朝下分开放且不要叠放。

水果最好垂直竖放，有蒂的一面朝上，减少维生素的损失。如果将削皮的水果浸泡在凉开水中，既可防止氧化，又能保持原有色泽，还可使水果清脆香甜。

已开瓶而未喝完的酒，较经济的保存方法是倒到小瓶中，可再保存1天。

今日女报微信粉丝“笑红颜”推荐分享



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！