

做媳婦

葵錦

的道理

展東縣家政經驗發表比賽大會中，獲得冠軍的李劉碧玉說：每次家事改進班開會，總是聽見到會的太太們談：「張太太跟她的婆婆吵架了！」或是「林家的老太太又出來訴說她的媳婦不孝了。」類似的事件非常多。我覺得，只要彼此尊敬，小事容忍，一家人和睦相處，並沒有什麼困難的。

李劉碧玉獲得冠軍的原因，不但因為她的口才好，會講演，最主要的還是她所發表的經驗，完全是根據事實。她和她的婆婆相處，確實像是親生的母女，家庭裏從來沒有不愉快的氣氛。

當記者問她家庭和睦的秘訣時，她很謙虛的說沒有什麼，但閑談到生活的瑣事，她就

提出兩件實例：

兩件小事談起

她說：「前幾天，丈夫出外回來時，買了些柑桔，我就先送幾個給婆婆嚐嚐，我們小夫妻從來沒有躲在房裏吃東西。」

每次拿錢給婆婆時，我總是輕言細語說：『媽媽，這點

錢給你零用。』婆婆說不要時，我就說：『老人家口袋裏帶一點錢，要買什麼比較方便，』婆婆就很高興的接下了錢。

從這兩件小事，我們又談到一般做媳婦的道理。她說：

順從老人心意

年紀大的人總有一個嗜好，有的喜歡看戲，有的喜歡燒香拜佛，做媳婦的應該儘可能設法使老人家滿意。

有好戲應陪婆婆去看，或陪她到廟裏燒香，如果她不願意同媳婦去，我們應該設法請鄰居朋友邀請老人家去。

還有，老人家差不多牙齒都不很健全，食物方面總喜歡吃軟的，容易消化的。家庭做菜時，不要只顧到年青夫婦的口味，不管老人家。

有時，婆婆高興與自己下廚房做了些食物，無論好與壞，我們一定要稱讚她幾句，說她的菜好吃，使老人家高興。

注意老人健康

老人家偶而會身體不舒服，要時時注意。如遇有婆婆生病，要好好的照顧她，使她早日康復。有些老人家生病時怕增加家人的麻煩，不願意告訴家人，做媳婦的要隨時注意。

「這些雖然都是小事，但要完全做到，也很不容易。」當記者表示上面的意見時，李劉碧玉說：

家和才能做事

家庭中婆媳處不好，整個

家庭就不和氣，像這種情形如果要推行家政作業，例如灶爐改裝啦，或設置溫水管啦，根本就無法實施。因此我認為，家庭和睦是家事裏最重要的一課。

婆婆和媳婦間時常吵架，做丈夫的當媽媽好呢？還是幫妻子好呢？真是左右為難，常常使丈夫不能專心工作。同時，婆媳間不和睦，時常爭吵，對於年紀小的子女們，也是一個壞榜樣。

高血壓的確實原因，直到現在還沒有完全清楚。許多醫師們同意，只要我們能注意日常飲食和生活起居，便可以減輕高血壓的威脅。

避免身心的過勞，並養成早起早睡的習慣。在工作時，覺得疲勞了，便要放下工作，安靜地充分休息。而且要養成不怕高血壓的心理，確信自己能克服這個病症。

飲食方面，特別要注意的是切勿暴飲暴食，實行減食減鹽的方法。飯量不要過多（保持八分飽），食鹽只吃身體健康人所吃的一半，而不要吃含有鹽分的乾菜、魚干、鹽肉、鹽菜等食物。多吃水果和含有蛋白質的食物，盡量避免吃含有脂肪成分的食物。

在天氣寒冷的日子裏血壓會增高，因此，有高血壓的人，冷天盡量避免外出，預防發生事故。洗澡時用溫水，天氣寒冷換衣服的時候，注意不要使身體有寒冷的感覺。



。婆婆的他和（左）玉碧劉李

夫耕		壓	血	高
	意 注 要			