

带孙辈

老人躲不过的“义务”？

老人成带孩子的“最理想人选”

从母亲产假结束到幼儿园接送孩子的最小年龄,这期间孩子是必须有专人看护的。谁来看护孩子呢?存在于上世纪七八十年代的托儿所如今早已销声匿迹。不到万不得已的时候,家长是不会把孩子交给素不相识的保姆看管的。因此,老人就成为带孩子最理想的人选。

抚育子女、赡养老人,是法律上明文规定的,可法律上并没有规定老人必须帮助子女带孙辈。但在现实生活中,许多老人把带孙辈看做是自己应尽的义务。

程女士今年56岁,患有高血压、糖尿病等慢性疾病。今年8月,她在伺候女儿坐月子期间,累得快撑不住了,可还得“硬挺”。“谁会把当老人?当病号?只有自己多注意,别累倒了。”

许多老人之所以把带孙辈看做是自己应尽的义务,主要还是为了子女:“现在的年轻人生个孩子不容易,有的人生完孩子,工作都没了。我们能帮就多帮帮他们。”

对于请保姆看管,花钱是一方面,关键还是

信不过。“现在的孩子都是独生子女,照看孩子必须做到‘零闪失’。孩子真要有个三长两短,还不要了父母的命?”许多老人这样认为。对孩子的过分看重,也是造成由老人带孙辈的原因之一。

书本和经验,该听谁的

在实际带孩子的过程中,两代人总会因为这样那样的小事发生摩擦,各种矛盾层出不穷。老人偏向于依照自己的经验,而年轻人则常常比照书本。

一位刚做了母亲的女士近日在与笔者聊天时,说了一件发生在她家里的小事:“天冷了,在给小孙子加衣服的事情上,我和我妈妈的做法截然不同。几乎所有的育儿书上都说,不能给孩子过早地穿厚衣服,孩子穿衣服要比大人少一件。可我妈妈总是给孩子穿得厚厚的,生怕冻着,结果是小孙子一不小心就热着了。”

类似这样的小摩擦,在两代人带孩子的家庭中不胜枚举。解决得好的,两代人能有效沟通,育儿方式会不断完善,孩子也会越带越好;解决得不好,就会引发更为严重的家庭矛盾。

发人深思的“风铃事件”

我身边有一对夫妇前一阵子闹离婚,最初的导火索竟是孩子的爷爷给孙子买的一个风铃。

爷爷买回来一个玻璃做的风铃,挂在了婴儿床上,孩子看了直笑。孩子的母亲看到了,第一感觉是玻璃万一碎了,玻璃渣掉到孩子身上有危险,于是马上命令爷爷把风铃取下来。

或许是说话方式急了点,爷爷的脸也拉了下来,结果事情越闹越大。孩子父亲以妻子和老父说话太张狂为由向妻子提出离婚。

谁都是为了孩子,当爷爷的自然不会想着要加害孙子,做母亲的也不是故意要和爷爷对着干,只是每个人考虑问题的方式、方法有别,但处理不当,就会造成家庭危机。

从某种意义上说,老人帮子女带孩子,不论带得好与坏,都会惹来一身“说法”。说好,当然皆大欢喜;说不好,就得双方小心、谨慎地找出解决的办法。事实上,现实中更多的是需要两代人彼此多理解、多沟通,多站在对方的立场上考虑问题,这样就会大事化小,小事化了。 王丽洁

保健与养生

适当节食保健康

世界上长寿研究人员多认为,以节制饮食的方法来减慢生理性衰老速度,是维护健康长寿的好方法。我国古代的养生学家也主张老人宜食少。《老老恒言》中指出:凡食总以少为有益,脾胃磨运,乃化精液,否则极易之物,多食反致受伤,故曰少食以安脾也。《寿世保元》则更明确地概括为:食唯半饱无兼味,酒至三分莫过频。

饮食有节,包括饮食有规律,定时定量,不过饥过饱;同时,食物的种类与烹调要合理不偏嗜、不偏食。根据我国的膳食结构和特点,适当节食主要是减少主食的摄入量,而适当增加富含蛋白质的副食,如瘦肉、豆类、乳类、鱼、蔬菜及水果等。这有利于防止组织器官的衰老,减少皮下脂肪的蓄积。此外,富含脂肪的食品及高糖类如点心、糖果等也应尽量少吃,并避免吃零食、夜食。在烹调上也应以清淡为主,少用油煎炸烹调法。总之,老年人适当节食有益于防病和健康长寿。 小小

做好“八戒”益身心

美国哈佛大学的一些学者用了40年的时间,在20岁和46岁之间,过着舒畅精神生活的59人中,只有2人在53岁时得了重病,其中1人死亡。而在同一时期内,得不到舒畅精神生活的48人中,都在55岁前死去。为此,华东师范大学谭惟翰教授提出养生“八戒”,也许会对你有所启示。

- 一戒疑。疑心病者,总以为别人在暗算自己,一言一行都得提防,因此坐立不安,经常失眠。
- 二戒妒。忌妒别人的成就,不考虑怎样奋起猛追,却希望别人栽跟头。
- 三戒卑。觉得自己处处不及旁人,在人前仿佛矮三分。不喜欢和人共事,愈来愈孤僻,越来越古怪。
- 四戒傲。自以为是,周围的人对他敬而远之,他却自鸣得意,生活空虚,无所寄托,缺少乐趣。
- 五戒躁。容易发脾气,脸红脖子粗或吵或闹,甚至骂人、打人、毁坏物件,然后心理上得到一种莫名其妙的满足。
- 六戒愁。整天生活在忧虑之中,愁容满面,心事重重。
- 七戒慎。时时提心吊胆,怕说错话,怕做错事,怕得罪人。
- 八戒悲。一生当中,一些不幸的事常常浮现在眼前,不觉悲从中来。

解晓

用好“四招”寿命长

(一)冥思疗法。此疗法能使人产生某种积极的生理机能变化,如血压下降、心率减慢、血糖降低等,宜空腹进行。具体方法:坐式,闭目入静,想30分钟让你高兴的事,不间断地默念毫无意义的数字约20分钟,然后合眼静坐。

(二)阅读疗法。此疗法是通过阅读书画、报刊来治病的一种方法。病人往往被幽默的小说情节或新鲜而有趣的故事所陶醉,于是紧张的情绪自然舒缓。此疗法对结核病、肿瘤、精神病等效果更佳。

(三)指压疗法。此疗法是经拇指掌面在患者体表皮肤上施以垂直压力,作用于较深的肌肉组织,可直透至骨。这种疗法不仅可消除疲劳,治疗一些疼痛及功能性疾病,而且还可治疗某些器质性疾病。

(四)经络疗法。主要是每天按摩身上的3个穴位:一是合谷穴,对于头痛、牙痛、颈部酸痛等特别有效;二是内关穴,可避免心脏病及气喘病的发作;三是足三里,主司肠胃道等消化系统。若能每天按摩这3个穴位两次,每次各5分钟,可保证五脏六腑的健康运转。 李丽

晚 茶

学会消费

《中华人民共和国老年人权益保障法》已颁布很长时间了,然而老年人的消费观念却没有随之改变,甚至相当滞后。

我有一对老年夫妇朋友,老两口每月的养老金收入4000多元,按说应该潇洒地欢度晚年了,然而他们却省得要命,就连最便宜的新鲜蔬菜也是买隔夜和干瘪的,就为了省那么几角钱。他们生病时也舍不得请保姆,只在迫不得已时才请半天的钟点工。据说他们每月的退休金只动用一个零头,余下的全部存入了银行。

过去,省钱存钱是为了支援国家建设。而今,国家已一再强调扩大内需,以拉动经济增长,花钱消费同样也是支持发展经济。毕竟不是“新三年、旧三年,缝缝补补又三年”的年代了,追求时尚不是年轻人的专利,省吃俭用也不应成为老人们墨守的传统。对于老年人来说,如果无视今天社会的发展和变化,自己不去消费,反怪年轻人不会过日子,实在是太苛待自己。我觉得,老年人应该与时俱进,懂得消费,学会消费,敢于消费,那种“一分钱掰成两半花”的老习惯应该改一改了。事物总是在发展的,艰苦朴素也不能一成不变。艰苦朴素和合理享受是人生的双轨道,两者在各自的轨道上并行不悖。国家给了我们不菲的退休金,就是为了让我们养老,用来享受。如果光攒钱不花钱,这钱又有什么用呢?到了这把年纪再不享受,啥时享受?

学会消费、敢于消费不仅可以增强自己的身心健康,而且最重要的可以使自己有限人生的每一天都过得开心自在、有滋有味。 贾一



心安理得 顾培利 作



入冬以来,在市区的一些全民健身场所,不少老年人选择太极拳强身健体。你看,这几位老年人来到影寺风景区练起太极拳多得多! 本报记者 刘璐 摄

申兴安的“夕阳红”健身队

在中站区许衡广场东北角,每当夜幕降临,三五成群的人就会从四面八方聚集到这里。近日,笔者被这里热闹的场景、悠扬的乐曲声所吸引,就上前询问。一位刚刚停住舞步的大娘擦着汗兴奋地说:“这些都多亏了申老师,是他给俺们的生活增添了乐趣。”

1995年,家住中站区李封街道办事处衡苑社区的居民申兴安退休后,看到许多退休在家的老年人缺少户外活动,于是就萌

生了组织一支老年健身队,既能强身健体,又能陶冶情操。

经过两年半的筹备,2003年6月份,63岁的申兴安组织了一支名叫“夕阳红”的健身队。从此,在老申的带领下,健身队由刚组成时的12人增加到目前的60多人。随着人数的增加,人员年龄结构也由过去的50岁至60岁的老人,发展到现在的40岁左右的中年人。锻炼项目也由过去的交谊舞、大秧歌两个项目,增加到现在的扇子舞、大众健身操、蹦迪等6个项目。在他

家里,他给笔者拿出已用坏的三个录音机和一对音箱,郑重地说:“这些都是伴随我多年的‘老伙计’,曾给我立下了汗马功劳。”当问到他的下一步有何打算时,他不假思索地回答:“只要我能跑动一天,健身队就会存在一天,健身队已经成了我生活中的一部分。”

75岁的崔秀云在健身队里年纪最大。当谈起她在健身队里受到的益处时,她乐得合不拢嘴:“俺现在能吃能喝又能睡,浑身有用不完的劲!” 张丹 翟新全

乐在其中

吾以吾画美吾庐

随着生活的不断改善,装修家居已成为一种时尚。我搬进新居10多年,除内壁因粉刷的石灰脱落而改为喷瓷,因木质窗框松动改为铝合金框架外,其余均照旧。朋友见之总要嘲弄一番:“有福不享等何时!太落后了!”我表面上总是以“比旧社会好多了”作搪塞,但心里却也郁闷、自愧。

经反复揣摩,我下定改造的决心。我实行就地取材——把我上老年大学的书画作品经过筛选,作为美化居室的材料,按客厅、餐厅、卧室的风格和墙体面积大小,分别挂上经过装饰的参展作品,或辅以配上字画的镜框,或拉线夹上写生画稿。经过一番精心布置,我顿觉居室生辉:既有大自然灵山秀水的和谐之美,

又有名人贤达的金玉良言,虽不敢妄称“大雅之堂”,但“小雅之室”自觉不过分。再来朋友见之给予了富有新意、别具特色、格调高雅等许多溢美之词。

现在我家居室诗情盎然,画意成趣,充满温馨和谐气氛,令人心旷神怡。特别是我把毛泽东诗词“暮色苍茫看劲松,乱云飞渡仍从容”,胡锦涛教导“为民、务实、清廉”等书法条幅置于客厅、卧室中,使不良情绪迅速消除。我改变家居环境,仅用了几个镜框、几个钉子、几根绳子,既不改变居室原有结构,又不损坏固有墙体,同时具有很大灵活性,可常换常新。

我自拟一联聊以自慰,上联是“旧闻藏金玉”,下联是“小匾纳山川”,横批是“陋室不陋”。 陈雅致