

儿女生活很重要 自己空间也要留

张女士是一位普通的妇女,今年56岁。退休后,她每天锻炼身体、做家务、和朋友结伴外出旅游,生活过得平静而有规律。

一年前,外孙女天天出生了,张女士变得忙碌了起来。每天早晨6点起床,趁宝宝还在睡觉,匆匆备好早饭;天天一醒,立刻给她换尿布、洗脸、喂奶;8点,推着小车带天天外出透气;9点半,安顿天天小睡一会儿,转身进厨房张罗中午饭、料理家务;下午也没时间闲着,给天天讲故事、陪她做游戏、教她说话,一直忙到晚上10点,等天天上床睡觉,忙碌的一天才算暂告结束。有时到了半夜,小宝宝肚子饿了,张女士又得起床冲奶粉。天天长得健康可爱,离不开外婆的悉心照料。“天天还会

走路,把她放在摇篮里她又不乐意,只能一直抱在怀里。”张女士说,看着小宝贝一天天长大,从什么都不到会到口中念念有词,感觉特别欣慰。

但是,快乐的背后,张女士心里也有过小小的挣扎。4年前,张女士动过一次小手术。为了保持健康,张女士练起了太极拳,一练就是3年多。可天天出生后,这项运动被迫中断了。“近一年来,我感觉身体不如从前了,人也瘦了5公斤。”张女士说,除了“牺牲”晨练外,自己的生活空间也变小了。她原本常和朋友一起出去爬山、喝茶,可现在每次朋友约她出去玩,她尽管心里很想去,可是实在挤不出时间只能推辞。



尽管心里偶尔会起波澜,但每次看见天天的笑脸,张女士心中的不快又转瞬即逝。“天天的父母都是老师,平时工作都很忙,为了让他们安心教育好其他孩子,我就只好多费点心思照顾天天了。”张女士说,看着天天健康快乐地成长,是她最大的动力。“什么时候恢复晨练?”等天天长大点再说吧,呵呵。”看着宝贝外孙女,张女士又一次心甘情愿地让

步了。

曾经听过这样一个故事:儿子要妈妈的心,妈妈就把自己的心给了他。儿子捧着妈妈的心在路上走,不小心摔了一跤,结果妈妈的心说话了:“儿啊,小心点!”对于子女,父母的付出是不求回报的,但是尽管如此,我们还是想对老年人说一句话:儿女们的生活固然很重要,但你们也别忘记给自己留点生活空间。

李思婧

运动养生

妙 棍棒除疾患

一次,我从一本健康杂志上看到一种棒操锻炼法。我就把扫帚头去掉,把扫帚的木棒打磨光滑。

3年来,我每天早晚坚持做一遍棒操,感觉常有的肩背、手臂酸痛在不知不觉中减轻了。

棒操的动作有六节:

第一节两足分开站立,两手握棒,双臂下垂。双臂同时向前上方举起、抬高,举到头顶上方,放松还原,共4次。

第二节两脚分开站立,双手握棒,手的距离比肩宽。两手向侧面举棒,直到木棒直立,放松还原,共4次。

第三节双手在身后握住木棒,然后双臂伸直,在身后握棒,直臂向后上方举再放松,共4次。

第四节双手在身体前面伸直握棒,然后向前平举,直臂转动木棒,顺时针、逆时针方向各4次。

第五节两手在身前握棒,然后双臂向侧上方举起,做绕圈状,上举到头顶,又从另一侧落下,向顺、逆时针方向各环绕4次。双目随手动时看手,活动颈部,两个方向各4次。

第六节站立,两手在身前握棒,然后上举过头顶,弯曲双手,把棒置于脑后,头颈尽量向后靠而双手向前使劲,保持10秒后放松还原,共4次。

刘莹

易 臂跑能健身

我的外公现在迷上了一种运动——臂跑。外公说,臂跑不受场地限制,也没有受伤的危险,容易学习和掌握。

臂跑运动的具体做法是:

①活动手:早晨起来第一件事就是活动手指和甩动手臂及手腕,好像玩健身球或做甩动手动,以促进血液循环,此动作可做1-2分钟。

②踩单车:平躺仰卧,手臂向上伸直,好像用手去转动单车的踏脚一样活动,可做1-2分钟。

③飞翔:站立,两臂伸向两旁,好像鸟拍翼一样慢慢挥动手臂,宜做1-2分钟。

④打沙包:想象面前有一个沙包,用拳头击过去,或是与一个假想的对手打拳,可做10-20次。

⑤抛球:拿一个球抛向空中,落下时接住,或者让球弹在地上、墙上接回。如果没有球,亦可做抛球的手势,每条手臂做10次,稍稍休息,再做10次。

呵呵,晓得了吧,其实运动不难,难的是坚持。这话是外公说的。

郭合浦

乐 学舞益身心

去年,朋友邀我学跳交谊舞,学了幾次我不知不觉竟着了迷。在学交谊舞的人中,我的年龄是较大的,但我并不气馁。尽管起步晚,但我想只要我肯努力,肯花时间多练习,就一定可以学会。

教跳舞的老师说,跳舞时要用气息来带动身体,沉时吐气,升时吸气,男女握手和抱身必须掌握正确的姿势,身体要始终保持平、直、稳,特别是男伴要传递好信息带动女伴,舞步才能统一。我为了达到老师说的呼吸和手形的要求,平时在家里和老伴对着镜子练习,一次,两次……渐渐地,我终于能跟着音乐的节奏翩翩起舞了。

交谊舞是一项健康的文体活动,听听音乐,跳跳舞,动静结合,有益身心。在学舞的过程中,大家既能交流舞艺、沟通思想、增进友谊,又可以陶冶情操、活动筋骨、驱除疲劳,真是其乐无穷。

就这样,我基本掌握了三步、四步、伦巴、吉特巴。我原先有颈椎病,要靠理疗、服药过日子,可自从学跳交谊舞后,颈椎病慢慢消失了。跳舞使我的老年生活更健康、充实、有意义。

曾春林

健康提醒

老花镜 当配则配

人上了年纪,如果眼睛已经出现了老花现象,却强撑着不戴老花镜,那么睫状肌精疲力竭也调节不了,加重阅读困难,使人产生头昏眼花等症状,影响生活和工作,这是很不明智的。所以,老花眼镜当配则配,不要延误。

老花镜片应依照各人的不同视力而分别配戴,最忌随便买一副老花镜戴。因为随便买来的镜片多不能适合自己的眼睛,戴用之后不但视物不能持久,而且增加了视力疲劳,甚至会诱发某些眼病。那么,配老花镜时应注意些什么呢?

首先要去验光。要了解自己双眼的屈光状态,有些人两只眼睛老花程度不一致,或者原先还有远视、近视、散光现象,那么不经验光就买一副老花镜来戴,不但解决不了问题,还会引起复视、眼胀,使视力下降。即使两眼视力一致,也要经过准确验光,根据眼睛自身剩余调节力合理确定度数,以便贮备一定的调节力,使近距离用时更加轻松。

其次,要了解各人的视物需要。老花镜片的度数若小一些,则看清楚的范围远一些,看清楚的范围大一些。相反,若老花镜片的度数大一些,则看清楚的范围近一些,看清楚的范围小一些。戴上老花镜后,近点可以前移到一般的阅读距离30厘米左右。如果你的工作台比较低,或者从事机器维修工作,那么近点就应在30厘米以上。因此,配老花镜时要向验光师讲清你的需要,对镜片度数适当调整。有的中老年人看远看近都需要眼镜,那就要配两副眼镜了。

魏月



陈树梧 摄

老夫老妻留言板

我刚退休的时候,老伴还在上班。她的工作紧张有序,我在家里自由散漫,常在活动上与她打“时间差”。因此,我们老两口就缺少了交流,有时甚至一两天也说不上半句话。

于是,老伴只好在外孙练字的小黑板上写下她对我的无声关爱:“出门多看车,天凉多加衣,吃好三顿饭,好好爱自己。”我看了以后,也和上一首打油诗:“老伴关心我感动,你在上班也保重。俺的行踪请放心,风筝线在你手中。”老伴看了以后哈哈大笑:“你还没糊涂,还能分得出大小王。”

从此,这块留言板上便经常更换新内容,如:“老头子,今天你过生日,晚上早点回家吃饭。”“明天外孙子来咱家,别忘了给

他买块巧克力。”“我去河边钓鱼,不会有啥事。”……

留言板还起到了“调解员”的作用,帮助我俩化解疙瘩。一次,我洗澡时不慎丢了手机,回家遭到老伴的埋怨。我一气之下踢碎了暖水瓶。为此,两人好几天不说话。我向老伴认错,又碍于脸面。我忽然想到那块留言板,赶紧写道:“老伴请你莫生气,今天钓了5条鱼。红烧好了在锅里,吃鱼别忘吐鱼刺。”写完后,我就躲到牌友家。深夜回家一进门,我就看见小黑板上写的话:“你的鱼烧得好,5条全让我吃了。你要想吃明天钓,回头我就给你烧。”嘿,她把小鱼吃个精光,那肯定是消气了。果然,老伴第二天清早起来不再追究我的错事了,求我再去给她钓几条鱼。刘自谦

年逾八十学唱歌

年逾八旬,我又多了一个爱好——识简谱练唱歌。电视报上经常刊登有歌曲,只要是曲调优美容易学的,我便坚持把它学会。报上的字太小,我戴上老花镜也不易看清,必须先用放大镜放大,然后一笔一画地抄在白纸上。每天早晨练半小时。一首歌练熟学会后不久,电视报上的新歌就又发表了,于是我又抄录,再学习。

起初,老伴见我笨嘴拙舌、磕磕绊绊的样子,便说:“像着了魔似的!”小孙女常常喊:“爷爷唱坏了!没羞!”后来见我真的把一首首优美的歌曲唱会了,她才渐渐地由讥笑变成称赞,又由称赞变成羡慕。

那次我学会了歌曲《有了共产党中国才富强》。当我大声唱时,老伴居然也用不够标准的旋律随着我断断续续地唱起来了。原来在我反复复练唱时,老伴也在细心听、用心学。我又惊喜,立即表扬了她,孙女也拍着小手夸奶奶。老伴红着脸害羞地说:“笑一笑,十年少。我思谋着这唱歌对身体健康有利……”

我们居委会每年假期都把本楼群的孩子组织起来举办些有益的活动。老伴半建



议半命令地叫我教孩子们唱歌。居委会人员热烈地欢迎了我。于是老伴把几年前的挂历拿出来,四张粘成一块“大白板”。我将歌曲用毛笔抄在反面,老伴再用线穿好,挂在楼院墙上。每当孩子们活动时,我先教30分钟唱歌,老伴带孙女也来参加。老伴帮着维持秩序,孙女挤在队里当“小骨干”。

前年,我教会了《歌颂孔仆繁森》;去年,又教会了《春天的故事》。今年寒假未到,院里的孩子们就催问开了:“胡爷爷今年教什么歌呀?”“胡爷爷好!欢迎胡爷爷教歌!”

我识简谱学唱歌,不仅增添了“老有所为”、“老有所乐”的内容,还使家庭中增添了欢乐和谐的气氛。尤其是每当院里这群“祖国的花朵”欢蹦乱跳、争先恐后地叫“胡爷爷”时,我立刻觉得青春焕发,年轻了许多。胡振常

乐在其中