

互动话题

多帮子女忙 远离抑郁症(结束篇)

主持人开场白:老人为子女帮忙最多的,就是照看孙辈。很辛苦,但也有很多乐趣,不仅为子女减轻了经济负担,也让他们省了很多心。

狄民建:大手拉小手,心里乐悠悠

我的小孙子5岁多了,孙女还不到4岁。为了让俩儿子和儿媳安心工作,我和老伴承诺:只要他们没时间,接送孩子的事就交给我们。为了不耽误接送孩子,我们老俩手机随身带,固话也不撤,散步就在小区附近,一般也同时远行,随时准备接送孩子。白天,这两个“开心果”都在幼儿园,我和老伴只偶尔接送一下,就是这“偶尔”的帮忙,也能让我们把孤独抛到九霄云外,收获满满的乐趣。

看孩子的过程是享受晚辈成长的过程。例如在接小孙子时,他会一路上跟你讲他的见闻,比如赵佗的塑像、树上的鸟窝、路上的广告画……在我家

玩时,玩得可谓五花八门、妙趣横生。小孙子、小孙女和我们老俩捉迷藏,玩游戏、演戏。例如小孙子经常扮演《熊出没》中的光头强,让我装熊二,他做出砍树的动作,让我去阻止,并教给我台词。小孙女呢?则乐意装老师,她用衣柜当黑板,让我俩当学生,然后煞有介事地给我们上课,并时不时表扬或批评我们。如果是小孙子和小孙女碰到一起,俩人便成了一台戏。他俩轮流表演节目,或唱歌跳舞,或讲故事,我俩看得不亦乐乎,笑得前仰后合。

虽然我俩已进入古稀之年,但每当提起带晚辈,脸上总是挂满笑容,心里乐滋滋的。

寇广振:为儿女做事,其乐融融

为了儿女们更好地工作,帮他们带带孩子,我认为是天经地义、理所当然的事。看孩子虽然辛苦,但我们也享受到含饴弄孙的快乐,孩子们就是我们的开心果,哪还有抑郁孤独之说。

我家的外孙、孙女都是我们老俩带大的——他们上学我接送,他们吃饭老伴烹,衣服脏了我俩洗,受了委屈我俩哄。听着孩子们那甜甜的“爷

爷、奶奶”“姥爷、姥姥”的叫声时,我们是多么高兴呀,多有成就感、幸福感呀!由此也培养了父母与儿女、隔辈人之间的深厚亲情。

常言说:儿行千里母担忧。其实儿女更担忧父母,孩子们常用微信、视频和我们联络,好像就在身边。节假日孩子们也常回家看看,帮着干这干那。守望相助,这就是亲情,这就是天伦之乐吧!

主持人发言

现在国外也有越来越多的老人加入到带孙辈儿的行列中,确实能为子女解决很多后顾之忧。给子女帮忙,并不是令老人没有自己的时间和空间,而是在和子女的互相理解下,提供适当帮助就好,毕竟老人的健康才是家中头等重要的事。

下期话题:
财产咋分配给孩子们?

石市柳先生和老伴今年八旬有余,三个女儿也都退休了。他想和大家探讨一下,怎么才能把财产给孩子们分配好?您有什么好的经验或想法,欢迎来稿讨论。

帮点小心

寻友

沧州饶女士来电 5月9日刊登了找同学孙新书的信息后,第二天就找到了,同学们都非常感谢老年报!

她还想寻找另一位11年没见的大学同学——白东海,邯郸市肥乡区人,1977年毕业于河北化工学院,当时可能分到了肥乡化肥厂或磷肥厂。望知情者告知,电话13730008152。

求购

石市胡先生求购手摇三轮车。电话13230497497。

求职

周女士,57岁,邢台人,想在石家庄当住家保姆,电话15532125033。

赵女士,53岁,辛集人,想在石家庄做护工、住家保姆。电话17798157296。

编辑提醒:本栏目免费为读者刊登信息,请您谨慎甄别。

两个月的云南之旅,圆满地画上了句号。这两个月中亲历的几件事使我心潮难平,感慨良多。

我已八十有余,腰腿不好。一路上,虽然老伴抢挑重担,但某些情况下,她也无能为力了。出昆明站时,背着背包,提着沉重的拉杆箱,要上几十级的台阶,她吃力,我更困难。无奈,只好请年轻人相助。一说,两位年轻人先后爽快地应允。他们走得快,把箱子提到上面等着,待交给我们,才在我们的道谢声中,行色匆匆地消失在人海。望着他们背影,我不禁在心里说:多么可爱的青年人啊!

弟弟带我和老伴去云南历史文化名城巍山市旅游。一天,我们到马家大院观赏特色民居建筑,他的背包不慎遗失了。回旅馆发现时,天色已晚,去那儿的长途车没有了。包里装着内

世上还是好人多

含1000元的钱包和他的旅游笔记本。我们都着急,打114询问马家大院电话,114说没注册。老伴又跑到宾馆前台请服务员帮助查找,费了一番周折,总算找到了马家大院、永建派出所和东莲花村村委会的电话。村委会晚上广播了寻物启事,但我们几乎不抱什么希望。谁知第二天上午,村委会主任打来电话,说有人将钱包交来了,让我们去领。我们喜出望外,老伴陪着弟弟高高兴兴地去了。见了捡包人,得知她是一位寡妇,带着两个未成年的孩子,生活艰辛。弟弟当即从失而复得的1000元中拿出500元表示谢意,还照了合影。

要离开昆明了,火车票我们只买到一张中铺和一张上铺。腰腿不好的我,要爬上中铺也是件犯难的事,只好抱着希望到车上请好心人调换一下。

老伴问过几位都不肯,又问了一位小伙子,他二话不说爽快地应允了,还说:无所谓,调到上铺去吧。上下铺是有差价的,老伴给他钱,他却坚决不收。我们只能谢谢他了。和他拉起家常,得知他还是个单身,我心想,这么一个憨厚、乐于助人的青年人应当有个家啊。于是和他建立起了微信联系,想托人帮他找个对象。

这趟出游,我们有幸遇到了许多好心人,使我窥视到了普通人纯净的内心世界。人说世风日下,好风气不见了。可我要说:自私自利者有之,冷漠无视者有之,但世上还是好人多,潜藏于人们心中的那盏善良之灯仍在不灭地燃着。我要向一切淳朴厚道、助人为乐的人们道一声:衷心地感谢你们,因为有了你们奉献的爱,人间才如此温馨! 邯郸 施宗灿/文

给孙女买小鸡小鸭

我的孙女闫欣纬从小喜爱动物。去年农历二月在平山县东回舍村的传统庙会上,我给她买了两只小鸭、两只小鸡。养了十几天后,活蹦乱跳的几只小东西,一天晚上突然被猫叼走了。孙女伤心得一连几天都没心思吃饭。我心里也不好受,便与孙女达成协议,答应明年在东回舍村二月的庙会上再给她买几只。

转眼间,二月庙就要到了,孙女早早起床后,便急匆匆地跑到我面前,说:“爷爷,今天是什么日子?一年前你说的话,还算数吗?”我想了想,噢!今天正好是东回舍村二月庙。马上反应过来了,连忙说:“孙女交代给爷爷的事,我怎能忘了呢!”接着孙女把要买小鸡、小鸭的数目、颜色,以及如果没有小鸭换成小鸡,都交待得清清楚楚,才放心地上学去了。

我带着孙女交给的任务,骑车到庙会上转悠。真凑巧,街上有一商贩在地上摆摊儿,一筐小鸡,一筐小鸭。我便按照孙女的要求,挑了两只小鸡,两只小鸭,一共十元。

下午孙女放学回来,急忙跑过来看,连声说“爷爷真好”,马上沉浸在观赏小鸡小鸭的欢乐之中。 闫树英/文



潇洒自拍

张魁兴/摄

石家庄市 60 岁以上退休人员免费领取

富氢水杯 + 鸡蛋 10 斤 物资二:每家可以领取 10 斤鸡蛋



一、富氢水杯:

1、高浓度养生富氢水杯

- A、氢气浓度高
- B、氢氧分离
- C、溶存时间长
- D、食品级材料
- E、一杯两用
- F、防水设计
- G、炫彩灯光
- H、精致小巧

2、氢气对健康问题的作用

- A、肥胖
- B、疲劳
- C、美容
- D、便秘

3、改善的不仅仅是技术

从设计到品质,从功能到性能,它都能一一满足你的要求

- A、精致设计、高端时尚
- B、溶解浓度值高
- C、触摸开关

4、给你和家人带来健康

保持肌肤年轻态、增加皮肤弹性,改善干燥肤质,促进人体新陈代谢,激活燃烧脂肪的线粒体。

5、防水设计、触摸开关、防触碰处理

独特的触键开关、便于操作及更好的保养富氢水杯,防误碰处理,是为了避免开关在不知情的时候被错误按压开启,防止误开后干烧、损伤电极板,并具有防水处理,水不易渗入到杯体,不会损伤杯体内部部件。

6、两档制氢

A、制氢三分钟,氢浓度最高可达

1800ppm

B、制氢十分钟,氢浓度最高可达

3700ppm

7、氢气发生器采用先进质子交换膜技术

独立采用了氢氧分离离子交换膜技术,氢氧分离到位,氢水中不含其它杂质、气体及对人体有害的重金属元素。

特别提醒

- 1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员,仅限本人领取,不能代替报名,不能代领,每人1份,每户仅限2份。
- 2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理;
- 3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、等信息,待物资到达后统一时间、地点、分批发放;
- 4、所有领取人员请携带此报样办理报名;
- 5、已经领取过本单位任何物资的谢绝再领;
- 6、活动时间:2018年5月16日-5月17日(上午8:00-12:00,下午1:00-5:00)

咨询电话 181 3112 7291、181 3112 7251

报名地址:石家庄市裕华区槐安路与谈固南大街交口西北角

宝翠商务大厦(从侧门进)A座10楼1004室

乘车路线:市内可乘坐60、82、572、71、81、518、99路在西美小区站下车即到