

给假期带娃的老人减减负

最近,随着中小学期末考试周的结束,一年一度的春节假期模式开启,孩子们又开始了充满快乐与童趣的寒假生活。但由于很多孩子的父母或忙于上班,或在外打工,于是便不约而同地把孩子“扔”给老人,自己却当起了“甩手掌柜”。不少老人既要忙着买年货、打扫卫生,又要陪着孙辈上兴趣班,盯着辅导作业,空闲时还要陪伴阅读课外书籍……不少老人表示对于这份“甜蜜的负担”有点吃不消。

东方快评:老人利用假期帮子女带娃,一来可以通过带孩子加深与孙辈的情感沟通,享受天伦之乐。二来可以帮助子女解决假期孩子无人看管的困局,让子女不再为孩子看护难而担忧。应该说,老人“假期带娃”虽然增加了不少负担,但对于老人而言,这却是一个“甜蜜的负担”。

然而,在实际生活中,由

于一些子女只顾为自己考虑,不替老人着想,因而老人“假期带娃”不但任务繁重,家庭经济开支大,而且精神压力也不小,既担心孩子的安全出疏漏,又担忧孩子的学习受影响。同时,“假期带娃任务”也打乱了老人的正常生活,包括生活规律、作息时间等都大受影响。可以说,很多老人在“假期带娃任务”中身心俱疲,已陷入了多难境地,甚至出现了心理焦虑。

一个假期下来,把孩子一直放在老人身边,老人的经济压力肯定不小,这就需要子女给老人适当的“经济补偿”,以减轻老人的经济压力。当然,老人也应学会自我减压力、减负担,不妨与子女“约法三章”,对于“假期带娃任务”中的安全、学习等,可以“有言在先”,切忌把“假期带娃任务”大包大揽,而给自己增添更大的“甜蜜负担”。

《中国青年报》:避免老人

因为带娃累倒,子女和老人双方都要有所改变。父母因为心疼子女,在本该安享晚年的时候帮忙照看孙辈。作为子女要心怀感激,体谅老人的辛苦,不能将孩子的生活照料、监督学习、接送培训等任务一股脑儿甩给老人。年轻父母是养育孩子和家庭教育的主体责任人,纵使工作繁忙、压力大,也应该尽可能多地承担教养责任。如果与老人达成一致,假期主要由老人帮忙带孩子,则要多关注老人的身体和情绪变化。

对于老人而言,带娃要量力而行,在照顾孙辈遇到困难或问题时,要及时与子女沟通,表达自身的难处,寻求子女的理解。当身体不适,或出现失眠、坐立不安等问题时,应及时到医院进行治疗。

《湖南日报》:不可否认,让老人晚年有事可做,既能排解寂寞,又体现其自身的价值,对老人的身心健康有一定

好处。但是,随着年龄增长,老人的身体机能逐渐下降,能力也有所欠缺,心理上就会发生变化,“带娃”将越来越力不从心。因此,针对“老人带娃”的社会普遍现象,有关部门必须高度重视,不仅要解决好育龄夫妇生育孩子的后顾之忧,还要想办法将老人们从“带娃”困境中解放出来。

破解“假期老人带娃”困境,一方面,育龄夫妇应转变思想观念,尽量克服自身困难,身体力行自己主导来“带娃”,只让老人们根据自己的能力适当给予一定的协助;另一方面,有关部门应该加大资金投入,多办一些具有社会福利性质的幼托机构,让这些幼托机构“带娃”;此外,给予一些优惠政策或财政补贴,鼓励民间力量投资开办一些幼托机构作为补充,并加大监督和管理,让幼托机构的数量和质量,都能够满足整个社会的“带娃”需求。

石家庄申德明:1月21日,一版刊登《石家庄市井陘县“惠民医疗”有温度》的报道,引发我浓厚的兴趣,我反复阅读了好几遍。这篇报道最吸引我的,正是“真免费”三个字。

多年来,惠民医疗的群众呼声颇高,却因种种原因未能落地。如今,井陘县率先实现减免自费部分的医疗费、药费,既令人振奋,也值得点赞。井陘县是山区县,经济基础并不算雄厚,却能攻克难题推行惠民医疗,此举意义深远,示范价值更是不可估量。这篇报道兼具现实意义与新闻价值,我十分认可和喜爱。

陕西西安冯燮:读了《老年人“花式健身”悠着点》一文,我深有同感。前些日子,我到公园晨练,远远就见健身器材区围满了人,走近后看到,一位老人双手紧握单杠,像大风车般360度旋转身体,精彩动作引得众人赞不绝口。但在我接电话的短短五分钟里,这位老人便捂着胸口被人搀扶着,神情痛苦,想来是高强度动作引发了身体不适。

如今,在小区、公园的健身器材区域,总能见到不少“身怀绝技”的老人。虽说体育锻炼是对抗“衰老焦虑”的有效方式,但若一味追求运动难度与炫酷效果,到头来只会事与愿违、得不偿失。因此,老年人健身务必坚守“适度比难度更重要”的理念,以从容理性的心态安享晚年生活。

石家庄董天恩:一版刊登的《冬泳迎新年》一文,配上一幅冬泳爱好者的照片,既展现出大家不畏严寒的昂扬风貌,也勾起了我心里50年前的一段往事。

那时候,我在邯郸市鸡泽县医院当医生。为了给一本正在编撰的《冷水浴》书籍提供准确可靠的实测数据,那年冬天,我每天都带着温度计和计算器,跳进牛尾河里冬泳,哪怕是漫天飞雪的日子也从未间断。很多人没有见过冬泳,便站在河边看热闹,还有人大喊:“快来看吧,医院的董医生疯了,天气这么冷他却跳到河里!”也有人说:“这个人的精神肯定不正常!”于是我落下了“董疯子”的外号,直到过去了好几年,还有人问我的“病”治好了没有。

如今,人们通过手机、电视,知道冬泳是锻炼身体的方式,相信就不感到那么稀罕了。

石家庄马俊海:1月5日《多彩地带》版,让人眼前一亮。通版大气端庄,视觉冲击力强,图文并茂,诗、文、摄影、书画俱佳,让人爱看爱读。诗歌《新年的钟声》音律铿锵、气势如虹;三幅摄影图片主题鲜明、水准高,布局有层次;两篇散文情真意切,紧扣新年氛围;国画、书法、剪纸形式丰富,剪纸作品格外应景。整版内容丰富多样,名副其实配得上“多彩地带”之名。

夸两句

暖心清扫解难题

石家庄王银海:最近,燕赵老年报联合爱心企业,为特殊老年群体上门擦玻璃,让大家在干净的家庭环境里喜迎新春,这真是一件实实在在的好事儿。

我有一位80多岁的老朋友,订阅老年报多年。她身患多种疾病,子女又远在外地,平日里打扫卫生成了难事儿,更别提爬高擦玻璃了。看到这次活动的消息后,她立即报名。没几天,爱心企业的两位工作人员就上门把她家的玻璃擦干净。老友感动得掉了眼泪。我们见面时,她嘴里一直念叨着,要好好感谢老年报组织了这么贴心的活动。

坐而论报

标题里面有学问

湖北孝感黄国清:前不久,我写的《爱看!这两个版面真有用》一文,在《燕赵老年报》发表了,仅从标题修改上,就受益匪浅。我的原标题为《读者的“健康指导”》,这个标题较空泛,见报标题则简明贴切、紧扣内容。

通过这次编辑对标题的打磨修改,我清晰看到自身不足,也明确了后续创作标题的努力方向。众所周知,人们读报时,多是先看标题再细读正文。标题犹如文章的眼睛,明亮有神则让文章增色添彩,极具吸引力;黯淡无神则会让文章失去生机,难以勾起阅读欲望。一个好标题,能让人爱看,更能让人反复品读、回味悠长。“标题里面有学问”,这是我投稿过程中最大的收获。

读者交流

健康养老不攀比

江苏南通瞿云峰:读了《心气》一文,我内心深受触动,恰似照镜子一般,将自己的过往经历照得一清二楚。文中张姐爬山伤了膝盖,我也曾因走路伤了半月板,想来都是一样的——那份“不服气”的劲头儿,没用到该用的地方。

我今年64岁,退休后一直坚持缓步慢行,身子骨也格外硬朗。可刷到“微信运动”里,有的朋友动辄就走两万步,我心里就不平衡了,他

们能做到,我凭啥不行?这份好强的“心气”一上头,便乱了方寸,全然不顾膝盖能否承受,硬生生把每日步数从一万步增加到了两万步。结果没熬过所谓的“锻炼高原期”,反倒熬出了半月板撕裂。医生叮嘱:“再这么走下去,膝盖就废了。”这话如一盆冷水,瞬间浇灭了我的虚荣心,让我彻底清醒过来。

《心气》里说得很对,人老了,精神头儿不能老,这一点我十分认同。但咱们的

身子骨终究不是铁打的,身上的“零件”早已开始磨损。真正的“心气”,应该用在刀刃上。用来学一门新技能、养几盆花卉、练一手好字,或是和老伙计们唠唠家常,把平淡日子过得有滋有味。上了年纪,要学会与自己和解,多听身体的声音,凡事量力而行。

膝盖受伤的教训太过深刻,往后我定会收起这份争强好胜的“心气”,踏踏实实地科学锻炼。

读者说事

好书相伴过春节

天津许培良:我始终觉得,读书是人生的一大幸事。新春将至,便想好好规划春节期间的读书生活,不负这闲暇时光。

年少时我家境贫寒,没有多余的钱购书,对书的渴望只能深埋心底;青壮年时期被求学、工作与生计缠身,难有精力和时间品读心爱的

书籍。如今生活宽裕,购书也方便,我终于迎来了潜心读书的黄金岁月。

退休后,我与老伴迁居天津,含饴弄孙之余,大半天时光都用于读书,还特意布置了新书房。人到老年,深知光阴宝贵,读书目标愈发集中,选书也更为仔细。

我心仪鲁迅、朱自清、老

舍等文化大家,书架上摆满了他们的经典著作,这些书籍如精神甘露,滋养着我的心灵。马年新春脚步渐近,清晨或黄昏,我手捧佳作,静赏窗外大海,怡然自得。

以后,愿以海子的“面朝大海,春暖花开”自勉,做书海中翱翔的海燕,奔赴晚年新生活。

写自传丰富晚年

云南建水王玉春:我退休后便开始写自传。在我看来,写自传既能帮自己梳理完整的成长轨迹,也能实现深度自我反思,更能从中获得情感宣泄与精神满足。

我写自传时,会按时间顺序梳理人生经历。首先列好提纲,覆盖从上小学、读初中、上高中,到毕业后参加工作的全过程,将十余年来就读的每一所学校,42年

工作生涯中任职的单位、所属部门及岗位职级等,逐一清晰罗列。动笔时先从片段式回忆入手,再慢慢补充完善各类细节;同时,翻阅过往的日记、信件、老照片等物件,也能有效唤醒尘封的记忆。此外,和亲戚、老同事一同追忆往事、核实细节,既能满足彼此交流分享的心愿,还能进一步增进相互间的情感。

写自传,既能重温过往的美好点滴,也能正视那些曾带来遗憾与痛苦的经历。对这些过往重新梳理、深度思考后,往往能化解心中郁结,舒缓内心情绪。愿各位老年朋友能在写自传的过程中,与过往温柔重逢、与自己平和对话。

在此提醒大家,伏案写作时把身体健康放在首位,量力而行、轻松落笔。

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说

来信地址:石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座
电子信箱:yzlnbdzcz@163.com