

开学季,“再上岗”祖辈马不停蹄

又开学了,变化的不仅仅是孩子的作息时间,爷爷奶奶的生活也跟着切换“模式”!一些老人因为儿女工作忙,上小学的孙辈需要照顾,接送孩子上下学、中午给孩子做饭的重任便落在了他们身上。有调查显示,中小学校门口接送孩子的家长中,有很多是老年人。孙辈开学后,爷爷奶奶们的日子也过得马不停蹄。



画像1 每天来回8趟接送孙子

还有10多分钟就到放学的时间了,市区小学门前已聚集了很多接孩子的家长,其中不少是祖辈。刚小跑前来接孙子的老王满头大汗。

老王每天的日程是早7点10分喊孙子起床,7点半出门送孙子上学,中午11点30分接孙子回家吃午饭,下午1点半和4点钟还要接送,一天要来回8趟。每天的生活忙碌而充实。

每天下午2点前送孩子到校,4点20分又要接,一些年纪较大的爷爷奶奶下午送完孙子后干脆不回家,就在学校附近的人行道上聚集闲聊,或下下五子棋,或玩玩扑克牌……

画像2 接送之余还考功课操心

“为做好孩子的后勤工作,解决他们的后顾之忧,在开学后,我们不但要付出大量体力劳动,有

时候还要为孙子的学习操心呢!”家住城区的孙女士说,孙子现在上小学三年级,寒假快结束时,老师布置的一篇假期游记还没写。为了这篇游记,孙女士特地带孙子去博物馆等地玩了一圈。孩子玩得开心,她倒满是心思,一边走一边想:哪些地方值得写,她还将部分人物和地名介绍用手机拍下以备孙子写作需要……准备在孙子写不出来时给予启发。“现在,孙子每天的作业还得操心。”

画像3 考接送孙子多次放弃旅游

孩子开学意味着老人开工。读书看报、下棋跳舞的美好时光也随着开学而结束,老人们只能迅速进入自己的“战斗岗位”,每天准时到校门口“报到”,到菜市场“报到”,带好孩子做好饭。

昨日临近中午时,在市区一学校附近,等待孙辈放学的几位老人聚在一起聊天,有位老人说:“退休在家才舒服了几年,如今孙子上二年级了,我又开始上班

了。”话音一落,几位老人都笑了,附和道“又成了上班族”。有的还说,他们都放弃了多次外出旅游的机会。

提醒 如果孩子大了请放手

对于爷爷奶奶接送孙子上下学的问题,有老师表示:对全职家庭来说,孩子上下学,有老人帮忙接送无疑是幸福的。作为子女、晚辈都应该知道感恩,爷爷奶奶们辛苦了!不过,从学校的角度来说,对于一二年级的孩子,出于安全考虑,接送放学倒也无妨。但是如果孩子大了,有完全行为能力,其实爷爷奶奶们该放手时还是要放手,因为只有懂得放手,孩子才能飞得更高、更远!

(综合)



歌唱家胡松华 每天喝自制果醋



“我和我的祖国,一刻也不能分割……”日前,一首由众多老艺术家合唱的《我和我的祖国》刷爆网络。其中,88岁的歌唱家胡松华格外显眼。

胡松华的一首《赞歌》感动了几代人。如今,他的嗓音并未因岁月的洗刷而褪色,仍保持着年轻时的神采和声音。

除了唱歌,胡松华对书画也颇有研究。练字的时候,要气沉丹田,然后发力于手腕,行气于笔尖,这种气息训练方法让胡松华的身体得到了保养,“气沉丹田又叫腹式呼吸,能改善消化道的血液循环,促进新陈代谢”。为了用丹田之气训练发音和气息,胡松华还喜欢一边画画一边唱歌,一首歌唱完了,一幅骏马图也就画完了。

胡松华对养生也有研究。在中医指导下,他坚持喝自制苹果醋,“不仅能润肠,软化血管,还能增强抵抗力”。

这种醋饮料的原料其实就是两样东西:苹果和醋。苹果可以补心益气、生津止渴、健胃和脾,而醋则具有软化血管、降低血液黏稠度的作用。做法也简单,把两个苹果与适量饮用水绞成泥加入10毫升醋搅拌均匀就行了,“坚持每天喝点,效果慢慢就出来了”。

(据《华西都市报》)

祖孙乐事

可以交首付

我4岁的小孙女在她爸爸的药店里见爸爸用计算器算账收钱,回家后将一大堆玩具摆满茶几,也开始外卖。她首先问奶奶买什么,老伴随口说买苹果。她便拿出一个废手机,在上面按按数字就说:“一块五。”老伴拿张纸当钱给她。

她又问爷爷买什么,我说买小汽车。她又按按废手机说:“这车比爸爸汽车小,就两万吧。”

我说:“爷爷现在没有钱,可以赊账吗?”她一想:“可以交首付。”

(汪延厚 79岁)

天天都吃方便面

有天看电视,一个农村小姑娘又是煮饭,又是炒菜,还要照顾生病卧床的母亲,令人动容。我教育孙女说:“宝宝,你看这个小姐姐多能干。你七八岁了,也学着淘米做饭吧,不然将来不会做饭要饿肚子哦!”

孙女听了头一歪:“爷爷,不会做饭没关系,我叫外卖呀,或者天天都吃方便面!”

(陈世渝 62岁)

不够画

我去幼儿园接孙女,老师对我说:“这孩子真犟,让她画自己可爱的小屋,可她说什么也不愿意,问她为什么,她也不说。”

(毕政 69岁)

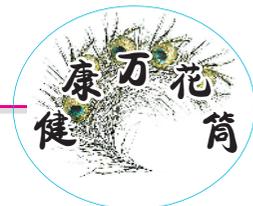
回到家里,我忙问孙女:“你为什么不画呢?”

孙女委屈地说:“我的小屋那么大,老师给我的画纸这么小,根本不够画。”

(王喜林 55岁)

祝早生贵子

孙儿孙女来拜年,在发放红包之前,儿子让他俩对爷爷奶奶说几句祝福语。10岁的孙女说:“祝爷爷奶奶健康长寿,笑口常开,长命百岁……”轮到3岁的孙子时,他想了半天,支支吾吾地终于说出一句:“祝爷爷奶奶……早生贵子。”周围大人哄堂大笑。



泡脚太勤诱发湿疹

泡脚时,随着水蒸气及药物的双重刺激,湿疹易被诱发。有些老年人自我感觉泡脚时,由湿疹引起的刺痒感会减轻,甚至一天内多次泡脚,可往往越泡湿疹的病情就越会加重,离开水后,刺痒感越强,临床中常会遇到这样的患者来求医,甚至有些患者的湿疹病灶已经破溃,引发感染。

建议老年人泡脚不宜超过15分钟,泡脚时鼻尖、头皮或膝关节微微出汗即可停止。不要在泡脚的水中随便加东西。能坚持常年用温水泡脚已是非常好的保健方法了,不用非得加各种中药,如不适合你身体的状况,反而适得其反。

(骆小冬)