

孩子暑假 老人上岗

“全职带娃”:享天伦之乐也压力山大



爷爷快点
培训班要迟到了

暑假是孩子们期盼已久的事。但是,“假期谁带娃”成了每个家庭都要面对的问题。由于年轻父母大多还要按部就班地工作,假期带娃这项重任就落在了“爷爷奶奶姥姥姥爷”身上。

享受天伦之乐

自从小外孙出生以来,每个暑假都是常先生夫妇的“带娃时间”。

“我们老两口都是教师,还没有退休,平时也没有办法帮着女儿带孩子,只有等到暑假才有空闲,跟孩子培养培养感情。”五年来,每年7月到9月,常先生夫妇就会到青岛帮着女儿带孩子,“孩子围在身边跑来跑去、缠着你给他讲故事、玩游戏,姥姥姥爷地叫着,真是很幸福。所以,我们特别珍惜这段时间。今年,老伴的腰疼病犯了,上下楼很费劲,女儿劝我们不要来了,老伴还是咬咬牙答应了。她虽然身体不太舒服,但还是想念孩子,想跟孩子在一起。”

刚放暑假,董女士和老伴就带着两个小孙女跟团去了内蒙古草原旅游,他们所在的旅游团里有五六家是祖孙同行。“我们感觉带孩子出去旅游好处很多,开阔孩子的眼界。现在的孩子上学压力太大了,假期就该放松一下。我儿子和儿媳工作忙也没有时间带孩子出来,只能是我们老两口。这样也

挺好的,老少一起旅行,路上欢声笑语不断。”

和孩子共同成长

叮叮咚咚的钢琴声从65岁的张乃瑛家里传出来。今年暑假,对张乃瑛来说最大的任务就是陪着四岁半的小外孙女一起学钢琴。为了给小外孙女陪练,张乃瑛从去年就开始学习钢琴。祖孙两人坐在钢琴前,从最简单的音阶弹起。小孙女会弹得音符越来越多,自己的钢琴也弹得越来越熟练。虽然这段时间,张乃瑛减少了一些自己的活动和文艺团体的演出,但是她感觉一切都值得。“暑假的时间很长,我觉得应该好好利用这段时间,不仅让孩子学到东西,也能够充实自己。暑假是我们和孩子共同成长的黄金期。”

对小学二年级的小孙子的暑假生活,72岁的卞先生早订了详细的计划。“放假也要早睡早起,每天的作业、特长、休息时间要合理安排。”卞先生自己喜欢朗诵,小孙子对此也很有兴趣,卞先生就趁着暑假教小孙子朗诵。另外,卞先生也根据小孙子的喜好给他买了不少

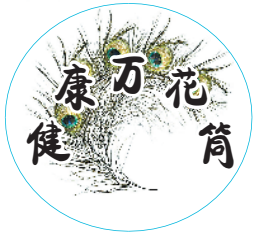
课外书,“书可以让孩子看到更宽广的世界,每天保证一定的阅读量,总比整天抱着手机电脑玩儿强。”

身累心更累

“孩子从小就是我带大的,她上了小学后,寒暑假的时间,我都要空出来。给她做饭,送她上辅导班,带她出去玩儿,每天都忙忙碌碌的。年纪越大,感觉越累。”陈女士说,暑假带娃“压力”还是很大的。“首先是安全问题。马路上,小区里车辆来往太多了,孩子大了又爱到处跑,真是令人担心。另外,孩子假期的学习问题,小孩爱看电视、玩手机,不让她看就发脾气,真怕影响她的成绩。”每到假期,陈女士就感觉自己神经紧绷,甚至“盼着孩子开学。”

记者走访多家培训机构,在门外等候的有不少都是老人。“儿子给小孙子报了五个培训班,游泳、英语、美术、数学还有轮滑,几乎每天都有一两个培训班,孩子很累,我每天要去送他上课,帮他背装备,更累。”70岁的许先生说。

(据《老年生活报》)



80岁“林妹妹”每天站一小时



大型古典舞剧《红楼梦》日前在北京上映,著名舞蹈表演艺术家、今年80岁的陈爱莲再次登台,并在舞剧中饰演“娴静时如娇花照水,行动处似弱柳扶风”的林黛玉。她的舞姿优美,身材窈窕如初,仿佛年轻已被时光遗忘。

坚持跳舞出汗排毒

陈爱莲说,自己每天很忙,但都会抽空练舞。平时与人打招呼、劳动做家务,她都会变换成优美的舞蹈姿势,“举手投足都可以锻炼,这样身体就不会生锈。比如‘演员的行礼’方式就是个最简单的锻炼方法,右手自然下垂,左手从胸前打开;再将右手伸至胸前打开;然后低头,深鞠躬”。

陈爱莲练舞时还有一些“怪癖”,“我练舞时从不开空调和电扇,每次练舞都是全身湿透,这种方式能有效排毒”。

每天站1小时保持苗条身材

陈爱莲还有个特殊爱好,不论多忙,她每天都会抽出1小时来站立,“做家务时,我也会保持站姿,把腰挺得笔直”。有研究显示,每天坚持站立,能改善姿势,缓解背部疼痛,预防肥胖,还可加速血液循环,促进心血管健康。

陈爱莲还分享说,让自己忙碌一点也有助于健康。除了常年活跃在舞台上,陈爱莲还要教课,做编导,整理舞蹈教材,当舞蹈学校的校长,“忙碌可以使自己永葆青春的激情和活力”。

(摘编自《北京青年报》)

养生茶不能乱喝

夏季许多人都喜欢用金银花、红枣、枸杞等泡茶喝,但喝错了非常伤身。体质燥热的人应少喝桂圆红枣之类的粥或茶,因为容易出现口干、上火、大便干燥等症状;脾胃不好的人常吃枸杞会导致消化不良;金银花茶痛经女性请避而远之;决明子服用后易出现胃肠道反应,也不能长时间服用。夏季气温高,湿度也偏高,推荐喝绿豆粥,另外可多吃莲子、菱角和藕带。

(湖北省知名中医 张觉人)

