

# 陪写作业,爷爷也有抓狂的时候

上海一位妈妈近日被不认真写作业的女儿气到抓狂,没想到却乐坏了她的老母亲和老父亲。原来,陪写作业,老人们也曾有一本难念的经。

## 妈妈陪读抓狂,姥姥“幸灾乐祸”

这位气到抓狂的妈妈名叫刘天霓,女儿还在上小学。前几天,刘天霓打算考考女儿的拼音,但女儿一直不太认真,这让她很是火大。不料,母亲走进房间来了一句:“哈哈哈哈哈,你也有今天!”并拿出了当年他们写给刘天霓的一封信。

这封信是以刘天霓父亲的口吻写的,信中写道:“爸爸非常气愤,气愤的是你对学习不持严谨的态度;气愤的是你不理解爸爸、妈妈的一片苦心;气愤的是你为何不争气……”

信的末尾,父亲“颇有远见”地写道:“不为人父母,如何品尝做父母的艰辛。总有一天你也会为人父母,那么,我们就留下这封短信,二十年以后,看你如何教子呢?”

看着父亲熟悉的笔迹,想想自己每天陪读时的鸡飞狗跳,刘天霓哭笑不得。

这封信在网络平台曝光后

引发一片热议,有网友感叹:“终于知道老人为什么宠爱孙辈了,因为都是老天爷派来帮忙报仇的!”

## 也有陪写作业失控的爷爷

不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳。陪孩子写作业的背后,除了父母的失控,还有爷爷奶奶的无奈。

老张是重庆某学院的一名英语退休教师,对学生的教育有自己的一套见解。但对于自己孙子的教育问题,老张却有点力不从心。

老张说,孙子开开做作业“拖延症”严重,作业没做完却先玩电脑,父母也没当回事,“小学3年级的作业其实不太多,长期整到晚上10点多,习惯养坏不说,睡眠不足还影响孩子长身体”。

那天,开开一边做作业一边悄悄玩电脑。老张多次劝告,开开仍然不听,继续玩。老张终于忍不住,大声说了开开几句,一骂引来了儿子的不满,双方引发了争吵。

“想不通了,我当初作为学校唯一一个外语教师,那么多学生都管过来了,怎么自己的孙子还管不住呢?”老张很

无奈。

## 祖辈辅导学习做好三件事

不少家庭,孩子的父母因为经常加班或长期出差,不能照顾和辅导孩子学习,通常都会由爷爷奶奶、外公外婆来帮忙。有孩子看到家长不在家,会产生“终于没有人管我学习”“我自由了”的念头,爷爷奶奶很难管得住。那么当孩子父母不在家,祖辈该如何辅导孩子写作业呢?

教育专家提醒,首先,祖辈在提醒孩子写作业的时候,切忌有意无意地把父母“妖魔化”。比如有的老人喜欢说,“快点写作业吧,再不写我告诉你妈了”,“快点写!一会你爸要和你视频了”,这样很容易让孩子错误地把学习当成应付父母的一种方式。其次,祖辈可以要求孩子的父母就孩子在学习列出的规划表,定好规矩,祖辈和孩子都是执行人。再次,在学习过程中严格要求,不溺爱孩子,孩子的学习情况和考试情况,第一时间向孩子的父母反馈。爷爷奶奶们必须明白,包庇孩子的不良学习习惯,只会害了他们。

(据《新民晚报》《重庆晚报》)

## “撸铁”长肌肉,方法很简单



(网络图)

研究表明,老年人用正确的方法进行“撸铁”这类抗阻力训练,能增强肌肉力量,有助于健康和长寿。在这分享几个简单实用的小招式。

**前平举:**双手垂直,两侧肩膀同时用力将哑铃慢慢向前提起,完成时手臂与地面平行。老人可以选择站立或坐姿完成动作,每次进行5组,每组做10次,每组间隙休息1分钟。

**轻重深蹲:**双手竖举哑铃,高度平行于胸前,腰背自然挺直,双脚与肩同宽,臀部缓慢往下蹲。下蹲至与膝盖同高后,以匀速缓慢起立,动作宜慢不宜快,注意均匀呼吸。初期训练者的下蹲深度可减半,循序渐进,每次进行5组,每组做5次,每组间隙休息30秒。

要提醒的是,在开始练习时,可先尝试较轻的重量,比如选择1千克的哑铃。在进行增肌运动前,必须有30分钟或以上的热身。

(广东省第二中医院针灸康复科副主任医师 曾科学)

## 祖孙乐事

### 牙掉了,还不老?

有天我对老伴感叹:“唉,时间过得好快呀,不知不觉,又要过年了,真是岁月不饶人哪!”

老伴附和说:“是啊,孙女都长这么大了,我们怎么不老嘛?”

孙女接过话茬:“我也老了!”

“死丫头你才几岁哟,也来说老!”我朝孙女说。

孙女咯咯地笑着露出缺牙,调皮地说:“爷爷,您看,我牙都掉了,还不老呀?!”

### 我要当坏蛋

我常和小孙子一起看战争故事片和连续剧,特别是那些老影片,《地雷战》《地道战》《鸡毛信》,小孙子特别喜欢看。看完他一会儿表演剧情里的正面人物,一会儿表演剧情里的反面人物,时常把我和老伴逗得捧腹大笑。我常问他:“尧尧,你长大想当什么呀?”小孙子挺着胸说:“我长大要当解放军啊。”

一天,小孙子得了重感

冒,高烧到40度。我和老伴抱他到医院,检查完医生开了退烧针,我们拿着药到注射室后,小孙子哭喊着说啥也不愿打针。老伴鼓励说:“尧尧,你说不说要当解放军吗?勇敢的孩子才能当解放军的。”

小孙子听了,挥着小手哭喊道:“我不当解放军了,我要当坏蛋!”

### 鸭口夺食

儿子从北京出差带了只烤鸭回来,奶奶津津有味咬着鸭头,孙子在一旁看得口水直流。咬到鸭舌处,奶奶对孙子说:“这里肉好吃,给你吃点吧。”

孙子连忙摇头并脱口而出:“你这是‘鸭口夺食’。”

“妙!”我忙夸奖他,“要是作文里也能冒出这样的妙语就好了。”

### 奶奶第二好

有一天,孙女淘气被老伴打屁股,我给她解了

围,然后趁机“挑拨”:“宝宝,你说爷爷好,还是奶奶好呀?”

孙女毫不犹豫地大声嚷道:“爷爷好!奶奶坏!”

我得意地哈哈大笑:“如果让你分出谁第一好,谁第二好呢?”

孙女还在气头上,抹把眼泪说:“爷爷心疼我,爷爷第一好!奶奶打我,奶奶第二好。”

### 什么闲不住

小孙子那张嘴整天贪吃零食。有一天我问他:“尧尧,你说咱家什么东西老闲不住?”

小孙子伸手指着正播放的电视说:“是电视机。”我摇着头说:“不对。”

小孙子想了想又说:“是我家的小狗狗整天跑个不停。”我说:“也不对,你好好想想,是人身上的一样东西。”

小孙子突然大声说:“我知道了,是爷爷你的嘴闲不住,不是吃饭就是喝茶,还要抽烟、喝酒、说话、骂人。”

(据《快乐老人报》)



## 百岁姐妹花爱吃零食

“祝您生日快乐。”上个月,成都市的金王氏迎来110岁生日,她的妹妹、101岁的蔡王氏赶来为她祝寿。年过期颐,仍能彼此陪伴,这对“百岁姐妹花”分享了自己的长寿秘笈。

两姐妹在饮食方面都没啥禁忌,还都特别爱吃零食。姐姐金王氏的早餐除了固定的奶粉和面条外,她最爱吃的就是沙琪玛,一次吃四五块都不是问题。妹妹蔡王氏也最喜欢吃甜的零食。晚辈透露,两位老人想吃就吃,但从没吃过补品。

金王氏的孙女金国蓉说,她奶奶一直都很爱劳动,家里打扫卫生老人都要抢着干,尤其是老人家快满100岁的时候还经常下地种菜,“她的身体素质一直很好,睡眠比年轻人还好”。

家庭和睦、晚辈孝顺也是两位寿星长寿的重要原因。有居民告诉记者,金国蓉夫妇算是远近闻名的孝子,他们经常背着奶奶到楼下晒太阳,或者出去散步。蔡王氏的女儿蔡学华则说,母亲的性格脾气好,不钻牛角尖,“在晚辈们的宠爱下,现在老人偶尔还会耍点小孩子脾气”。

(据《华西都市报》)