

我给外孙当“家教”

小外孙三岁时,我退休了。自己曾是教育工作者,自然就承担起小外孙的“家教”工作。

首先从培养兴趣开始。我带他去玩,见到简单的文字,先讲给他听,待他理解以后,再教他识字、认字。我们住在烈士陵园附近,经常散步到烈士铜像前。在马本斋铜像前,我给他讲回民支队抗日的故事,将碑座上的文字念给他听,教他认字。

其次引进“奖励”机制,鼓励外孙的学习积极性。比如,我带他去公园玩,带上一瓶水。公园里有几十棵“挂牌”树,介绍着树的名称、树种、科属。小外孙每认一棵树,我奖励他一口水。我让小外孙站到台阶上,将水瓶递到他手中,他“咕咚”一大口,字也认了,水也喝了,自尊心也满足了,认字的兴趣也增强了。当然,也不能光奖励水,过一段时间也要破费点儿,动点“真格”的。

再次是变换“师生”角色。外孙 5 岁以后,幼儿园开始教拼音和位数计算,为了巩固外孙的学习成果,我开始由老师退为学生。我在电脑上打字,故意装打不出来拼音,虚心求教:“姥爷太笨了,有几个拼音不会拼,你来教教我。”我特备了一块小黑板让他写,还说:“老师写得真好,三天不许擦,我一定好好学习。”让孩子也有满足感、成就感。

第四是讲究纠正策略。有时,外孙写的拼音错了一个符号,我不居高临下立马纠正,而是说:“姥爷怎么看着不像呢?”我拿出字典:“咱们还是请教一下‘教授’吧。”让孩子通过看字典纠正错误。

(景合)



“规律”就是养生

“早睡早起”一直是养生的金科玉律,但对于都市人而言,要做到这一点很难。晚睡成了都市人的习惯。

我认为,早睡早起只是养生方式中的一种,并非缺一不可,只要生活规律、三餐定时、劳逸结合,也能做一个健康人。对于都市人,特别是工作繁忙的年轻人来说,并无必要强制作息,“规律”就是养生。

如何“摸”出适合自己的生活规律?中医有“人与天地相应”的观点,就是“平衡阴阳”。白天是阳,晚上是阴,如果晚上得不到好的休息,第二天哪有精神?要尽量让自己每天在同一时间入睡,而且要保证睡眠质量;白天也要按时起床,让身体规律起来。

中医养生保健学中有“以待日光”的说法,就是说日出阳气上升后再外出活动,比日出前就出外晨练更好。

只要作息规律、三餐定时、劳逸结合,不管老人还是年轻人,都能做一个健康人。

(瑞芳)



后妈

■梁发占

我母亲三十岁那年就患急病去世了,撇下我和七岁的弟弟。因父亲在外工作,为照顾一家老小,母亲去世一年多后,父亲再婚。后妈带来了比我大一岁的哥哥,接着又生了一男二女。爷奶相继去世后,后妈撑起了这个家,供养我们兄妹六人长大并各自成家。在半个多世纪里,经受了说不尽的酸甜苦辣。

后妈来时,爷奶还健在,我和弟还小,带来的哥才上小学四年级。在上世纪六十年代,上有老,下有小,家庭负担也是够重的。

人们常说“后妈难当”。我们这个家庭关系比较复杂,孩子多,相处好更是不易。在我上小学四年级时,班里一位姓姚的同学问我:你和你哥谁能打得过谁?年幼的我不假思索地说:我个儿高,当然能打过他了。后来,姓姚的同学竟对我哥说我要打他,后妈听说后哭着要走。父亲知道了此事,从八里外的工厂赶回家,狠狠地打了我一顿。当时我还真认为是“有后娘必有后爹”,长大了才知道,父亲也是无奈。待我们一个个长大了,父亲四处托人给哥哥说媒提亲,这足以显示他对养子的爱心,他尽到了做继父的责任,也是为了赢得我后妈的信任,宽慰她的心。

回想往事,我对后妈也曾产生过怨恨。我结婚时,父亲掏二十元钱买了一张半旧桌子,用油漆重新刷了一遍,后妈以为是新桌子,非要退掉,为此还生了一场气。1974 年我盖房,因墙体是土垛的,垒屋山

时,四角要放长板子才能垒上砖,这个板叫“挑角板子”。父亲把奶奶床头下的一块适合用的板子给了我,后妈知道后,又生了一场大气。对于这些,我很是怨恨,也很无奈,曾一度在心中埋下了愁恨的种子。但现在我想起来,一家人相处,难免会磕磕绊绊,受挫折生点气也是很正常的。

俗话说:家和万事兴。在我对后妈多了几分理解之后,便也能时时体会到她的苦衷和不易。她付出的也够多了,既把六个儿女养大,又让我们各自成了家,应当受到尊敬。父亲退休后,他俩在农村居住,我在乡政府工作,平时回家或者逢年过节,总要给后妈捎些好吃的,给些零花钱。有一年后妈过生日,我冒着大雨回家给她祝寿,她看到我非常感动。这样一来,我们的母子关系便越来越好。她主动帮我照看房子,制止小孩翻墙进院,这些也深深地触动了我。

在后妈的严厉管教和带领下,我们兄妹六人都很团结,从没吵过嘴、生过气。我哥会木工手艺,我家四次修房盖屋,每次都到场帮忙,相处得很融洽,婆媳之间就连妯娌之间也是和睦和睦。

2004 年冬的一天,后妈起早去厨房开火炉,突发脑溢血,一头栽倒在地上,不省人事,在医院抢救了四天,最终没能苏醒,连一句话也没留给儿女。把后妈从医院拉回家,我满脑子想的都是她的好,想着她对我们的养育之恩、爱抚之情,禁不住悲痛万分,泪水像断了线的珠子。



给妈妈最好的礼物



睡衣。用一套舒适的睡衣,可以换来母亲一夜无梦的好睡眠。为妈妈挑选睡衣,最好选择柔软透气的棉质或真丝材质,对皮肤刺激小,夏天穿着还吸汗凉爽。

绿植。送妈妈一盆植物,净化空气的同时还能陶冶情操。常春藤、绿萝、发财树、芦荟、吊兰和虎尾兰等,对装修中可能产生的有害物质,特别是甲醛、苯、氨等,都有一定的吸收、净化作用。盆栽柑橘、天门冬、仙人

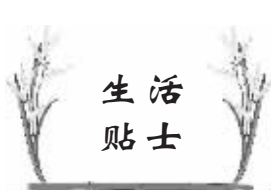
掌等花草还可排放出植物杀菌素,杀死对人体有害的微生物。

布鞋。妈妈总是在单位、菜市场、家三点之间忙忙碌碌地奔走,送她一双舒适、透气的平底布鞋,回家后不用再皱着眉头揉那肿胀的双脚。建议选鞋后跟高 1.5~2 厘米的布鞋,增强稳定性,有利于维持老年人的足弓,比较有利于老年人的站立和行走,对减少足部疼痛也具有十分明显的效果。布鞋一般会越穿越松,所以买时尺寸不能太大,其次,鞋口不能过紧。

防晒伞。天气渐暖,阳光变得强烈,没有一把防晒伞还真不行。在面料相同的情况下,深色的伞防紫外线效果更好。其实,要想知道防晒伞的防晒效果,不妨到太阳下试一试,影子越深、透光率越低的伞,防晒效果越好。

羽毛球拍。给妈妈买副羽毛球拍,让妈妈在闲暇时活动活动关节、锻炼身体。选购羽毛球拍时,先要上下挥动试试,看是否会感到吃力,过重的球拍会增加手臂及关节的负担,不适合长期锻炼。

(方路)



延缓“记忆衰老”有诀窍

在老年病房工作多年,我发现了一些有关记忆衰退的问题。为什么有的老人记忆力衰退那么明显,为什么有些高龄老人还是那么神采奕奕,没有给人智力退化的印象?我发现,除了身体疾病的原因,一些好的生活习惯和爱好真的很重要!

我们病区老年住院患者的平均年龄达到了 90 岁。有那些些老人,在身体不适减轻、病情稳定的时候,他们总有自己的爱好和习惯。罗列一下,常见的、比较有趣的有这些:

1. 读书看报。每天的报纸是精神食粮,健康杂志是小心心,不是今天看了明天不看,每天都要看,了解新闻大标题内容,关注健康信息,看到有趣的仔细看,还跟大家分享。

2. 记笔记、画画。什么事情都爱做个笔记,今天量了血压多少、血糖多少,吃了什么菜,几点起床几点午睡几点散步,今天来了什么人探望等等,都是琐事,不在于文笔,就是动动脑、动动手;原来有画画爱好的,就备着画画专用纸,只要精神状态好,每天或隔三差五地挥上几笔,增添情趣。

3. 剪报。很多老人看了报纸还不算,看到美丽的风景画、人物画、时尚图片等,还有具有重大意义的新闻、趣事,剪下来,弄个专用本子粘贴,变成自己的大作,翻翻看看也开心。

4. 计算。不是真的为了计算做账,每天有一些可以计算的内容,做了记录,自然而然会有一些思考,如今天点的菜大概价位,合计多少;派子女去超市买了点生活用品,单价与总计分别多少等等。

经观察发现,有着这些习惯的老人,记忆力总体比较好,心态也好,有些甚至不输于年轻人。一个人精神状态好、心情好,疾病反复的情况也会相对少些,所以说人是一个整体,精神养护和身体养护同样重要。有研究表明,大脑功能的活化训练也正是这些贯穿生活的习惯和爱好。日本东北大学川岛教授及其研究团队从 1997 年起,经过一系列实证研究证实,出声阅读、文字书写、数学计算三种活动正是活化大脑、减缓记忆力衰退最有效的训练,不但可以用在健康人的身上,甚至可以用于改善失智症患者的认知能力,使老年人在衣食住行各方面可以更自主地执行身体活动、增加小笑容,增加与家人之间的沟通,并自发性地参与社会活动。

(徐京)