

退休生活

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，再教他读字、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)

养生参考

“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，并非缺此不可，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)

家庭和谐

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，因墙体是土块的，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和睦睦。

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。

生活贴士



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。有那么些老人，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，健康杂志是小点心，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。有研究表示，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)

孝顺儿女

给妈妈最好的礼物



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，让爸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，看是否会觉得吃力，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)

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