

# 接娃上下学 老人搭起朋友圈

本报记者 梁智玲

度过了一个“超长假期”，2月6日，我市大部分中小学校迎来了开学报到日。在我市很多家庭，老人承担了接送“孙子辈”上下学的重任，这几天，他们也忙碌起来。因为有共同的生活节奏，这些老人常常在一起聊天、散步、打牌，他们之间也因此搭起了朋友圈。

## 爷爷奶奶开学忙起来

2月9日中午时分，解放区学生路小学门口挤满了等待接孩子放学的家长。人群中，很大一部分都是老年人。这些老年人三三两两，或站或坐，他们有的拿着外套，有的拿着水壶，不时地向学校门口张望，盼望着孩子走出校门的身影。“孩子开学了，爷爷奶奶、姥姥姥爷也跟着‘开学’了。”一位老人说。

记者随机采访了一位年龄在60岁上下的老人，了解她的情况。“我姓李，老家是温县的，今年过完春节从老家来焦作，帮女儿接送孩子上下学，照顾孩子的三餐。”这位阿姨说，外孙出生时她刚退休，就来焦作照顾外孙、和女儿一起生活，刚开始不太适应这里的生活，现在外孙已经上二年级了，在这里也结识了一些人，慢慢适应这里的生活。

李阿姨的生活规律完全和外孙保持一致，外孙开学，她也“开学”，外孙放假，她也放假回老家住一段时间。“孩子下午放学早，很多接送孩子的老人就在学校附近等着，我也经常和几位同学家长结伴，到附近的市人民公园转转，消磨时间，慢慢地，我们也都成了朋友。”李阿姨说。她们一起交流照顾孩子的经验，一起分享为孩子准备的菜谱，等待的时间不知不觉就过去了。

记者注意到，与接送孩子的年轻人只顾着低头玩手机不同，

很多老年人更喜欢围在一起聊天。他们之间都以“\*\*奶奶”“\*\*爷爷”“\*\*姥姥”“\*\*姥爷”称呼，显得十分熟络、自然。他们以孩子为纽带，在一起交流的话题也离不开孩子：“你家孩子挑食吗？”“孩子写作业需不需要家长陪伴？”“放学一起带孩子去公园锻炼吧？”……

## 搭建新的朋友圈

记者在采访中了解到，很多老年人在照顾孙子辈的过程中，搭建了新的朋友圈。除了接送孩子时见面，他们也会趁着假期、周末约起来，一起度过老年时光。

刘阿姨的老家在开封，她性格开朗，在老家就和街坊邻居相处得非常好。由于孙女、孙子都需要照顾，她和老伴儿从老家来到焦作生活。很快，性格开朗的她就建立了自己的新朋友圈。因为有了新朋友，虽然离开了老家，她也不感觉寂寞。“我在焦作的的朋友很多，有不少是孙女同班同学的奶奶、姥姥，陪伴孩子这些年，因为我们的生活规律一致，经常在一起聊天，还一起跳广场舞呢。”她说。

对于习惯生活在农村的老人来说，进城帮子女照顾孩子就意味着离开家乡，也就意味着离开了熟悉的环境和朋友。到陌生的地方重新建立自己的交际圈。这对性格开朗的老人来说并非难事，但对于性格内向的老人，则需要一个漫长过程。

家住解放路某小区的王阿姨来焦作将近三年，身边仍没有特别熟悉的朋友。老人家除了接孩子、做饭，都窝在家里，很少与人交流，时常还会情绪低落。看到婆婆整日闷闷不乐，王阿姨的儿媳心里很不是滋味。她说：“在老家，婆婆就不是特别爱说

话，为了帮我们减轻负担，婆婆主动从信阳老家赶来照顾孩子，这让我很感动。我也应该帮婆婆建立新的生活圈子，让她的生活有乐趣。”去年，她通过孩子的小伙伴，建立几个家庭交往圈，相约一起逛公园、聚餐。今年开春，她给婆婆在老年大学报了名，计划让婆婆和同龄人多接触，学习一些自己喜欢的课程。

现如今，社区的老年大学也快开课了，王阿姨忙着整理学习资料，准备开始学习。“接送孩子的日子还长，我在焦作还得再生活好几年，能交上一些朋友，学习一些知识，让生活充实起来，是不错的选择。”王阿姨说。

## 记者手记

### 与父母 多一些沟通

□梁智玲

对于老人来说，舍弃自己熟悉的生活，为儿女带孩子既是心甘情愿，又是迫不得已。心甘情愿的是，他们对儿女有深深的爱和牵挂，迫不得已的是，他们要在陌生的环境生活。

有一句话说得很好，父母的世界很小，小到只装得下子女；子女的世界很大，大大常常忽略了父母。如果老人们能在晚年建立起自己的朋友圈，把生活安排得充实有趣，自然是最好的。如果老人暂时还未搭建起自己的朋友圈，在陌生的环境中没有新的朋友和爱好，整日闷闷不乐，我们做子女的不妨多陪老人聊聊天，了解他们的真实想法，帮助他们适应新环境、新生活，缓解他们孤独的情绪。



连载

## 忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

### 作者简介：

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母12年，发明照顾老人的护理工具数十件（目前收藏于孝道博物馆），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行地诠释了忠孝两全的

不凡人生。

其曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

### 二四七 换命之念

2008年1月15日

夜幕降临了。

“股忧不能寐，苦此夜难寐。明月照积雪，朔风劲且哀。”诗人谢灵运仿佛在用他的《岁暮》与我诉说衷肠宽慰我。

踏雪去筹钱。

路上肆虐的雪花纷纷扬扬地飘落下来，凛冽的东北风一阵一阵吹过，仰望雪夜的天空以泪乞求上苍，可否用儿子的命换取父母的健康？

绝望，绝望……绝望中追问上苍，为什么让人间生离死别！

没有借到钱，该借的都借了。

今天是周二，公休假也用完了。

### ●今悟

战争年代，父亲曾经拼命掩护过战友。我心头也曾冒出用自己的命换取父母长命百岁的念头。舍命舍身为他人，这也是一种信念的传承。

12年后，我的孩子问：“爸，您怎么会有舍命救爷爷的念头？”我对孩子说：“这是家道的传承，你奶奶当年不也是以命救你太姥的命吗！当年爸爸看到你爷爷生命垂危，自然萌生了用自己的命换取你爷爷长命的念头，尽管爸爸知道这是你爷爷奶奶绝对不允许的。”

### 二四八 家国天下

2008年1月16日

雪夜，病房里，我欲哭无泪。

为了保存家人体力，我让妹妹回去休息。妹妹说：“哥，让我也留下，你一个人不行！”

我说：“都耗在这里不是常法，不能都熬垮，

我一个人可以楼上楼下照料爸爸妈妈。”

妹妹只好走了。

我一个人留在了病危的父母身边，心情是悲壮的，因为我知道今夜父亲很难闯过去了。望着昏迷中的父亲，我感觉自己的身体向下沉……咬紧牙关坚持，我豁出这条命了，陪父亲一起抵抗死神。

只有坚持、坚持、再坚持，才能坚守住父母的生命，我还期盼奇迹发生，让父母能挺过来。

爸爸是抗战英雄，一定能挺住！

### ●今悟

当年，我似乎消耗得只剩下一条命了，这不是狭隘的尽孝，邵元华教授说：“历史上中华民族每到危难的关头是孝文化发挥了作用，拯救了我们这个民族。”救父母与救国同理，也是救家，家国同构，由孝连接。

12年后，我的孩子问：“爸，救父母与救国一样吗？”我对孩子说：“一样的。有父母才有家，有家才有国。文天祥将国家比作父母，曾言：‘吾不能捍父母，乃教人判父母，可乎？’连圣贤孔子不也会‘屈节以救父母之国’吗？父母有病，即使难以医治，儿子还是要全力抢救！”

### 二四九 活着

2008年1月19日

今天是农历腊月十二，后天是大寒节气。

又要过年了，大夫说父亲恐怕难苏醒了，医生说的话也是我最担忧的事。

望着紧紧闭着眼睛的父亲，我感觉还有很多话没给父亲说呀。

（未完待续）

## 立春过后，老年人注意生活细节

本报记者 梁智玲

立春是二十四节气之首，也是春天的开始。这一时节气温多变，常常会出现倒春寒的现象，气温骤然变化，容易引起感冒、咳嗽等呼吸道疾病。市疾控中心健康教育所提醒，立春后是疾病多发的季节，老年人更应注意生活细节，避免疾病侵扰。

春天防病，首先要加强自身抵抗力，多吃蔬菜，多运动，保证充足睡眠；当天气晴好时，可以适当开窗通风，保持室内空气新鲜。

俗话说，“春捂秋冻”。立春后，为了避免倒春寒，首先要注意保暖防寒。尤其是患有心脑血管疾病的老人，早春时节更要捂着。那么，怎么“春捂”才科学？

市疾控中心健康教育所所长张绍均说，春捂应注意以下几点：所有的“捂”都以不会出汗为宜；穿衣要注意“上薄下厚”的原则，减衣先减上衣，再减下装；昼夜温差大于8℃时就要继续捂，以免着凉；当日平均气温达到15℃以上且相对稳定时，就可以不用捂了。需要提醒的是，春捂也应有度，有些老年人由于身体机能下降，很怕冷，容易捂过度。如果“春捂”过度，可能会诱发鼻、牙龈等部位出血，甚至出现头晕目眩的症状。

立春后，很多老人都按捺不住到户外锻炼身体的想法。其实，早春时节，外出锻炼也很有讲究。初春坚持锻炼，可以提高耐

寒能力，但不要过早出门锻炼，等太阳出来后或下午4时左右运动最好。运动前做一些准备活动，如扭扭腰、伸伸腿、抬抬胳膊、揉揉膝盖等。在锻炼项目的选择方面，老年人应充分考虑自己的年龄、健康、体能等多方面因素，选择最适合自己的运动项目。千万不可攀比求多，对自己的身体造成伤害。

张绍均提醒，对老年人而言，春天防病，对全年的健康都非常重要。建议老年人加强自身抵抗力，注意均衡饮食，适量运动，保证充足、规律的睡眠。养成良好的卫生习惯，当天气晴好时，可以适当开窗通风，保持室内空气新鲜。