

毋中萍：

编织精彩的退休生活

本报记者 梁智玲

“这些年，熟悉毋中萍的朋友都说她变了，变得比以前更大方、自信、年轻了。60多岁的年龄，怎能变得大方、自信、年轻？只有毋中萍自己清楚，这些变化与这几年的经历、付出有很大关系。从没精打采的状态，到老年大学瑜伽班学员、老年大学模特班副班长，再到一名银发志愿者，毋中萍不禁感慨：“退休是人生的必经阶段，只有勇于尝试，才能找到属于自己的精彩。”



6月19日下午，山阳区艺新街道冬香好妈妈工作站里，毋中萍和其他银发志愿者负责接待来访群众，为大家排忧解难。“每个阶段的工作重点都不一样，最近调解的案件中家庭纠纷比较多。”她说。

眼前的毋中萍已经62岁，但与年龄不符的是，从她言谈举止中传递出更多的是积极向上的力量。“中萍退休后又入了党，这几年她的变化可大了，可以说是正能量满满。”银发志愿者祁秀林说。面对夸赞，毋中萍谦虚地说：“退休后入了党，更应该好好发挥余热，把自己的退休生活过精彩，更多地奉献社会。”

2017年，退休在家的毋中萍时常出现身心不适的情况，尤其是身边亲人的去世，对她造成了沉重打击。在很长一段时间里，她总感觉没着没落，唉声叹气几乎成了她生活的一部分。没有目标的生活状态，甚至影响到了她的健康。“必须得走出去，给自己找点事做。”她暗下决心。抱着锻炼身体的想法，她在网上找到了嘉乐园老年大学的报名方式，并报了瑜伽班。

报瑜伽班，也是出于对自己身体

情况的认知。退休前，毋中萍自称身体不协调、五音不全，丝毫没有文艺细胞。“当年单位组织舞蹈比赛，我是被淘汰下来的选手，踩不上舞点，左右脚分不清，实在是难为人。”她回忆。正式上瑜伽课前，她反复在心里打退堂鼓，生怕学不会。可是，在老年大学，她看到了不一样的自己。可能是下定了要学会的决心，在老师的指导和自己的努力下，她居然在很短的时间里被老师当成“苗子”来培养。

在瑜伽班学习一段时间后，恰逢学校成立舞蹈班，身材高挑的毋中萍被老师选中，成了模特班的一名学员。在模特班，她的优势很快得到显现，没多久就因为认真好学的态度、优异的成绩，被选为模特班的副班长。“真是没想到，短短几年时间里，我从一个门外汉，成长为一名能登台演出的学员，老年大学给我带来的成长和自信让人惊喜。”她说。

当上副班长后，毋中萍配合老师，挑起了管理班级、组织学员练习的任务。每周三节课，她总是早到晚归，也是练得最认真的一个。从为大家服务的过程中，她体会到了满满的幸福感、价值感。“生活变得忙碌而快乐，每天

都盼着和同学们见面，盼望着和大家一起学习、进步。”她说。

生活更有规律了，精气神也大不一样了。从老有所学中体会到快乐，毋中萍并没有就此满足。“我要继续发挥自己的力量，争取为社会多奉献点余热。”她想。在生活、学习中，她严格要求自己，积极参与冬香好妈妈工作站组织的各项社会活动，锻炼自己，奉献余热。

近年来，在冬香好妈妈工作站党支部书记张冬香的带领下，271名平均年龄为64岁的银发志愿者组成了19支“红色调解队”，广泛开展家庭矛盾、民事纠纷调解等志愿服务工作。毋中萍也是银发志愿者队伍中的一员。在开展志愿服务过程中，她虚心请教、深入学习，努力提升自己的理论水平和实践能力。她说，在不断学习的过程中，意识到自己不会的东西越来越多，总感觉时间不够用，还需要再深入系统地学习才行。“活到老，学到老，奉献到老。我还年轻，积极生活，努力奉献，老年生活也很精彩。”毋中萍说。

上图 毋中萍。

本报记者 梁智玲 摄

暑假陪娃不伤神 试试这些小妙招

本报记者 梁智玲

“马上就要放暑假了，孩子天天在家，可要费功夫了。”“可不是嘛，孩子爸爸、妈妈还要上班，重担都落到了爷爷、奶奶身上。”……面对即将到来的暑期生活，在学校门口接送孩子的爷爷、奶奶们提前开始焦虑。陪伴孩子的困惑，相信很多家长也遇到过。暑期如何陪伴好孩子？今天，国家二级心理咨询师、中国心理学会会员、河南理工大学副教授仝兆景为家长介绍几个小妙招，大家不妨试试。

暑假时间长，很多家长都把亲子阅读当成一个计划，但在执行过程中，又因孩子注意力不集中而十分苦恼。这种情况下，如何提高孩子专注力就显得十分重要。仝兆景说，高质量亲子阅读难以进行，可以从调整阅读方式、打造阅读空间两方面着手引导。一方面，家长应与孩子沟通，采取更容易被孩子接受的阅读方式，比如互动式、扮演式等，让孩子产生兴趣。另一方面，家长可在家庭环境布置过程中，为孩子打造阅读区，并与玩具区更好地分离，引导孩子养成专注的好习惯。

除了这两方面外，家长还可以有意引导孩子结合生活深化阅读效果。在日常生活中，家长多与孩子讨论、沟通，引导孩子运用书中的知识和道理领悟生活中遇到的场景，从而激发孩子对阅读的探索欲，加深孩子对客观世界的理解。

担心孩子沉迷于电子产品，是很多家长的暑期焦虑，爷爷、奶奶对此更是束手无策。如今，电子产品已经融入我们生活的方方面面，不可能一直不让孩子使用电子产品。如何把握好度，值得家长思考。在这个过程中，培养孩子感知和理解时间的能力，提前与孩子商量好电子产品的使用规则，显得十分重要。仝兆景说，除了看动画片或玩游戏外，家长可以在和孩子使用手机、iPad时，多给孩子演示语言检索、语言转文字等基本功能，让孩子能借助电子产品了解更多自己感兴趣的人、物、事，从小培养孩子自主探索学习的兴趣。

如果使用方法得当，电子产品并不是洪水猛兽。相反，它还能帮助孩子获取更多知识，助力成长。

两个月的暑假，很多家长都会为孩子安排旅行。可是，陪伴孩子出游时，家长难免会有这样的体验：旅途过程中出现问题，计划一次次被打破，旅行不仅不放松，反倒感觉更累。如何降低这些情况的发生频率？建议带孩子出游前先制订好计划，行程不宜安排得过于紧凑，最好让孩子也参与到行程规划中，以此增强孩子对旅途的期待。另外，在旅途过程中，还要给孩子创造更多的互动交流机会，对孩子进行示范引导，鼓励孩子的点滴进步和成长。

记者手记

拥有充实的生活、阳光的心态，做一个自信的老年人，是很多老年人的心愿。步入晚年，提前作好规划，晚年生活才能从容、有序，更加精彩。老年人不妨从以下几个方面考虑，合理规划自己的晚年生活。

精彩晚年须规划

□梁智玲

一是重视健康，综合考量。健康是幸福晚年的基石，老年人应首先考虑健康状况，根据身体情况选择适合的锻炼项目，坚持健康合理的饮食，放慢生活节奏，保持愉悦心情，这些都必不可少。二是培养爱好，充实生活。兴趣爱好是晚年生活的精神寄托，老年人可根据自己的情况培养爱好，可

以读书、种花、养宠物，还可以到老年大学学习，让自己的老年生活充实起来。三是规划财务，合理安排。合适的财务状况，让晚年生活更有保障。老年人一定要对自己的财务状况有全面的了解，把钱用在该用的地方，守护好养老钱，让自己的晚年生活更有底气和尊严。

