



# 爷爷奶奶迎来开学季 接送主力被时间定格

本报记者 梁智玲

开学季到了,不少父母忍不住感叹:“神兽归笼,终于解放了。”然而,暂时解放的父母背后,有另一群人也将再次按时“上岗”,他们就是照料孙辈的爷爷、奶奶。对于他们而言,开学意味着孙辈的上下学时间定格了他们的日常生活。这些老人有从周边农村赶来城市的,有的为照顾孙辈方便和子女住在一起,有的甚至不远千里奔赴而来,他们不计辛苦,目的只有一个:帮子女带好孩子,减轻子女的生活压力。

过完元宵节,今年68岁的刘阿姨也迎来了她的“开学季”。2月13日,她带着8岁的孙女从市人民路某小区,搬到了学生路小学附近的儿子家,即将进入她熟悉的“上岗”模式——每天奔波在家与学校之间,接送孙女上下学、照顾她的生活。

55岁退休后,刘阿姨享受了几年安逸的退休生活。随着孙女的出生,她原本安逸的生活节奏被打破了。由于儿子和儿媳工作很忙,她搬到儿子家里,成了照顾孙女的“主力军”,还过上了跟老伴分居的生活。每到寒暑假,她会把孙女带回自己家和老伴一起照顾。刘阿姨将生活安排得井井有条:每天早上送孙女上学后,她会去附近的菜市场买菜,顺便散步;中午卡着时间点做饭、接送孙女上下学,陪孩子午休;下午放学时分,再早早到学校接孙女回家,陪她完成作业。“孙女今年上小学二年级,预计随后的几年都是这样的生活节奏。”刘阿姨笑着说,虽然累点,但看着孙女一天天长大,还是很开心的。

和子女居住在一个城市,对环境熟悉,刘阿姨在接送、照顾孙女的过程中,生活变得更加充实,也收获了

许多乐趣。还有很多老人与刘阿姨不同,他们为了帮助儿女照顾孩子,背井离乡,来到儿女工作的城市,被形象地称为“老漂族”。对于他们来说,除了分担家务、照顾孙辈外,对陌生城市生活的再次融入也是必须面对的问题。

今年65岁的曹阿姨是商丘人,一直在家乡务农,她的儿子在我市一家医院工作。2019年孙子出生后,曹阿姨和老伴决定离开熟悉的家乡,来焦作和儿子一家共同居住,帮忙照顾孙子。“三年前孩子上了幼儿园,老伴回商丘了,我留在焦作负责接送孩子上下学。说实话,孩子白天上学后,我一个人挺孤独的。除了儿子、儿媳外,这里没有熟悉的亲朋,找个说话的人都没有,有点不适应。”曹阿姨说。今年,孙子即将迎来小学生活,她以后陪伴孩子的日子还长。“除了照顾好孩子的日常起居外,我也得慢慢适应这里的生活,找到更适合自己的生活方式。”曹阿姨说。

记者在采访中了解到,很多老人在照顾孙辈的过程中,结交了新的朋友。除了接送孩子时见面外,他们也会趁着假期约起来,一起度过老年时光。今年67岁的王阿姨性格开朗,从开封老家来焦作帮女儿照顾孩子这几年,她称自己早已是焦作人了。“在哪里生活,哪里就是家。来焦作这几年,我因为照顾外孙,结交了几位同龄的朋友,我们以照顾孩子为主题,经常在一起聊天,有时还约好一起跳广场舞呢。”她说。

对老人来说,每天接送孩子上下学、照顾好一日三餐,并不是一件轻松的事情。今年66岁的陈先生家里有两个孙子,分别上小学四年级和一

年级。孩子开学后,他和老伴分工明确,他负责接送两个孙子上下学,老伴负责做饭。由于学校距离家不算近,他们每天从6时到20时都忙忙碌碌,并不轻松。“只有周末和节假日才能喘口气,其余时间都被俩孩子的上下学时间绑定了,不能有一点疏忽。”陈先生说。

又迎来开学季,陈先生和老伴做好了准备工作。他们和孩子一起提前“收心”,甚至还对每天的上学时间、吃饭时间“约法三章”,更好地把握节奏,更从容地度过新学期。

**[记者手记]**.....

## 请多和父母沟通

□ 梁智玲

帮子女照顾孩子,对老人来说是一场爱的奔赴。这种奔赴既是心甘情愿,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,他们要放弃熟悉的生活节奏,在陌生的环境重新适应,会有一些担心和顾虑。

你是否还记得这样一句话:父母的世界很小,小到只装得下子女;子女的世界很大,大到常常忽略了父母。如果老人正在帮助你照顾孩子,不妨多与他们沟通一下,多关注一下他们的生活,时常了解一下他们内心的想法。假如老人能在照顾孩子的同时,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;假如老人暂时还未建立起自己的朋友圈,在陌生的环境和生活节奏中闷闷不乐,你不妨帮助他们想想办法,让他们尽快适应新环境、新生活。

**立春养生  
“三捂三不冻”**  
老人请注意这些生活细节

本报记者 梁智玲

立春是二十四节气之首,虽已立春数日,但天气依然寒冷。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。省健康科普专家、市首席科普专家张绍均提醒,立春后是疾病多发的季节,老人在这一时节更应注意生活细节,牢记“三捂三不冻”,避免疾病侵扰。

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。“三捂”指的是捂背、捂腹、捂脚,“三不冻”指的是不冻头、不冻颈、不冻膝。在日常生活中,建议老人穿一件保暖的背心或马甲,穿高腰裤或加一条腹带,穿厚袜子或保暖鞋。外出时,老人应戴上围巾和帽子,戴好护膝。老人做好“三捂三不冻”,能起到驱寒保暖、防风寒、护脾胃、促进血液循环、护关节的作用。

那么,怎么“春捂”才科学呢?张绍均说,“春捂”应注意以下几点:所有的“捂”都以不出汗为宜;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;当日平均气温在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,可能会诱发鼻腔、牙龈等部位出血甚至出现头晕目眩的症状,老人及其家人应注意多观察这些症状,适可而止。

春日阳光明媚,万物萌发,随着气温逐步回升,“暖”将成为天气的主基调。这时,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。张绍均说,初春坚持锻炼,可以提高耐寒能力,但不要过早出门锻炼,等太阳出来后锻炼最好。锻炼前作一些运动,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,老人应充分考虑自己的年龄、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。

对老人来说,增强自身抵抗力是健康晚年的基础。日常生活中,老人应多注意生活细节。比如,通过日常饮食摄取足够营养,三餐讲究营养搭配,多补充优质蛋白、新鲜蔬菜;保证充足、规律的睡眠,注意日常休息,避免劳累;讲究居住环境的清洁,养成良好的卫生习惯,当天气晴好时,可适当开窗通风,保持室内空气新鲜、干燥。

# 焦报欢乐购春季养生节

广告



30头  
文山三七  
238元500g



40头  
文山三七  
188元500g



60头  
文山三七  
138元500g



三七切片  
108元500g



铁皮石斛  
88元500g



宁夏红枸杞  
48元500g



野生锁阳  
95元500g



黑玛卡切片  
58元500g



特价  
西洋参  
(长白山)  
378元500g



西洋参(加拿大)  
538元500g



西洋参切片  
388元500g



天麻  
198元500g



藏红花  
40元3g



纯艾灸条  
艾柱 14元  
艾条 11元

活动地址:人民路报业国贸大厦一楼北厅

乘车路线:乘10路、18路、21路、35路、39路、43路公交车到市人大站下车

咨询电话:13839165077