

生活话题

# 老人与子女的亲子“互动”

□鲍杰

暑假期间,各种亲子夏令营、亲子游活动十分火爆。提到亲子活动,很多人会想到,那是年轻父母与小朋友之间的事。人到老年,就不能有亲子活动吗?

答案是否定的。那些与子女有着相同爱好,并且经常一起组织活动的长者会用亲身经历告诉你:亲子活动的快乐,你可能想象不到。

## “亲子夏令营”传承好家风

说起夏令营,陕西咸阳74岁的罗肃义并不陌生。自从4年前参加过老同学组织的“隔代夏令营”后,深受触动的罗肃义就把这个活动添加到了家庭聚会的活动项目中。

罗肃义说,2018年暑假,他和10多位老同学分别带上孙辈,一起出门游学。在那次游学活动中,祖辈们带着孙辈们一起劳动,一起游览博物馆,一起接受红色文化的熏陶。整趟“夏令营”活动下来,罗肃义和老同学们发现,孙辈们进步很大,学会了主动奉献、关心长辈、团结合作。

回到家后,罗肃义立即召集家人开展“成果宣讲会”。子女们也深受触动,集体决定继续开展“祖孙三代夏令营”活动。2019年暑假,罗肃义带着子女、孙辈共10人去了一趟延安。“在延安,全家人一起看红色主题演出,一起去夜市吃小吃,还彼此给家人选礼物,一家人的感情更深了。”罗肃义说,这两年因为疫情关系,“夏令营活动”被迫取消,“最近,我们正在商量重启夏令营,决定回一趟农村老家”。

## 办“亲子歌会”促成好姻缘

在江苏常州潞横路附近的一家KTV,63岁的曹法泉和女儿是这里的常客。父女俩都爱唱歌,女儿在高中



教音乐,曹法泉则在老年大学声乐班“进修”了8年。

曹法泉说,女儿平时缺乏社交,以至于到了31岁还是单身。为了让女儿走出家门,曹法泉就常拉着她去参加各种活动。而周末的歌会,女儿几乎每次都主动参加。

曹法泉没想到,女儿一加入,便被很多老同事“盯”上了。有人主动介绍家中单身儿子的情况,有人则热情地帮忙牵红线。时间久了,曹法泉发现,在举办大型歌会活动时,总会有新鲜年轻面孔出现。这次,老王把侄女带来了;下次,老张又把儿子连哄带骗给弄了过来。因为老同事们经常要举办大型活动,搬音响、凳子,制作横幅等事情就基本交给了年轻人帮忙。“大半年下来,年轻人就玩得很熟练了。加上我们做长辈的在一旁煽风点火,速度快的一对小年轻都已经到了谈婚论嫁的地步。”曹法泉说,慢热的女儿在参加活动后,也变得热情了很多,“现在只要有人说帮她安排相亲,她都会积极准备,又是买新衣服,又是给对方准备小礼物”。

## 建议:从小活动开始切入

“所谓的亲子活动,还是要兴趣相投。”曹法泉说,“女儿不喜欢动,怕晒太阳,像郊游、摄影之类的户外活动,我一般就不会邀请她。”

“老年人和子女之间的互动,跟年轻父母和小孩之间的互动有很多不一样的地方。大家都是成年人,牵手、拥抱、大笑等都会让彼此感到尴尬。”湖南衡阳66岁的张红宝说,自己曾拿出几万元组织全家人一同出游,结果闹得不欢而散。“我后来发现,即便是家人,也需要磨合。”后来,张红宝开始时不时组织一些小活动,比如郊游、做月饼等,让大家在经常性的聚会中,彼此增进感情,“到了年底的集体出游,才不会有那么多的尴尬和不愉快”。

湖北武汉73岁的肖越林分享说,自己这些年经常跟儿子一块出门自驾游,“之前我们常因为路线设计、费用等发生争吵。后来,我主动跟儿子商量路线,经常让儿子拿主意,矛盾自然就没了”。(《快乐老人报》)

## 俏夕阳

### 88岁老人爱玩呼啦圈

□黄莺 王力冲

88岁的沈芳南是浙江省德清县乾元镇河滨公园一带小有名气的“运动达人”,她擅长转呼啦圈,只要转起来,一般是十分钟起步。沈芳南算过:“最多转一个小时再加十分钟,然后就转烦了,不想转了。”她转得极有节奏感,一分钟大概能转100下,保持这样的节奏,她40分钟能转4000下左右。

沈芳南开始玩呼啦圈时已经80岁了。当时有医生建议她注意锻炼,特别要提高肺活量。她膝盖不好,于是儿子推荐她试试呼啦圈,这项运动对场地要求小,看起来简单,也能循序渐进增加肺活量。

玩呼啦圈,沈芳南也是一点点摸索才找到窍门。她说:“一开始玩不来,转一圈就落下来了。能转个两三圈,我就开心得不得了,后来慢慢转起来了,兴趣就来了。”沈芳南清晰记得,大概转了一个月,有一次呼啦圈转了16圈都没有掉下来,这让她高兴不已。大概锻炼了一年时间,呼啦圈就“长”在了沈芳南的腰上,除非她不想转了,否则呼啦圈就别想“下班”。

问及玩呼啦圈的窍门,沈芳南强调:腰动起来,脚不要动。如今,玩呼啦圈的效果逐渐显现,沈芳南说:“我的肚子小了很多,身体也比年轻时好,都不太感冒了。”(《钱江晚报》)

## 百岁老人

### 百岁伉俪夫唱妇随

□谭伟玲

广西玉林百岁夫妻——102岁冯翰科和100岁梁以芬相守一生,像极了“爱情最美的样子”。

“你吃颗荔枝,很甜的,吃一两个不要紧。”夫妻俩并排坐在沙发上,时不时互动一下。看到老伴想吃荔枝又担心身体不耐受,冯翰科就把荔枝剥了壳送到老伴嘴边,还不断地“怂恿”她。“除了荔枝,我不大吃别的水果,特别是甘蔗和柑子,吃了晚上睡觉会感觉口苦。”冯翰科说,多年来,他对照自己的体质,总结了哪些食物适合自己。

夫妻俩一日三餐的食谱相当简单,不管是面条、粥饭还是蔬菜肉类,他们都喜欢加点核桃、枸杞和红枣,这个习惯坚持了很多年。有共识就有分歧。冯翰科一日三餐必饮酒,起初是一瓶一瓶买,后来是一箱一箱买。几乎从不饮酒的梁以芬会帮老伴控制好每天2两的酒量,同时会在每天午睡后,提醒老伴喝上半杯高丽参水——这是他们夫妻唯一吃的保健品。

在老人家客厅的窗边,挂着一个书报摘录本。虽已102岁高龄,冯翰科仍能不戴眼镜看书读报。房间的墙面也成了他的“摘抄本”和“回忆录”,上面贴满了夫妻俩的合影、家族欢聚照片以及各种美文名句。沙发旁的小茶几上还摆着一些奇石、陶瓷十二生肖。“他就爱玩这些小孩的东西。我没什么特别爱好,他喜欢玩的,我就会陪着一起玩。这算不算‘夫唱妇随’?”梁以芬笑着说。(《玉林晚报》)

## 小贴士

### 老人吹空调注意事项

□郭树彬

几乎每个夏天,都会有因室内不开空调导致中暑的老人被送来医院急诊救治;也有贪凉吹空调出现面瘫的老人前来就诊。那么老人应该如何平安度夏呢?

刚从炎热的室外回来,不可立刻洗冷水澡或对着空调机的冷风长时间直吹,也不可大量进食冷饮。有高血压、心脑血管病史的老年患者,血管自我调节能力较差,遇到忽热忽冷刺激无法像健康人一样迅速调节,快速降温容易使心脑血管调节功能发生紊乱而导致意外。

因此,老年人在夏天吹空调应该注意以下3点:

#### 空调温度比室外低7℃为宜

如果室内温度太低,别说是老人,就是年轻人也容易感冒。因此,一般老人使用空调时不妨把温度再调高1℃~2℃,让室内外温差保持在7℃左右最为合

适。另外,空调的出风口一定不要直对着人吹。尤其是老人在吹空调时要注意保护好颈、肩、膝盖等重要部位。

#### 每隔2小时关机通通风

由于开空调时我们的房间窗户都是关闭的,必然会造成空气干燥,使人体容易流失水分,对鼻腔、口腔黏膜等造成伤害。因此,老人在吹空调时可以多喝些温水。

此外,老年人最好不要长时间在空调房中逗留,建议每隔2小时关掉空调,开窗通风。

#### 空调“复工”前要先“洗个澡”

空调机内部长时间不清洗容易滋生各种细菌、霉菌,随着空气散入室内,对于抵抗力弱的老人和儿童容易出现与空调相关的肺炎。因此,应定期把空调过滤网从室内机中取出,放在自来水管下冲洗干净,这样有利于空调吹出清新的空气。(《保健时报》)

### 老人适当高压氧疗

□徐春江

高压氧因对于缺氧缺血性疾病的独特疗效而在临床上得到广泛应用,尤其是老年患者,由于大多伴有动脉硬化造成各类器官缺血缺氧而需阶段性进行吸氧保健。

有人会问:“我年纪大了,进高压氧舱吃得消吗?”年纪大的患者,除非有禁忌证,完全可以耐受常规的高压氧疗法。常规的高压氧疗压力只有2个大气压左右,没必要担心。在接受高压氧的过程中,机体有氧代谢旺盛,体内氧化过程加快,氧的消耗增多。加上在高压环境中,气体密度和呼吸阻力增加,呼吸运动幅度加大,呼吸肌可能疲劳,因此有些患者在高压氧治疗期间会感到有些疲劳。但是,只要平静呼吸,就完全可以适应。

老年人由于其特有的生理情况,随着年龄增大,血管舒缩功能下降,血液黏度升高,许多组织细胞会出现缺氧缺血情况,如果不采取相应措施,这些组织细胞就会出现有氧代谢不足、代谢产物堆积。定期或不定期进行高压氧疗,可阶段性地纠正缺氧缺血,从而直接弥补由于生理功能下降所引起的供氧量不足,以改善身体各器官的正常功能,预防由于缺氧引发的各种老年病,延缓衰老过程。(《上海大众卫生报》)