

生活镜头

上能顾老下能陪小，特开心

上有八九十岁的父母需要护理，下有孙辈需要照顾。随着现代人寿命的延长，两头忙碌的“夹心层”老人越来越多。面对现实生活与“诗和远方”，不少“夹心层”老人并没有苦哈哈的感觉，照样将日子过得有滋有味。

“为家人付出让我更有活力”

在河南省洛阳市洛玻社区57岁的姚发明看来，“夹心生活”并不是辛苦的代名词，“上有老下有小，都是甜蜜的负担”。

姚发明的岳父今年91岁，岳母87岁，姚发明每天负责二老的一日三餐。此外，姚发明每天还负责孙子学上的接送。平时，孙子不上学的时候，姚发明就带着孙子到岳父岳母家，孙子活泼、爱说，二老看着小宝贝喜欢得不得了。和孙子待在一块时，姚发明会跟孙子一起做游戏、画画，给孙子讲故事。“岳父岳母是一家人的宝贝。能陪伴孙子成长也让我觉得很幸福。”姚发明乐呵呵地说，“为家人付出让我更有活力。有能力照顾老人、陪伴孩子，这就证明我还年轻”。

再忙也要抽时间放松自己

河南省安阳市的赵珍也是个“夹心层”。老公公常年卧病在床，两个外孙女也由她照料，赵珍每天都特别忙。有人问她：“这样的日子累吗？有没有坚持不住的时候？”赵珍说：“不累是不可能的，但看着老人无忧的生活，外孙女一天一天长大，心里觉得特别开心！而且我有一个重要的精神支



柱！”

赵珍的精神支柱是跳舞这个爱好。赵珍说：“每天晚上伺候老公公吃完饭，把两个外孙女安顿好，我就去跳广场舞，再和老姐妹们聊聊天，话家常，心里就感觉特别舒畅。”周六、周日，女儿不上班，赵珍就穿上华丽的衣服，戴上鲜艳的礼帽，和朋友们一起当模特、T台走秀。“时间就像海绵里的水，只要你肯挤，总是会有。尽管整天忙忙碌碌，可我总是抽时间去放松自己，跳舞、T台走秀是我生活中快乐的源泉”。

该孩子承担的让他们承担

河南省洛阳市唐宫路街道63岁的许传光是个比较悠闲的“夹心层”：“我们家是双休日需要照顾孙子，其他时间我和老伴自由支配，陪陪父母，做一些自己喜欢的事，许多同龄人都羡慕我们的生活。”

“夹心层”上有老下有下，加之体力下降、精力不够，生活中自然会产生压力。许传光认为，对于孩子们的生活，父母不要大包大揽，该孩子承担的事要让他们自己承担。“在我家，孩子刚结婚时，我和老伴就提出他们的生活要他们自己做主。”许传光说，如今，工作日儿子早晨送孙子上学，亲家负责晚上接，他和老伴负责双休日陪伴。这样一来，大家都有了属于自己的时间，生活相互联系却彼此独立。

对此，河南科技大学人文学院社会工作系教师李倍倍表示，每个人都有“被他人需要”的需要，照顾年迈的长辈和年幼的晚辈，可以在被需要的过程中实现自身价值。从这个角度来看，“夹心”不是一件坏事。不过，如果工作量特别大，又无法从中获得价值感，就容易产生压力与倦怠。因此，需要社会及家人给予他们更多关爱。（《快乐老人报》）

俏夕阳

65岁老人8年骑行12国

□徐韶达

近日，河南省郑州市65岁的李冬菊在短视频平台上，晒出了自己8年骑行12个国家的经历，被网友赞道“打开了退休新方式”。

2013年，退休后的李冬菊意外接触到了骑行，“当时家里只有100多块钱的自行车，我就搭配着骑行帽先骑着玩了几次，感觉到了一种久违的快乐”。李冬菊因为早年和丈夫离婚，患上了抑郁症，但是骑车的时候，感觉特别放松。“后来儿子回家看到了这顶骑行帽，我告诉他，自己想尝试骑行，儿子就给我买了辆一千多元的山地车”。

在家附近骑车玩了一段时间后，李冬菊萌生了出国骑行的想法。2014年11月，李冬菊和两个车友向东南亚出发。刚开始，三人还互相照应着骑车，但骑了一段时间后，由于三人的速度不一样导致走散。这让李冬菊吃尽了苦头，“当时想着有队友，很多事情没有考虑周全，比如没有提前换电话卡。幸运的是我遇到了一名中国小伙子，他派

车把我送到了河内，让我坐车回国”。积攒了一定的经验后，为了弥补第一次的遗憾，李冬菊再次组了个三人骑行团从南宁一路骑行到东南亚，去了越南、老挝、泰国、柬埔寨。

2019年4月，李冬菊孤身一人骑行欧洲。李冬菊说，自己只会四句英语，没想到也够用了。让她印象深刻的是在俄罗斯转机的时候，她迷路了，只能求助工作人员，她一边用手比划着，一边重复着她仅会的四句英语。“没想到工作人员明白了我的意思，之后，我去了附近咖啡馆蹭无线网络，我把下一个目的地城市的路线，快速地保存下来，后来顺利骑行到了城里”。

今年3月，李冬菊从郑州骑行到了广西壮族自治区河池市巴马瑶族自治县，她想先在这里把身体调养好，再开启自己的环球骑行梦，“我的梦想就是等我骑不动了，就把我的骑行经历写成书，将出版获得的稿费捐助给山区的孩子和孤寡老人，让这份正能量传递下去”。（《扬子晚报》）

老来乐

每天练了字，心里才踏实

□陈江胜

我年轻时就与书法结缘，写了大半辈子，直到现在我每天都要练上一练。

小时候家里穷，小学毕业就下地干活了，但我其实很喜欢写字，一直对其念念不忘。后来，一次偶然的的机会，我在妻子任教的学校认识了书法老师沈守诚，从此，开启了我的书法之门，可惜当时工作很忙，没时间静下心来练习，进步甚微。

25年前，我从单位退休，虽然还在兼职做会计，但是不用坐班，自由了许多，孩子们知道我喜爱书法，帮我报名参加了书画社。社里的老师认真负责，从握笔、坐姿到书写，手把手指导，不厌其烦地提醒书写要点，很快，我的水平就取得了长足的进步，我对书法的热爱也达到了新高度。

那时去书画社的公交车班次很少，我每次都算好时间，提前10分钟出门等车，无论刮风下雨，绝不缺席，有时候兼职工作忙，我就把练字时间集中到上午，每天必须

练过字，心里才踏实。

前几年，朋友开了一个书法培训班，邀请我去做助手，我毫不犹豫答应了下来，因为只有不断交流、实操才能一直进步。我最喜欢“陈老师”这个称呼，每次孩子们来向我请教，开口一句“陈老师”，我心中就乐开了花。

随着我的书法技艺提升，我的名气也渐渐大起来，每年春节前，亲朋好友和邻居们就会上门来找我写春联，最多的时候一天要写十几副，节前白天家里忙着搞卫生没时间，我就挪到晚上写。春联意味着新年新气象，大伙儿找我写就是相信我，一撇一捺绝不能含糊，重写两三回是常态，因此，那段时间我总是要写到深夜。

此外，作为社区的老党员，我有义务尽自己所能，回报社会。社区老人数量较多，时常会举办一些助老的活动，只要社区有需要，我就会一起出谋划策。

写字能赶走浮躁，让我得以静心，让我的生活充满乐趣。（《绍兴晚报》）

答疑解惑

指望听歌治病靠谱吗

□王梦航

一种00后新型养生方式——“音乐疗法”最近火了。有网友分享说，自己眼干难受时，听了两首养肝音乐后，眼睛变得湿润多了；还有人说，自己肠胃不舒服时，听了《青花瓷》《菊花台》，感觉肠胃立马开始运转了。音乐真有这样的“神奇疗效”吗？

“音乐疗法”古已有之

对于年轻人热捧的“音乐疗法”，江苏省南京市中西医结合医院治未病科副主任医师李靖说，“音乐疗法”古已有之，《黄帝内经》中就有相关理论。

如今，不少医院也开设有音乐门诊。李靖介绍，之前有位女患者总是烦躁易怒，平时吃不下饭睡不着，还容易生病。“当时，我建议她根据当下的心情和状态，听不同音乐。因为她心事重重、肝气郁

结，平常应多听悠扬舒畅的音乐，如《献给爱丽丝》《翠湖春晓》。睡觉前听15分钟宁静柔和的音乐，如《出水莲》《秋日私语》，起到安神助眠的作用。采取“音乐疗法”一个月左右，她的睡眠、饮食问题得到了很大的改善”。

听曲能养生但不能治病

在湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任熊暑霖看来，“音乐疗法”更适用于帮助调节情绪、改善睡眠、缓解压力，以及用于高血压、中风等慢性疾病的康复调理和日常保健。如果身体有明显不适，一定要及时去医院查明病因，而不能指望“听歌治病”。

李靖补充说，“音乐疗法”也有讲究，应根据个人体质、情绪等因素来选择音乐。如果想要疏肝理气，可选择听《大胡笳》《春江花月夜》《梦江南》等曲目；如果想要振奋精神，可选择听《百鸟朝凤》《花

好月圆》《紫竹调》等；如果想要健脾养胃，可选择听《十面埋伏》《平湖秋月》等。

很多名人也痴迷音乐养生

古往今来，很多名人也将听音乐当做主要的休闲养生方式。

孔子是我国古代伟大的思想家和教育家，同时也是一位音乐“发烧友”。据《论语》记载，孔子除了遇到丧事不唱歌之外，其余时候几乎天天曲不离口。

知名科学家钱学森和妻子蒋英分别活到了98岁、92岁，音乐几乎伴随了他们的一生。20世纪50年代，钱学森遭到美国政府的软禁。夜深人静，当孩子们入睡后，他和妻子便悄悄欣赏贝多芬、海顿、莫扎特的交响曲。在这段阴暗中，钱学森常常吹一支竹笛，蒋英则弹一把吉他，共同演奏古典音乐，以排解寂寞与烦闷。（《今日女报》）