

送些玩具给父母

□王晓宇

人老了就像小孩子一样,需要呵护、需要关爱。父母过生日,或者是父亲节、母亲节、重阳节,大多数人都会选择送一些礼物给父母,借此表达对父母的感恩和关爱,像衣服、食品之类都是首选,又或者全家人聚在一起吃一顿。

其实送给父母的礼物还可以更广泛一些,比如玩具。有人会觉得玩具是孩子的专利,其实不然,任何年龄段的人都需要玩具,老年人也是。人老之后,天性回归,越老童心越盛,要不怎么叫“老小孩”?有个成语叫“童心未泯”,一个人不管活到多大年龄,童心不老、童心未泯才能保持年轻和活力。

弟弟妹妹买了一个魔方送给母亲,母亲如获至宝,爱不释手,每天都拿在手,一有空闲就转啊转,像个孩子一样,充满热情。有时候和父亲拌几句嘴,转转魔方就忘记了为什么拌嘴、忘记了为什么生气,因为转魔方需要精神集中、全神贯注,所以转眼之间就雨过天晴,什么烦恼都忘记了。

我送过一个听戏机给父母,从网上下载一些父母爱听的音乐、戏曲、养生讲座什么,父母表示超级喜欢。也送过几盒拼图给父母,有一次回家,看见父母戴着老花镜,手里拿着放大镜,聚精会神地找拼图,又对着大图指指点点:这儿是美国、那儿是中国……因为那是一盒世界地图的拼图,拼图上的字特别小、难度特别大,所以拼得极其认真仔细,连饭

都忘记做了。

适合老人的玩具有很多,有休闲类、益智类、竞技类等等,像九连环、华容道、棋牌、跳棋、象棋、围棋、健身球等都是不错的选择。我观察父母发现,人老之后,会觉得特别孤独,儿女们整天忙碌,不能经常陪在身边,适当给老人买一些玩具,既动手又动脑、既排解寂寞又健康益智,让大脑细胞积极地运动,或许还能预防记忆力减退和老年痴呆症的发生,从而延缓衰老。

玩是一个人的天性,一个小小的玩具,能让孩子开发智力,也可以让老人锻炼智力。玩具不是孩子的专利,也可以让老人在无聊的时间里,适当活动一下手指和大脑,既解闷又益智,同时还能晚年生活增加一点情趣,何乐而不为?

当然,有条件的家庭也可以养养宠物,让老人和宠物产生情感交流,适当弥补儿女的空缺。也可以学些书法字画,增加乐趣、陶冶性情。如果能定期再带老人出去爬爬山、散散步,适当增加一些户外活动那就更好了。愉悦身心、释放快乐,同时可以与大自然融为一体,毕竟人有着自然的属性。

若论送什么礼物给父母,我现在首推玩具。适当挑选一些玩具鼓励父母玩,能给他们带来意外的开心和快乐,因为老人和孩子一样,也需要玩具的陪伴和慰藉。

体检

□钱凤伟

单位每年组织一次退休人员的体检。体检被我们老人称作是“一次考试”。从健康管理的角度,说是考试倒也贴切。比如平时怎样养生、效果几何,体检报告单就会打出各人的“成绩”,同时也会给出今后的努力方向。

现在大家都知道有这样一个观点:健康是1,只有拥有健康,人才可以去努力工作、去创造财富、去享受生活,去完成这些1后面的0。老人退休后,许多事已经无关紧要,最为看重的是健康。平时我们单位退休群里谈论涉及最多的,都是养生、防病、健身;体检也成为一次大家得以相聚的集体活动,而且到时大家最主要的话题还是健康。

但生老病死,终究难以预料。今年体检,有人发现一位同事没来,一打听,说是刚过世,大家分外吃惊。按照当今“活足百岁不稀奇,九十出头可称老,八十才是中年期”的“年龄标准”,这位老人也走得太急了。在大家印象中,他一直身体硬朗、注重健身并且乐观豁达。在退休老人的门球圈里,他是资深人士,当然也最投入。虽然他居住在位置较偏的城南一个小区,但每天都起大早骑自行车到市中心的全民健身中心打门球,风雨无阻。如果下雨天没人来,他就穿着雨衣一人独自练球。而且他兴趣广泛,还是桥牌高手,书法也是一绝。谁能想到就这样说走就走?我们不由感叹一番生死的无常。

因此,对于体检,大家都是绝对的认真,不会有丝毫的马虎。医院发的“健康体检注意事项”,那是要一遍又一遍地看,直到烂熟于心,并严格“落实到位”,比如喝水、进食时间限定于头天晚上八时之前,不会逾越一分一秒。体检后,大家就都会心急火燎、望眼欲穿地等着体检报告单,单位里通知可以去取了,大家会不约而同地第一时间赶到单位里,于是取体检报告单,又成了一次碰头的机会,当然此时交流的,是刚“新鲜出炉”的最新“成绩”。

实际上,回家之后,我们还有一门繁重的功课要做,就是仔细研读体检报告单,这显然并不轻松。一是体检报告单上凡有医生作了提示的项目,或者上网搜索,或者去咨询懂行的熟人,查清到底有什么隐患和风险。二是翻出去年的报告,每个指标逐一对照,看看是上升还是下降,是利是弊。当然,很少有人想到,这样的认真,很可能是做了无用功,实际上,我也是去年体检时才知道这一点的。那次做B超的时候,那位健谈的年轻男医生测出一个囊肿的大小时,问一边记录的女护士去年是多少,女孩说了一个数字,医生说,就照去年的数字记录。他又说,这种情况下,大那么0.1毫米乃至1毫米,与去年相比似乎发生了变化,但一点意义都没有。许多人如果与去年的报告对照而产生恐慌,没有必要,最好向靠谱的医生咨询一下。我想,且不说任何的检测都有合理的误差,在一定的范围里,即使出现变化,有时候凭自身力量也足以恢复,何况还可能由各种非疾病因素引起,大可不必如临大敌。我后来有机会就与亲友们分享这个心得。对体检报告固然要重视,但“难得糊涂”也是需要的。

当然,以老人的阅历睿智,“难得”的“糊涂”也仅限于无关痛痒的细枝末节,于大处是绝不含糊的。比如听说一位老“烟枪”已经戒烟,这让大家难以置信。谁都知道他抽了几十年烟的“瘾头”之重,还早就以“饭可以不吃,烟不能不抽”把戒烟的事一口说死。当然他也一直在尽量减轻香烟对自己健康的危害,比如抽的是价格不菲、被认为尼古丁含量不高的高档细杆烟,还每支烟只吸几口就扔了,但每天至少两包是雷打不动的。现在毅然决然地戒掉,是因为查出了肺上有小结节,医生给他上课,说最好的防治是戒烟,他终于把口袋里的烟扔进了垃圾箱。

这正是“医生一席话,胜过十年书。”实际上,也只有如此,体检才能真正成为健康的保护神。从这个角度,这位老“烟枪”的身体力行,正是诠释了体检的本义,于是我们纷纷为他加油打气,同时自勉。

与你同行

□方若轩

亲爱的嘟嘟:

你好!

今天是你的3岁生日。在过去的日子里,除了你满月、100天、生日,每个月的25号,我们都会因为你而举家欢庆。我把它称之为“月庆”,一到月庆,也就意味着你又大了一个月。就这样,一个月又一个月,我们已庆了35次。

而今天的月庆,就是你的3岁生日。古人云,三岁看终身。可见三岁在人生中是多么重要的节点。于是,妈妈给你写了这封信,之后在你6岁、10岁、14岁、16岁和18岁每一个重要节点都会写信给你。若干年后,你真正读信的时候,我希望你能体会到妈妈对你的爱,和傅雷、洛克菲勒写信给孩子的原动力应该是一样的。

刘瑜在《愿你慢慢长大》一文中感叹,孩子出生后的100天犹如小魔术师般带给父母惊喜。如果没有她的女儿小布谷,这100天,就像它之前的100天以及之后的100天一样陷入混沌的时间之流,绵绵不绝而不知所终。

嘟嘟,你出生后的100天,也像小布谷一样,飞快生长,从51cm拔到了65cm,从3.6千克飙到了7千克。但我认为后面的100天……1000天……,并非陷入混沌的时间之流,而是在每一个庆点里的时间,都流出了一个叠加的期盼和成就。

期盼你活泼可爱健康成长,期盼你会爬、会走、会骑车,期盼你会叫爸爸妈妈、会说长句子、会认字,期盼你会翻书、爱学习、去创作,期盼你懂礼貌、守规矩、爱交朋友,期盼你喜欢探索未知和克服未知带给你的害怕。

欣慰的是,此时的你,“成就”已同步超过了我们的期盼,用你不断超越昨天,成就了我们这对“老母亲”“老父亲”的自豪,成就了我们对该如何教养子女的不断反思。

嘟嘟,今天你3岁了。

也许你还不能清楚地感知春夏秋冬四季的变化,不能清楚地理解中国、亚洲、世界的关系,不能清楚地感悟生命与死亡的意义,但终有一天,你会了解这一切,也终将成为一个不是只懂得吃喝拉撒的人,而是一个懂得感恩父母、回报国家的人。

而在这之前,你需要得到充满爱和能量的教养,所以,无论我们多忙多累,都会把“有质量地陪伴你”

放在首位,带你去看、去玩、去“放撒”。我们将过去的1096天和你相伴的时光以近1600篇图文、视频的形式较为完整地雕刻下来了。

这些光阴故事,成为我们闲暇时最想刷的“屏”、最津津乐道的话题。因为时常“温故”也让我们不会只记得你现在的样子。我们也会让你翻看这些记录,让你为自己越来越有“本事”感到得意,让你为自己的任性错误感悟“不该”。

三年里,我们还传授了两项本领给你。

一是学会“爱”和表达“爱”。“我爱你,你爱我吗?”“你爱我,我更爱你!”这是我们家每天的问候语。我们也在你回答“谁更爱你,你更爱谁”的排序里找到快乐。

二是学会拥抱和享受拥抱。彼此拥抱是我们全家人习惯的行为,拥抱的力量妙不可言,然而我们不在你摔倒的时候抱你,但会在你自己爬起来的时候给你一个大大的拥抱。

我们爱你,但我们绝不是无原则的宠溺者。在别人家早就放开的“福利”,在我们家却是“清规戒律”。为此,你少吃了很多“重口味”的美食,少吃了棒棒糖、蛋糕,即便哭闹也换不来妈妈的应允。你会逮着机会冲向超市的试吃台,是不是觉得那是天下的美味?希望有一天你也能如此这般冲向知识的海洋,因为那才是天下最有营养、最有滋味的食粮。

亲爱的嘟嘟,过了今晚,你将掀开3~6岁的新篇章。比起第一篇章,它将少了我们的陪伴时光,而多了一群小伙伴的陪伴成长。

小伙伴中,有男孩、有女孩,有比你大的、也有比你小的,也许有你喜欢的、也有你不喜欢的,当然还有喜欢你的、不喜欢你的……你在学会各种生活本领的时候,还要学会如何和不同的他们相处。

相处这件事,对于小小的你,可能有点难度,因为对我们大人来说,也是一件好难好难的事情。有的人活了一辈子也不知道该如何和人相处。所以,在你3岁生日这天,给你送上寄语:希望你和小伙伴们一起成长的时光里,成为有爱心、有勇气、有梦想的人。秉持善良、懂得互助,坚定意志、懂得说不,追求美好、懂得努力。这不仅说给你听,其实也在说给我们听,这是我们一起努力的方向。

18岁前每一个成长的日子,爸爸妈妈都是你最温暖的避风港,最有力的后盾,陪你一起成长。