

老人带娃 各有妙招

■文/图 本报记者 杨旭

暑假里,不少老人在朋友圈里晒出自己带娃的照片。怎样才能为儿女减轻负担,又能帮助孩子更好地成长?日前记者采访了一些老人,请他们分享带娃的经验。今年65岁的王体委家住海河小区。暑假一开始,她就引导8岁的孙女张嘉桐制订了作息表。她认为暑假期间孩子的作息易紊乱,家长要帮助孩子制订和执行计划。“担心孩子产生叛逆心理,所以计划由她自己制订。除了吃饭、睡觉、写作业,每天还有课外阅读、户外运动、亲子交流等时间。”王体委说,“如果孩子完成得不错,我会给她适当的奖励,比如带她去游乐场。”

王体委将暑假视为培养孩子生活自理能力的好机会,每天都让孩子承担一些力所能及的家务。“先让她从整理自己的物品或打扫自己的房间做起。”王体委说,我耐心引导,加上适当的奖励,激发了孩子做家务的主动性。“我孙女现在吃完饭后会主动洗碗,洗澡后会洗衣服洗干净。”李秀莉家住西班牙玫瑰小区。她认为暑假是培养10岁的外孙女万贝贝兴趣爱好的好时候。在万贝贝的课桌上,记者发现了一张暑假课程表,上面标注了学习时间,还安排了美术、篮球等课程。

万贝贝的外公宋清文擅长曲艺,他负责教外孙女曲艺和书法。“学习曲艺能锻炼口才,书法能让她感受到传统文化的魅力。”宋清文说。

李秀莉告诉记者,引导孩子多元化发展并不是为了争取荣誉,而是希望孩子的未来有更多选择。“发展哪些兴趣爱好由我自己决定,姥姥、姥爷不会强迫我做不喜

欢的事。”万贝贝说。

李秀莉认为隔代带娃要把握好“度”。“我所说的‘度’是指老人对孩子教育的干预程度。孩子的教育主要由其父母负责。老人一味地大包大揽会造成亲子关系的疏离,对孩子的成长是不利的。”李秀莉说。

今年60岁的李伟家住尚武街铁路工房小区。记者见到他时,他正和10岁的孙子李景浩一起打太极拳。这个暑假,李伟每天都带着孙子一起健身。“健康的体魄是学习的本钱。孩子暑假跟我住在一起,我早晨教他太极剑、太极刀,傍晚陪他踢足球、打羽毛球,有时候我们会到河边快走。”李伟说。

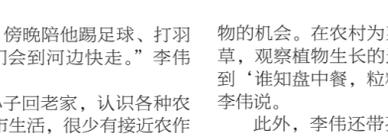
李伟还带着孙子回老家,认识各种农作物。“孩子在城市生活,很少有接近农作



▲李秀莉和老伴宋清文指导外孙女练习曲艺。



▲王体委引导孙女做家务。



▶李伟教孙子打太极拳。



院看望老人、儿童,并为他们送去慰问品。李伟认为老人带娃有弊端,但也有优势,比如时间、耐心等。“家庭成员之间相互配合,发挥各自的长处,才能更好地引导孩子成长。”李伟说。

石爱丽:翰墨丹青绘生活

■文/图 本报记者 于文博

石爱丽今年60岁,家住湘江路烟厂家属院。2009年石爱丽开始学习国画,十几年来,她沉浸在绘画的乐趣中,对生活充满热爱。7月26日,记者采访了石爱丽。

花鸟是石爱丽最爱的题材,其中她最常画的是写意牡丹。“牡丹花雍容华贵、寓意美好,我很喜欢。”石爱丽说,每年她都会对牡丹进行写生、拍摄,积累了大量有关牡丹花的素材。“不同时刻、不同角度的牡丹花呈现出来的效果是不一样的。”记者看到,石爱丽画的牡丹花色天香、栩栩如生,仔细观看,花瓣的姿态、叶子的卷舒程度都经过精心设计,每一朵花都不一样。

石爱丽告诉记者,开始学习国画时,她从握笔的姿势学起,经过不间断的练习,获得长足进步,如今已有部分作品获得省、市级奖项。“开始我画得不太好。”石爱丽说,她画的第一幅画是竹子,儿子看后觉得像倒放的拖把。初学国画并不顺利,但这并没有使石爱丽退却,反而激发了她学好国画的决心。她坚持到绘画培训班上课,在家时只要有时间就提笔练习,渐渐地,她的作品得到了老师和朋友的肯定。据了解,石爱丽每天都坚持绘画四五个小时。如今她除了画写

意画,还在学习工笔画。“我现在还坚持上绘画培训班。我要不断学习,才能在绘画之路上越走越远。”石爱丽说,每天在桌前作画是她最幸福时光,全身心地沉浸于墨香中,赋予笔下的花草以神韵,她感到身心宁静。

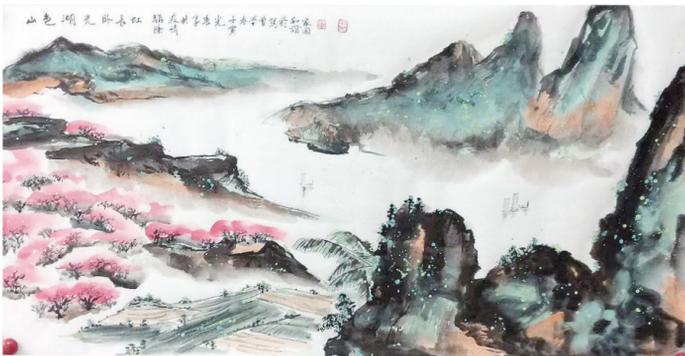
经常有人向石爱丽求画,她从不拒绝。“大家喜欢我的画,我很开心。”石爱丽告诉记者,一天,一位邻居老太太向她求画,她欣然应允,为老太太画了一幅牡丹。“后来我去老太太家,发现这幅画就挂在她家的墙壁上。”石爱丽说,“当时我特别有成就感、特别高兴。”

学习绘画的同时,石爱丽坚持练习书法。她研习行书,对草书也有所涉猎。每年春节石爱丽都参加社区举办的义写春联活动,为社区居民服务。不仅如此,石爱丽还是一名社区志愿者,在社区创文、疫情防控等工作中,都能看到她的身影。“发挥余热,为大家做点力所能及的事是应该的。”石爱丽说。

平日里,遇到有人请教绘画上的问题,石爱丽总是倾囊相授;看到有人对国画感兴趣,她会主动向他们讲解国画作画技巧和相关知识。“国画是中华文化的一部分,我希望能有更多的人喜欢它、学习它,让生活中处处充满艺术气息。”石爱丽说。



石爱丽在作画。



山水湖光卧长虹(国画)

何学楨作

家庭纪事

“戏精”老爸

■马亚伟

老妈跟小姨新学了一道菜:带鱼炖腐竹。一大早就兴冲冲地张罗着去买带鱼,要把新学的菜做给我们吃。

一番忙碌后,老妈的带鱼炖腐竹端上桌了。我尝了一口,味道一般,还稍微带点腥味。我刚要发表意见,只听老爸高声说:“这道菜太好吃了,带鱼香、腐竹嫩,正合我的口味!老婆子,你的

手艺绝了!”然后他“吧嗒吧嗒”嚼得很香。

我见状,又尝了一口菜,味道的一般啊。老妈离开餐桌后,我悄悄跟老爸开玩笑说:“爸,你这也太能演了吧,该给你颁个最佳表演奖!”

老爸嘿嘿一笑说:“这不是为了哄你妈高兴嘛,她一大早就开始忙活,咱再不使劲吃,她该失望了。”

老人言

●远处着眼,近处着手。

——马庆昌

●发怒是本能,制怒是本领。

——杨岭松

●生活不易,善待自己;相守不

易,善待别人。

——邵军

●不求事事如意,但求岁岁平安。

——庄华荣

●真诚是维系友谊的纽带,虚伪是

割断情分的利器。

——马齐峰

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎提供新闻线索!



老妈厨房

葱蒜油拌面



市民马爱敏展示她做的葱蒜油拌面。

■文/图 本报记者 杨旭

日前,记者来到位于市区交通路的市民马爱敏家中,她向大家介绍了一道简单又美味的面食——葱蒜油拌面的制作方法。

将半个洋葱、四瓣蒜切片,放入锅中油炸至金黄色,制成葱蒜油酥;将生抽两勺、老抽一勺、蚝油一勺、糖一勺、醋一勺盛入碗中搅拌,再把调配好的酱汁煮沸,盛入碗中备用;将适量面条放入锅中

煮沸,随后向锅中加凉水,再次煮沸后将面条捞出,放入凉水中冷却。

“刚才配制的调料大约是两个人的量。”马爱敏说,“经过冷热交替地煮,面条会更劲道。”

最后,将油酥和酱汁倒入面中搅拌,一份香气四溢的葱蒜油拌面就大功告成了。

“可以根据个人喜好加一些配菜。我一般放些生菜、鸡蛋和午餐肉。”马爱敏说。

养生保健

五道粥汤改善食欲

炎炎夏日,很多人感觉食欲下降。中医认为,出现这种不适多是因为脾胃受损。在这里,给大家推荐几款适合夏日调理脾胃的食疗方。

酸梅汤 取山楂、冰糖各50克,乌梅30克,甘草3克,桂花10克。将乌梅、山楂、甘草洗净,加水浸泡1小时。将浸泡好的材料倒入锅中,大火煮开后转小火煮90分钟即可关火,根据个人口味调入冰糖与桂花。酸梅汤不仅能消暑止渴,还能迅速消除疲劳。

薏米赤豆汤 取薏苡仁、赤小豆各30克,红枣5枚,白糖1匙。将薏苡仁、赤小豆洗净入锅,加水两大碗,小火慢煮1小时后,加红枣、白糖,再煮30分钟,至豆烂关火即可。此汤适合夏季各类人群食用,有清热健脾、利尿祛湿的功效。

三豆汤 取黑豆、绿豆、红豆各适量,分别洗净放入锅内,加入适量清水,小火煮烂,每日喝两次,每次喝一小碗。三豆合用,是消暑养脾佳品。

山楂麦芽饮 取山楂、太子参各15克,生麦芽30克,竹叶10克。将山楂、麦芽、太子参、淡竹叶洗净,用水煮沸,浸泡15分钟即成,代茶饮即可。此茶饮有益气清心、健脾消滞的功效。

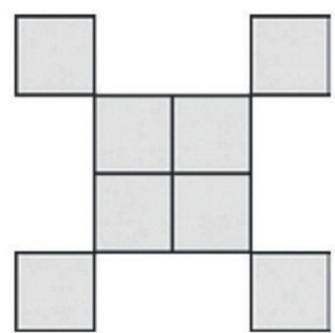
小米粥 用适量小米煮粥即可。《本草纲目》记载:小米“治反胃热痢,煮粥食,益丹田、补虚损、开肠胃”。现代医学认为,小米有清热解渴、健脾除湿等功效,适合内热及脾胃虚弱者。当胃口欠佳时,喝点小米粥,既开胃又养胃。

据《快乐老人报》

健脑游戏

填数字

请将1~8这8个数字填入图中8个方格内,使其左边四格、右边四格、上面四格、下面四格、中间四格、对角四格及四角四格里的数字之和都等于18。



往日情怀

捉蝈蝈

■孙幸福

在豆地捉蝈蝈是40多年前的事了。1975年,我们20多个知识青年被下放到舞阳县吴城公社大王大队,在远离村庄的100亩大坡地上,建立了知青新建队。

当时的业余文化生活基本是空白,没有书报、没有电,而且远离大部队,连广播都听不到。除了在农田耕作,我们的娱乐活动就是打扑克、翻跟斗。若是公社放映队到周围村庄放电影,哪怕相隔十里八里,我们也会成群结队跑去看,但这样的日子并不多。

立秋后,晌午太阳也很毒辣。我们几个男知青相约去捉蝈蝈。坡地里是大片大片的庄稼,玉米、豆子、红薯以及芝麻、棉花、高粱等,生机勃勃。蝈蝈最喜欢吃豆叶,所以,我们就到豆地去捉。蝈蝈除了个别的是紫色外,多数都是青色,它们趴在豆叶上,很难被发现。捉蝈蝈要先听它在什么地方叫,然后慢慢走过去,确定它在哪片豆叶上。

如果蝈蝈不叫,就得用上我们提前准备的工具:把一根竹筷截成两段,方头的那端用刀子刻上十几个豁口,然后用圆头那端轻轻拉动,就会发出类似蝈蝈叫的“唧唧”声。到了豆地,轻轻拉动手里的小竹棍,附近的蝈蝈就会争相

叫起来。我们循声上前,趁它还没反应过来,我们的两只手掌以迅雷不及掩耳之势合围,把蝈蝈扣在掌心。捏着它的脖颈,顺手扯下一片豆叶,把它裹起来,方便带走。如果运气好的话,一晌午可以捉到好几只蝈蝈。

回来时,路过大片的高粱地,高粱被沉甸甸的穗子压弯了腰。高粱秆儿不仅有青皮转黄的,还有红棕色的,我们会分别砍上几棵。晚上夜长,巧手的伙伴会把高粱秆劈成薄片,编成蝈蝈笼。笼子不用钉和绳子,全是小刀刻出来的卯榫结构,“楼顶”要挑脊,四面“墙壁”用薄片编成菱形格和十字、柿花等图案,红棕色和黄色薄片组成的花形非常漂亮。更精巧的是,门窗皆能开合,巧夺天工。捉回来的蝈蝈被装进笼子里,喂它们丝瓜花,听它们竞相鸣唱,是很有趣的事儿。蝈蝈并不是用嘴发出叫声,而是快速磨动背上两个透明羽片发出声音。

40年后,在淘宝街上遇到几个都已退休的老朋友,他们爱好玩虫,经常聚在一起研究蝈蝈、蟋蟀、纺织娘等鸣虫。一位老兄送给我一只用红木雕刻的蝈蝈笼,我很喜欢,就收下了。每年冬天,我都要买几只山东人工繁殖的过冬蝈蝈,送给愿意养的朋友,也算是对养蝈蝈的一点念想。

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜

事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以在这里展示。投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清楚姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱13938039936@139.com。联系电话:13938039936。