

## 60女儿80妈:“斗智斗勇”为了爱

60岁的华姐自打退休后就与丈夫搬到了80岁的母亲家。她这么做,一方面是为了照顾独居的母亲,另一方面将自己的房子租出去,增加了一块租金收入,可谓两全其美。母亲身体尚可,除了很少外出,大部分时候并不需要华姐伺候。华姐和丈夫就负责平时的购物买菜做饭。两代人同处一室,在亲情得以充分满足的同时,时间久了,难免也会发生这样那样的“磕碰”。华姐告诉记者,她和母亲之间最大的“磕碰”就在“断舍离”。为了减少磕碰的次数,华姐想出了各种招数与母亲“斗智斗勇”,在爱与宽容中,家庭充满了欢声笑语。以下是华姐的讲述——

### 在我看来无用 在母亲却敝帚自珍

最早的一次“磕碰”,是因为一口锅。我搬过来时,把自己家的厨房用品,能带的都带了过来。尤其是炒锅,我习惯用自己的。由于厨房面积小,我妈原来的炒锅已经很旧了,积了厚厚的油渍,洗也洗不掉,我就收起来了。我也知道老人一旦用惯了什么就不喜欢变动,我不也一样吗。但我来了要给全家人做饭,不可能用两个锅炒菜,所以我以为,“收起来”一个炒锅不是理所当然的吗?可没想到,有一天我不在家,母亲要炒菜时,因为找不到她的锅就生气了。虽然最后勉强用了我的炒锅,但她还是叨叨了我半天。我想我是忽略了一些东西,在我看来无用的,在母亲那里却是敝帚自珍。于是赶紧把妈的旧锅找出来。因为实在看不下去厚厚的油渍,我便开始清洗。可说实话,这口锅太旧也太破,其实没有清洗的必要。我在收起来的时候,其

实已经打算扔掉了,但这次母亲生气让我意识到,我不可以在没有征得她同意的情况下就擅自做主。

### 银行办卡送锅 母亲“不得不”断舍离

母亲一辈子节衣缩食,不到万不得已,她很少主动更新家里的物件。我和丈夫搬过来之前,就请家政人员帮忙拾掇了一天,把各种不用的旧物整理了好几框,但在“留和扔”之间,母亲总是割舍不下。到后来实在是东西多得没地儿放了,她才不情愿地“同意”我“扔一部分”。这次炒锅一事,更让我觉得,不能急,必须等到“不得不的时候”才行。

这个“时候”说来就来。女儿在银行办信用卡,给我打来电话说有礼品相送,可选炒锅、橡胶枕、保温杯……问我想要啥。我顺手把电话给了母亲,让她选。母亲一开始说家里什么都不需要,可外孙女说必须选一样,不选白不选。母亲犯了愁,让我定。我于是顺水推舟,“妈,选个炒锅

吧,您那个实在太破了。旧的不去新的不来,这不新的来了。”母亲还是舍不得,电话那头,女儿直催我们。母亲这才放话“好吧,就炒锅”。挂了电话,我窃喜,“时候”到了,事情就顺了。

### 制造“合适时机” 让适老生活“提档升级”

虽说我身体还不错,但毕竟60岁了,我期望家居生活能更方便、更安全、更有档次。用时髦的话说,家有老年人,生活设施要逐渐“适老化”。我最想改造的,譬如坐便要换成“智能马桶”,地板要换成防滑的,卫生间要改成干湿分离的……但这一切都需要母亲“同意”才行。

有了上次的经验,我和女儿提前沟通好,有意制造“合适时机”。更换“智能马桶”,是我们制造的第一个时机。那时,女儿女婿的婚房,从一开始就安装了“智能马桶”。每次聊起来,他们小两口就说多么多么好用,搞得我也蠢蠢欲动,想给自己家也安上。于是,女儿给我出主意,“就说商家促销,买够

多少钱的货,就可以抽奖。我抽中的奖是‘智能马桶’,可我家已经有了,只能给你们用。”

和女儿商量好了“话术”,一天晚上,女儿打来电话和姥姥唠嗑儿。祖孙聊着聊着,女儿就告诉姥姥一个个的“好消息”……从工作说到家庭,最后点出“抽到了奖品”,说要送给我们,而且她负责安装。母亲从小疼爱外孙女,对我的话经常不以为然,但对外孙女的话则格外重视。就这样,智能马桶顺利安装好了。

母亲一辈子养成的勤俭节约习惯,我们受益无穷。在尊重理解母亲的同时,为了让母亲的生活更安全,更有品质,我和女儿在后来的日子里,不时扮演双簧,制造“合适的时机”,以“获奖、赠送”为由给母亲的家居适老生活“提档升级”。母亲则在不知不觉中乐享其成。每次和女儿聊起这些事,我们娘俩就忍俊不禁,母亲若是听见也参与进来,我们三个女人就更是“乐哈哈”!

记者 王丽洁

## 花眼与忘性

讲述人:渝文

老花眼让我感受到岁月不饶人。我买来三副老花镜,在书房、床头及家庭间角落的灯台上各摆一副,从此不怕找不到眼镜。

某个假日在家,我正偷闲看报,忽然孩子有事打岔,我把事情解决后便坐回沙发继续看报,发现眼镜不知又被我随手搁到哪儿去了。如今家中有四副眼镜,一副不见了,没什么大不了的。我满不在乎地走到书房去拿眼镜,谁知往两耳一挂,当下就掉了下来。我急忙跑到浴室对镜检视,天啊!我的老花眼镜正挂在头顶上,难怪眼镜挂不上去,原来方才我放下报纸后,就顺手把眼镜往头上一推。

当时另一个震惊,是自己什么时候变得这般糊涂!前些时到处找眼镜,只当自己戴不惯眼镜不习惯而已,却不知有了健忘症。

退休后,闲居家中,常有朋友约我喝咖啡、逛公园或参加活动。我常早上答应,下午就忘了。甚至会同一时段答应了两个约会。常常我在家优哉游哉时,突然接到朋友打来电话问我在哪里,我这才想起有约,来不及梳妆打扮便飞奔赴约。闹了几次乌龙后,我开始将每件事都登记在日历上,有朋友相约先查日历。有了记事的习惯后,头脑也清楚了,再不会放朋友鸽子。但愿这样做了后,我的银发人生路能走得顺畅些。

### 如何应对排尿难

不同程度、病程的排尿困难可产生不同的影响或危害。包括影响膀胱功能,以及引起泌尿系统感染、继发性结石等,严重者会引起输尿管积水、双肾积水,最后引起肾功能损害,甚至尿毒症等比较严重的并发症。

如果你发觉自己排尿困难,应及时寻求医生的帮助,可做以下几项应对:

第一,保持乐观情绪。当出现排尿困难、有尿不尽感、尿次数增多时不要恐慌,保持乐观情绪,避免过度紧张而加重排尿困难。

第二,做好自我保健。生活规律,注意劳逸结合;养成定时排尿的习惯,不要憋尿,一有尿意应立即去排尿;不可久坐,避免盆腔充血;保持大便通畅,防止发生便秘和腹泻,以免刺激会阴部引起尿潴留;排尿不畅时,可做下腹部按摩、热敷,听流水声等有助于排尿。

第三,饮食要清淡,多喝水。饮食中要戒酒,忌食辛辣等刺激性食物,以减少前列腺的充血和水肿,有利于排尿。

第四,要坚持锻炼,做适当的运动。目的在于增强血液循环,减少盆腔或前列腺局部血液瘀滞,加强会阴、直肠、膀胱、尿道肌肉的功能,有助于排尿。

第五,遵医嘱用药。所有药物必须在专科医生的指导下使用。

青島報業傳媒集團  
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

電話:55715169 66988553

絕美博卡拉、奇特旺森林公園、班迪布爾、  
大衛瀑布、世界和平塔、費娃湖、斯瓦揚布納特寺、  
杜巴廣場、博達哈大佛塔雙飛8日

★ 优选航空：青島直飛加德滿都，  
喜馬拉雅航空執飛

★ 舒適住宿：优选四星酒店

★ 特別體驗：塔努民族歌舞、  
品嘗古城手工老酸奶

2980元

1月14/21/28日

迎新春邀您一起看世界

◆ 成都-三星堆、寬窄巷子、武侯祠、錦里、大廟會、熊貓基地、川菜博物館、川劇變臉、文殊院、三蘇祠、黃龍溪古鎮雙飛6日享年味--猜燈謎 搓湯圓 逛廟會 煙花派對 寫春聯.....2月2/7日 5599元

◆ 雪鄉-亞布力滑雪旅遊度假區、東北民俗村、七彩雪人谷、雪域孔雀園、二浪河風景區、車遊亞雪公路、雪鄉、童話世界、雪鄉民俗展覽館、東北老屋、百年老橋、俄羅斯巧克力工廠、中央大街雙飛6日住雪鄉民宿火炕 雪鄉包餃子 年夜飯 東北八大碗 山林農家宴.....1月16/20/24/28日 4980元

◆ 福建-鼓浪嶼、龍頭路、萬國建築博覽、雲水謠土樓、南普陀寺、廈門大學、中山路、武夷山、九曲溪漂流、天游峰、虎嘯岩純玩雙飛6日.....1月8/13/15日 4480元

◆ 江南-烏衣巷、中山陵、太湖游船、七里山塘、留園、西塘、西湖、烏鎮東柵、金茂大廈、浦東新區、外灘、南京路步行街雙動5日.....1月9/11/18/27/30日 2580元

◆ 海南-分界洲島、鹿回頭山頂公園、玫瑰谷、大小洞天、天涯海角、耶仙生態農莊、文筆峰盤古文化旅遊雙飛5日...1月5/12/15日 2980元

◆ 江西-夜遊望仙谷、仙俠世界、玉帘瀑布、篝火晚會、十里瑤灣、篁嶺雙動4日.2月10/11/12日2880元

新加坡馬來西亞-名勝世界、節慶大道、魚尾獅雕像、甘榜格南、哈芝巷、三寶廟、國家皇宮、KL城市長廊、黑風洞彩虹階梯、雲頂高原、雙峰塔、莎羅馬行人天橋、默迪卡118、鄭和展覽館、粉紅水上清真寺雙飛6日  
青島獨立成團 青島直飛 東南亞特色美食  
1月9/12/16日 3799元

埃及-吉薩金字塔群、埃及國家博物館、阿斯旺大壩、菲萊神廟、阿布辛貝神廟、科翁坡神廟、埃德福神廟、伊斯納水閘門、帝王谷、孟農神像、卡爾納克神廟、盧克索神廟、埃及文明博物館、汙哈利利集市、亞歷山大圖書館、亞歷山大燈塔、蒙塔扎皇宮花園純玩10日  
1月15/22/29日 14999元

泰國-大皇宮+玉佛寺、水門寺大佛、鄭王廟、火車夜市、暹羅爽泰莊園、雙島出海、神廟寺、網紅夜市雙飛6日  
青島獨立成團 青島直飛  
入住網評五鑽度假酒店 享用泰式風味美食  
1月28日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

德法意瑞列荷比奧-古斗兽場、威尼斯、黃金屋頂、新天鵝堡、郵票王國、八角水塔、何維克街、埃菲爾鐵塔、香榭麗舍大道、巴黎聖母院、盧浮宮、桑斯安斯風車村、達姆廣場8國12日  
1月5/12/19/26日 2月23日 7999元

英國-約克大教堂、康斯坦丁大帝座像、古羅馬石柱、愛丁堡城堡、王子大街、唐人街、老特拉福德球場、莎士比亞故居、牛津大學、基督教堂學院、大英博物館、大本鐘、倫敦眼、英國國會、西敏寺教堂、倫敦塔9日  
1月27日 2月10日 10399元起

地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓)

另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話諮詢