

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 I 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。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,就随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。

山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553

你好哇!

冬季的尼泊尔阳光明媚气候适宜
一个让人们心生向往的神秘国度
一个不容错过的小众目的地

绝美博卡拉、奇特旺森林公园、班迪布尔、
大卫瀑布、世界和平塔、费娃湖、斯瓦扬布纳特寺、
杜巴广场、博达哈大佛塔双飞8日

★ 优选航空: 青岛直飞加德满都,
喜马拉雅航空执飞

★ 舒适住宿: 优选四星酒店

★ 特别体验: 塔努民族歌舞、
品尝古城手工老酸奶

2980元
1月14/21/28日

扫码加客服
即享会员价
欢迎您的加入

迎新春 邀您一起看世界

成都-三星堆、宽窄巷子、武侯祠
锦里、大庙会、熊猫基地、川菜博物馆、川剧变脸、文殊院、三苏祠、黄龙溪古镇双飞6日享年味--猜灯谜 挪汤圆 逛庙会 烟花派对 写春联.....**2月2/7日 5599元**

雪乡-亚布力滑雪旅游度假区、东北民俗村、七彩雪人谷、雪域孔雀园、二浪河风景区、车游亚雪公路、雪乡、童话世界、雪乡民俗展览馆、东北老屋、百年老桥、俄罗斯巧克力工厂、中央大街双飞6日住雪乡民宿火炕 雪乡包饺子 年夜饭
1月16/20/24/28日 4980元

福建-鼓浪屿、龙头路、万国建筑博览、云水谣土楼、南普陀寺、厦门大学、中山路、武夷山、九曲溪漂流、天游峰、虎啸岩纯玩双飞6日
1月8/13/15日 4480元

江南-乌衣巷、中山陵、太湖游船、七里山塘、留园、西塘、西湖、乌镇东栅、金茂大厦、浦东新区、外滩、南京路步行街双动5日
1月9/11/18/27/30日 2580元

海南-分界洲岛、鹿回头山顶公园、玫瑰谷、大小洞天、天涯海角、耶仙生态农庄、文笔峰盘古文化旅游双飞5日...**1月5/12/15日 2980元**

江西-夜游望仙谷、仙侠世界、玉帘瀑布、篝火晚会、十里瑶湾、篁岭双动4日.**2月10/11/12日 2880元**

新加坡马来西亚-名胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、郑和展览馆、粉红水上清真寺双飞6日
1月9/12/16日 3799元

埃及-吉萨金字塔群、埃及国家博物馆、阿斯旺大坝、菲莱神庙、阿布辛贝神庙、科翁坡神庙、埃德福神庙、伊斯纳水闸门、帝王谷、孟农神像、卡尔纳克神庙、卢克索神庙、埃及文明博物馆、汗哈利利集市、亚历山大图书馆、亚历山大灯塔、蒙塔扎皇宫花园纯玩10日
1月15/22/29日 14999元

泰国-大皇宫+玉佛寺、水门寺大佛、郑王庙、火车夜市、暹罗素泰庄园、双岛出海、神殿寺、网红夜市双飞6日
青岛独立成团 青岛直飞 东南亚特色美食
1月28日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

德法意瑞列荷比奥-古斗兽场、威尼斯、黄金屋顶、新天鹅堡、邮票王国、八角水塔、何维克街、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、巴黎圣母院、卢浮宫、桑斯安斯风车村、达姆广场8国12日
1月5/12/19/26日 2月23日 7999元

英国-约克大教堂、康斯坦丁大帝座像、古罗马石柱、爱丁堡城堡、王子大街、唐人街、老特拉福德球场、莎士比亚故居、牛津大学、基督教堂学院、大英博物馆、大本钟、伦敦眼、英国国会、西敏寺教堂、伦敦塔9日
1月27日 2月10日 10399元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询