

# 娃娃放假了,老人背上“甜蜜的负担”

## 专家建议:老年朋友也要给自己放放假

暑假到来,孩子们放假了,家长仍要上班,于是带娃的重任就落到了老人的身上。他们要送孩子去游泳班、跆拳道班等各种培训班,要陪着逛游乐场,每天还要变着花样煮好吃的,有老人自嘲是背上了“甜蜜的负担”。

专家建议,为了老年朋友自身的身心健康,建议也要给自己放放假,拥有自己的老年生活。

### 从早忙到晚,爷爷奶奶快累瘫了

老吴今年65岁,家住鄞州区飞虹新村,退休后大部分时间在家,平时孙子上幼儿园,他没事就和老同事泡泡茶,搓搓麻将,或者在家看看电视,中午睡个午觉,生活十分自在。

不过,随着暑假到来,这样的日子也被彻底打乱了。

老吴说,因为女儿刚刚生了二胎,暑假照顾外孙女的任务也交给了他们,“孙子4岁半,外孙女6岁半,这两个孩子暑假都由我和老伴带,怕他们无聊在家看电视,每天的活动都安排得满满的。”

每天早上,老吴要先去宋诏桥菜市场买菜,为了让孩子们吃得有营养,三餐要变着法子煮好吃

的,老伴则负责叫两个孩子起床、洗漱、吃饭。每天傍晚,老吴都会带着两个孩子去学游泳。此外,孙子每周两次跆拳道课,外孙女每周两次舞蹈课、两次钢琴课,都得由老吴和老伴一起接送,有时候还要带他们逛公园、逛游乐场、逛超市……“在家看电视是不可能的,一开电视,孩子就抢着要看动画片,孩子不爱午睡,也要有一个人看着他们。”老吴说,更别提跟老同事、老朋友泡茶、搓麻将了。

老吴说,和孙子、外孙女在一起的时光很开心,但也确实累,他和老伴都瘦了,已经快累瘫了。“现在就盼着暑假快点结束,两个孩子去上学,让我俩好好喘口气。”

### 孩子放暑假,老人成了“全职保姆”

今年62岁的冯女士家住鄞州区华泰剑桥一期,提起最近这一个星期的生活,她直言自己“带孙子累坏了”。

冯女士的儿子、儿媳前些年也把家搬到了鄞州区,6岁的孙子轩轩平时跟着父母在市区住,方便上学。自从7月放暑假后,轩轩的父母既要上班又要照顾孩子,很快就有些力不从心了。“儿子和儿媳都在私企上班,平时加班比较多,常常不能按时回家,全天候照顾孩子显然不太现实。”冯女士说,“现在轩轩正是调皮的年龄,好奇心又强,一会儿看不到他,他就跑到路边玩了,有时候一眨眼就跑马路上找不到

人影了。”这些天,冯女士天天追着轩轩满小区跑,再加上给他洗衣做饭,她感觉身体有点吃不消。

“身边的老朋友都说,作为孩子的保姆,我是属于‘候鸟型’的。”面对记者,牵着外孙女小手的李先生幽默地说。李先生是河南省南阳市人,今年60多岁。10年前,李先生的女儿嫁到宁波,现在,他的外孙女已经8岁了。“我家里还有一位年近90岁的老母亲,平时我在南阳照顾老母亲,但遇上孙女放暑假,我实在不忍心看女儿、女婿要靠请假来接送孩子上辅导班。因此,这些年一到暑假我就来宁波,等外孙女开学了再回去。”李先生说。

### 老年朋友也该给自己放放假

“老人一般有自己长久以来形成的生活习惯,暑假将孩子托付给老人带,肯定会给老人的正常生活带来一些影响。因此,孩子的父母不能只给老人分任务、提要求,也要关注老人的心理需求,给予他们更多的体谅和关心。”国家二级心理咨询师黄意说。

照顾孩子本来是父母不容推卸的责任,老人起到的作用只是从中协助。如果暑期实在需要老人帮忙照顾孩子,孩子的父母要以适当方式向老人表达感激之情,制定暑期计划时也要请老人参与讨论,充分考虑老人的意愿和能力。对于老人因种种

原因无法完成的,父母可以选择在休息日和孩子共同完成。

不过,与其说带娃影响了长辈的生活,不如说除了围着子女,很多老人自己也不知道怎样才算幸福快乐的晚年。大多数老人会选择忍耐:“虽然累,可看到孙子,我是真开心啊!还是忍忍吧,忍忍吧……”

黄意建议说,为了自身的身心健康,老年朋友也要给自己放放假,拥有自己的老年生活。

记者 陈韬

## 老党员无偿献血25年

7月1日,蒲建军又一次来到宁波中心血站,作为入党34年、献血25年的老党员,蒲建军在6月13日献完血后,就预约了7月1日的献血行程。献完血后,蒲建军回到家中,把新的献血证与以前的献血证捆在一起,放回书架中。自从第一次献血后,蒲建军就一直保存着每一份献血证。

蒲建军于1985年7月入党,如今是宁波一家保险公司的客户经理。1994年,在石碶街道召开的党员例会上号召党员参加义务献血。当时刚过而立之年的蒲建军立刻响应。这袖子一卷,就卷了25年。

开始几年,蒲建军献的是全血。“大约一年献两三次,后来可以献机采血小板了,基本上半个月就会去献一次。”在预约献血的APP上,记录着蒲建军献血的日期和总量,除了7月1日这次,25年来,他共献全血10次。累计3880ml,献机采血小板73次,81个治疗量。

2017年的一天,蒲建军接到血站电话,有患者大出血,急需需要血小板,他立马放下手头事情,赶了过去,体检后符合要求,顺利献上了血。“因为献血,我平时养成了良好的生活习惯,早睡早起,勤锻

炼。”蒲建军说,因为常年献血又锻炼,他身体很健康,血压非常稳定,“献血不但可以救他人,也能帮助自己。”

如今,献血成为了蒲建军生活中不可或缺的一部分,他也从最初的“单兵作战”到后来加入了古林的“红色力量志愿者服务队”,遇到了很多献血爱心人士。

在团队的推动下,蒲建军和队友们的爱心延伸到了宁波大市以外。有一年,上海急需AB型血小板,向宁波求助,宁波中心血站联系上了蒲建军等志愿者,他们集体奔赴上海。

献血25年,蒲建军家里积累了不少奖状、奖杯,此外,他还有两张资助3名贫困学生的证明。“从1996年开始资助第一个孩子,现在,其中一名学生已经从重庆大学毕业了,我为他高兴,也觉得非常自豪。”蒲建军说。

2017年3月4日,蒲建军还登记成为中国人器官捐献志愿者,蒲建军说,“我今年56岁了,献血还能献4年,我希望以后能通过更多的方式去帮助他人。”

记者 陆麒雯 通讯员 李叶馨 叶荷雅



## 暑假到 “小眼镜”扎堆就医

### 博视眼科推出小小眼科医生职业体验活动

暑假刚开始,宁波博视眼科医院的门诊迎来了近视患儿的就诊高峰。为了让小朋友和家长对保护视力有更深一步的了解,7月10日上午博视眼科迎来了一批“小小眼科医生”。当天,海曙望春街道泰安社区的20名小朋友来到博视眼科,进行了一场体验活动。现场通过爱眼护眼知识讲解、医院参观、眼科医生职业亲身体验等寓教于乐环节,让孩子们在开心体验的同时又学到了保护视力的实用知识,可谓一举两得。

### 职业体验:掌握爱眼知识

当天上午,小朋友们来到博视眼科医院后,穿上定制的白大褂,开始了体验。首先,翁金辉医生给孩子们进行了一场简短的视力科普讲座。他简单地介绍了关于儿童眼科方面的知识,通过互动、问答的方式帮助孩子们更快地掌握眼睛保护要领。

随后,小朋友们在博视眼科工作人员的指导下进行盲行击鼓、操作仪器等体验。还进行角色互换有模有样,让在场的工作人员都忍俊不禁。在小小的社会实践中情景扮演,不仅丰富了他们的业余生活更让他们了解了工作的不易、懂得了尊重。

泰安社区社工张洁说,这次公益活动的开展,让小记者们深入了解医院,了解医生、护士、验光师等职业,让他们从不同角度学到更多的爱眼护眼知识,学会主动保护视力,改善不良用眼习惯。

记者在现场看到,20位年龄在8—13岁的小朋友中有三位近视眼,其中最深的有400度。宁波市实验学校七年级生李俊锐近视100多度,他说班上已经有1/3的同学戴上了眼镜。为了保护他的视力,平时在家父母几乎不让他看手机、玩ipad,但还是无法避免近视。于是,在得知社区组织了这场健康体验活动,妈妈抢先为儿子报名,好让孩子认识到保护视力的重要性。

### 每天至少2小时户外运动

记者在采访中了解到,随着电子产品使用频率的增加,每年近视都在往低龄化方向走,小学甚至幼儿园就有近视患儿。在此,翁金辉建议父母多关注孩子的眼健康,看书写字保持良好姿势,保持灯光明亮,眼睛疲劳了闭眼休息或者多眺望远处,远离电子产品,增加户外运动。有研究表明,每天白天两小时、或每周累计14小时的户外运动可以有效减缓近视加深的速度。

这里有一份“从出生到7周岁左右的视力发展过程”,供各位家长作参考:

新生儿期:对光觉有反应,如用手电光突然照新生儿的眼睛,他会皱眉、闭眼,如果在睡眠状态,光刺激可使他扭动身体,甚至觉醒。

4~8周:可有保护性瞬目反射,即如果有物体突然出现在眼前时,他会闭目躲避。

2~3个月:有注视能力,可用眼睛追随一个移动的目标。

4~5个月:可观察物体的形状、颜色、认识母亲。

1周岁~2周岁:可有不完整集合功能,即随着眼前一个目标由远而近,双眼可随之向中间旋转,此时视力下限可达0.2~0.3。

2周岁:视力基本可达0.4~0.5以上。

3周岁~4周岁:视力基本可达0.6以上。

5周岁~6周岁:视力基本能达到0.8以上。

7周岁(学龄前):视力基本达到1.0的视力。

关注小朋友的成长过程是很重要的,新生儿可以做视力筛查方面的检查,之后父母可以为孩子建立“视觉健康档案”,这是最简单的一种监控小孩视力发展状况的方式。

翁金辉提醒各位家长,就算平时再忙,也一定要定期带孩子做一次全面专业的视力检查。如果视力健康,那就积极防护;如果视力有问题,那就及时解决。

记者 陆麒雯 通讯员 高强



《宁波晚报》  
健康号



《宁波晚报》  
养生汇小药神  
客服号



《宁波晚报》  
养生汇公众号