



在现场

婆婆与保姆的“战争”

文 / 杨春云



惬意时光

微信上的老同学俱乐部

文 / 杨株光

我们分别了47年的老同学，在今年4月25日相聚在浦东。相见时，我们热泪盈眶，相互握手问好，互祝健康。自从老同学聚会后，我们在微信上成立了老同学俱乐部。老同学俱乐部上我们经常相互问候，我们互通有关信息；大至国家大事有关新闻，小至回忆我们老三届这代人丰富坎坷的人生经历。

我们经历三年困难时期艰苦生活，我们读书时正遇“文化大革命”，我们上山下乡工作在广阔天地农村，为国家农业建设奉献了青春。我们中不少人参加了“文革”后的高考，高考后不少人担任了工矿企业的领导。我们工作时正逢国家改革开放。现在我们退休了，可以老有所为，老有所乐，正分享着改革开放的成果。

我们的老同学俱乐部，逢年过节，大家会互祝节日快乐！有的同学还在微信上出谜语，谜语内容很丰富：有我们同学名字，有各地名胜古迹等，大家猜得不亦乐乎。有的同学还写诗颂歌中秋节、重阳节、国庆节。

我们的老同学俱乐部，在微信还相互传播健康养生生活理念，如早上在公园里唱歌、跳舞、打太极拳，还发来生气勃勃的照片，让人羡慕学习。又如夏季、冬季老年人如何养生。尤其最近初冬来临，应如何保养，吃哪些食品有利冬季健康，吃哪些食品能预防疾病。

微信上的老同学俱乐部真好，有利于我们退休老人互通信息，与时俱进。有利于我们智力和身体健康，有利于我们增进同学之间友谊，更是我们老有所乐，也是我们以文化、娱乐、健康为一体的写照。

三年前婆婆得了脑梗后，生活只能半自理，再也不能做家务了，公公不会做饭，儿女们都要上班，大家商量着给婆婆找个保姆。起先老两口坚决不同意，说家里没多少事，请保姆不值得，后来我们说：“二老是不是舍不得钱，保姆费由我们做儿女的分摊。”听见这话，公公急了：“我俩都是教师，工资挺高，保姆费哪能要你们出呢？”于是勉强同意雇保姆。

第一个保姆是个50岁出头的女人，人高高壮壮、老实憨厚，将婆婆交给她，我们觉得很放心。可刚过三天，婆婆就跟我嘀咕：“保姆不讲卫生，洗菜就用水冲冲，米饭里还有虫。”于是我当着婆婆的面跟保姆说：“赵姐，你每次淘米前，先拣一拣，菜用淘米水泡泡，多洗两遍。”赵姐答应下来。相安无事到了第二个月，公公突然通知我们，已将保姆辞了，婆婆嫌保姆太粗糙，做事不讲究，实在看不惯。

于是我又在58同城上找了第二个

保姆，不到一周，婆婆说人家整天板着脸，除了做事，整天不讲话，好像谁欠她钱似的，不能用；第二个、第三个……到人力市场去找，去家政公司招聘，婆婆不是嫌人家这个、就是嫌那样。周末，无论谁回家，一进门，婆婆就会告状，说保姆的不是：做饭不好吃、洗衣服不干净、看电视太晚。而保姆们也是一脸委屈，背后和我们讲婆婆的挑剔。我们总是哄过婆婆，又来安慰保姆。要知道这年头，海归满大街，保姆太难找，家里已经请过4个保姆了。

后来老家的亲戚，介绍了一个精明强干的、曾在上海服侍过老干部的49岁保姆，见面一谈，我们都觉得这女人准让婆婆满意。

果然，这位秦姐嘴甜、做事利落、饭菜也做得可口，晴天推着婆婆出去晒太阳，还经常替婆婆敲背捏腿，我们都很高兴，这次总算找着可心的保姆了。可好景不长，两月后的一天深夜，突然接到公公电话，说婆婆心脏病犯了，住进医院。我

和老公赶到时，婆婆病情已经平稳下来。一问方知是和保姆怄气犯病的：老两口三顿饭都吃得很早，每天下午4:30就吃过晚饭了。秦姐晚上饿得睡不着，看到储藏间里有牛奶、八宝粥，就拿来吃了。公公发现东西少了，一追问，才知道是秦姐吃的，就说她不应该，保姆觉得委屈，跟公公反驳，公公说：“你吃东西不跟主家说，和偷有什么两样？”秦姐跳起来：“都说教师抠门，我还不相信，看来一点都不假。”一辈子以教师职业为荣的婆婆，哪里受得了这个，一下子气得犯病了。于是，这个资深保姆也辞了。

后来老两口达成一致，再也不用保姆了，公公推着轮椅上的婆婆每天去食堂吃饭，内衣自己洗，外衣由子女们轮流回家洗。

一年后，大哥家闺女结婚，婆婆拉着她的手，塞给她一个两万元钱的大红包，得意地说：“我每年看病吃药得花多少钱呀！如果再请保姆，哪有钱给我大孙女出喜礼？这都是省下的保姆费！”



快人快语

远离“带孙焦虑症”

文 / 邓为民

一位亲戚家的孙子今年2岁多，正是活泼可爱的时候，这位亲戚在享受天伦之乐之余也感到身上责任重大。这次，小孙子感冒发烧又引发了气管炎，这让她非常揪心又有些自责，不知道自己哪里疏忽了才引起孩子生病遭罪。在孩子生病期间，她白天忙里忙外，晚上夜不能寐，时不时会醒过来看看孙子是否安好。过了一段时间，孙子病愈，而她则感到整日无精打采、烦躁郁闷，晚上还会不断惊醒，去医院看了睡眠障碍门诊，医生说她得了“带孙焦虑症”。

现在的孩子绝大多数是由祖辈在带，他们舍去了自己原有的生活，一心扑在孩子身上，减轻了年轻父母的负担。老人们的带孙生活可以说既开心又烦恼，开心的是终于迎来了含饴弄孙的美好时光，烦恼的则是现在的孩子“不好带”。一是孩子目前还普遍是独生子女，比较“娇贵”，祖辈们生怕孩子有什么闪失不好向子女交代，心理负担较重；二是在育儿观念方面，祖辈与子女还是有些代沟，爷爷奶奶们也要时常担心在育儿时有什么做得不够的地方。由于平日里压力过大，加上孩子的一些突发状况，很容易让老人们患上“带孙焦虑症”。

要想远离“带孙焦虑症”，爷爷奶奶们还是要心情放松。在做好安全与卫生的预防措施下，不要事事“如临大敌”，目光一刻也不离孩子左右，在孩子睡觉和玩耍时，可以适当休息一下，或是看看书报舒缓一下绷紧的神经。而作为子女来说，平日里要早点回家，帮父母减轻带孩子的负担，时不时的买点礼物慰劳慰劳父母。在孩子遇到一些磕磕碰碰的小状况的情况下，不要去责怪父母，而应该及时去安慰父母。在两代人遇到育儿观念有冲突时，要耐心解释，态度不要过于生硬。总之，要想让爷爷奶奶们远离“带孙焦虑症”，子女们需要做得更多。



山青青水长长 (中国画)

陈志明 (77岁) 作



惬意时光

晚晴“六趣”

文 / 徐明中

转眼间，退休已经三年多了。一些老同事、老朋友见到我都会有些讶异：六十多岁的人，依然满头乌发，笑口常开，行事敏捷，思路清晰，工作能量甚至超过一般的年轻人。我自己也觉得精神健旺，心情舒畅，充满着“老来欣逢第二春”的愉悦感。

其实，我的退休生活没有秘诀，主要得益于“六趣”。

“生活规律”，一趣也。过去工作繁忙，往往昼夜颠倒，身心俱疲。退休后，我首先使生活规律化，做到作息有度，健身不懈。每天早晨六点起床，一小时的晨练。上午阅读一小时，下午写作两小时，晚餐后散步一小时，十点准时入睡。开始有些不习惯，长期坚持后效果显著，不仅血压平稳，血脂正常，连失眠的宿疾也不治而愈。

“阅读成癖”，二趣也。退休后，闲暇的时间多了，我就每天有计划地静

心阅读中外名著。几年下来，先后看了莎士比亚、托尔斯泰、巴尔扎克的许多作品，还通读了《史记》和四大名著。不仅丰富了知识，而且对自己的翻译、写作带来了极大的帮助。

“勤于译、作”，三趣也。翻译、写作一直是我的业余爱好，退休后几乎成了主业。我并不奢望借此带来多大的名利，只当作一项有益的健脑运动。通过写作，不仅激发了潜在的才情，还常常带我进入“物我两忘，尘虑尽消”的绝佳境界，于身心健康大有裨益。

“热爱家庭”，四趣也。过去工作时很少顾及家庭，退休后才深知家庭是人生最温馨的港湾。在妻的领导下，我甘当绿叶，有滋有味地过着幸福的家庭生活。我们同去菜场买菜，同下厨做饭，偶尔上阵烧个“番茄炒蛋”、“青椒土豆丝”等家常菜，得到妻的一声赞，心里就乐开了花。至于打扫卫生、养花

遛狗是我的强项，更能显出“男儿本色”。一到晚上，我会沏一壶好茶，静静地倾听妻弹奏钢琴，在美妙的琴声里度过一天最惬意的时光。

“好友相聚”，五趣也。我深深体会到，退休后要保持与外界接触，要有一个好的朋友圈。三年多来，先后结识了十几位意气相投的好朋友。我们一起健身、一起吟诗作文、一起举家旅游、一起欢度佳节。无名利之心，无算计之虞，好友相聚，如沐春风，其乐融融。

“热心公益”，六趣也。退休后，我积极参加各项公益活动。为企业职工开设文学讲座，为小朋友创作儿童歌曲，为地区撰写宣传资料，忙得不亦乐乎。虽然辛苦一点，却很快乐，深感服务社会不仅是应尽的义务，也是追求快乐人生的必由之路。

晚晴之趣，因人而异，只要合适就好。我与“六趣”相伴终身，幸也。