

女儿当保姆 儿子司机兼导游

77岁梁老太要去南方喽

一年一度的十一黄金周又要来了,对于不用工作,天天“放假”的老年人来说,黄金周和平常的每一天相比,似乎也没有什么不同。不过,对于家住薛城区站前小区的梁老太来说,今年的黄金周却非常令人期待。因为,今年“十一”,77岁的她也可以和年轻人一样出去

看看外面的世界了。

梁老太一辈子没有出过枣庄,去过最远的地方,就是台儿庄。年轻的时候,一直为儿女们操劳,那时候不流行出去旅游,也从没想过要出去走走。后来儿女们都成了家,孙子女们也长大不用她看了,可她自己也老了,更不会有出去的念头了。虽然觉得这辈子都走不出枣庄了,但梁老太对外面的世界向往却一直在心底。其实,梁老太一直都想去看看那个与自己生活的地方截然不同的世界到底是什么样子。是不是也像电视里演的那样,小桥流水

人家。

梁老太的儿子林先生两年前开始在上海做生意,如今事业稳定的他,想带着母亲去他工作的地方看一看。“我妈一辈子都没出过枣庄,有一次我和她聊天,她说起一个朋友和儿子一家去了泰安。虽然她没说别的,但我听得出她很羡慕人家。我就想,反正我在上海,对那里也熟悉。家里又有车,十一黄金周,过桥过路费都不用,家里人也都放假,趁着这个机会带她去玩一趟也不错。”林先生说,这次旅游的路线是先去上海,然后再开车去杭州玩一玩。

老人家一直喜欢白娘子,也让她游游西湖,看看雷峰塔。

今年77岁的梁老太身体不太好,体力当然也没法和前几年相比,所以这次去上海,三个女儿也决定一起陪她去。“旅游其实是一件挺累的事情,老人家年纪大了,体力又不好,万一路上有什么事,我们几个都在,也好照顾。”梁老太的大女儿说,“本来我们几个人不太想让她去的,但是一看老太太这么兴奋,也不忍心扫了她的兴,干脆大家一起去,只要她能高兴,我们辛苦点也是值得的。”

(特约记者 张潇艺)



楼上忘关水龙头 楼下遭了灾

邻居和气 摊上事儿没脾气

楼上漏水楼下遭殃,是小区居民生活中常见的问题,而解决这一问题则需要楼上楼下两家协商,当然这其间不免会为了责任问题而产生纠纷,但是家住薛城区福泉小区的殷先生家虽因为楼上忘记关水龙头而发了水,却遇到了一个负责任的好邻居。

23日下午,殷先生刚刚打开家门,就傻了眼,天花板正在滴水,地上也有一摊水,家怎么变成“水帘洞”了?殷先生马上意识到可能是楼上漏水了,就赶忙去敲邻居家的门,却没人应。殷先生只好先回家处理积水,开着门等邻居回来。楼上的邻居朱女士很快就回来了,殷先生赶忙向朱女士说明情况。朱女士慌慌张张地打开门,才发现是卫生间的水龙头忘记关了。

原来,朱女士一直在家里卫生间放两桶清水备用的习惯,当天下午放水的时候,接到了家人的电话,有些急事,朱女士忘记关水龙头就匆匆出门了。后来,水桶溢满了房间,连带着楼下的殷先生也遭了殃。看到这种情况,朱女士连忙向殷先生道歉,并表示一定会处理好殷先生家里的积水。“她态度特别好,一个劲儿地道歉,还说下来帮我们的忙。我看她家比我们家还严重,就让她不用担心,先整理自己家,我们都弄得差不多了,她这才不好意思地送我下了楼。”殷先生说。

晚上,朱女士和爱人王先生又来到殷先生家,王先生再次表达了歉意,并表示会赔偿损失。“他们晚上又来我家道歉,说都是他们的责任,一定会赔偿我们。我们家墙壁、电路什么的,损坏的他们都会找人来修好。他们态度那么好,弄得我都有点不好意思。我和他们说,他们不是有意的,也没多大的事,我们自己就能解决。但他们家人坚持说错在他们,责任是一定要负的。碰到这样的邻居真是很幸运,如果是不讲理的人,你让他们负责他们都不会理会,到时候不仅会吵架,还解决不了任何问题。”殷先生说,他们互相留了电话号码,以后有什么事情也可以及时联系。

(特约记者 张潇艺)

“暴走”12公里去上班

坚持3个月 和“富贵病”说拜拜

有人骑车上班,有人坐车上班,但是家住薛城区北一社区的陈玉然却“抛弃”了单位的统一班车,耗时近一个半小时,步行去12公里以外的单位上班,只为有个健康的好身体。

陈玉然今年44岁,是薛城区郊处一家工厂的员工,他在去年年底单位组织的健康查体中被检查出了高血糖、脂肪肝、脂肪瘤等“富贵病”,他明白这些病都是因为自己平日饮食不健康、缺乏锻炼造成的。后来,经常关注健康养生类信息的他,了解到“暴走”对治疗“富贵病”很有效果,而且对心脏、呼吸、恢复身体肌肉弹性等都

非常有好处,曾经因捐肾救母而“感动中国”的枣庄人田世国在为母亲捐肾前就是通过每天“暴走”十公里,消除了脂肪肝,才成功为母亲捐肾的。于是,陈玉然也有了通过“暴走”改善身体状况的想法。

今年年初,天气一开始转暖,陈玉然就开始了他的“暴走”计划。由于陈玉然是下午两点半上班,晚上下班也很晚,而白天需要补觉,不能像一般市民一样早、晚进行“暴走”锻炼。认真考虑后,他最后决定不乘坐单位的班车,而是采用“暴走”的方式步行去上班。从3月份开始,陈玉然每天提前一个

小时从家里出发,用时1个半小时,“暴走”完成到单位的12公里路程。由最初的疲惫到后来渐渐地感到越来越轻松,而且在饮食方面,陈玉然也格外注意,少食用脂肪、蛋白质含量高的食物,主要以清淡为主,经过3个月的坚持,他的体重就由原来的180斤减到现在的160斤。“富贵病”的症状也全部消失,身体越来越健康了。几个跟他有一样身体状况的同事们见到陈玉然“暴走”的效果显著,也跟随他加入了“暴走”行列。

3个月后正值盛夏,由于天气炎热,陈玉然为了健康考虑,放弃了中午的“暴走”,但是为

了保持住健康的身体,而且也已经走上了“瘾”的他千方百计地抽出时间每天进行“暴走”,“这走习惯了,一天不走就觉得浑身不舒服,我宁愿少睡会儿觉,也得出去走走。”

这两天,秋高气爽、温度适宜,陈玉然又开始了“暴走”。“现在的人都太缺乏锻炼了,等上了岁数,身体不好了,才会意识到锻炼的重要性。现在,通过‘暴走’我感觉到不仅身体健康了,而且好像比以前还年轻了,干什么都有劲,状态特别好。”陈玉然说。

(记者 杨舒)



孩子离家 只为引起父母关注

专家:叛逆期的孩子更需要爱

十五六岁,本该是天真烂漫的年纪,而家住市中区的菲菲(化名)因为觉得不受家长重视而选择了离家出走。据菲菲的母亲陈女士介绍,菲菲今年初中毕业,由于各种原因,没有上高中。由于孩子处于叛逆期,所以很多事情,陈女士是想管也没法儿管。

9月20日上午,菲菲说中午要给朋友过生日,便骑着电动车离开了,陈女士也没有多想。可是,直到晚上11点,菲菲还没有回家,陈女士便有些急躁了。“菲菲没有手机,我联系不上她,她也没告诉我是去哪个同学家了。虽然她经常和朋友出去,但是从没有这么晚还不回家的情况,我当时生气比着急多的,以为孩子肯定是在外面玩野了,想着等她回来一定要好好批评。”可是,直到凌

晨2点,菲菲还是没有回家。陈女士这才真正开始着急起来,但家里只有一个还在上小学的儿子,她又不敢把儿子一个人留在家中,最后只好在忐忑中入睡。

“到了第二天,我虽然也着急,但是也没有特别担心,总觉得孩子应该是去同学家玩了。”

到了下午,菲菲她爸爸打电话来问孩子的情况,我一告诉他菲菲已经一天一夜没有回家了,他就直接在电话里跟我吼了。然后他又给大姐、二姐和大哥打电话,让他们帮忙一起找孩子。为了找菲菲,我给所有能联系到的菲菲同学都打了一遍电话,但答复都是没见到。我当时心都凉了,生怕孩子出什么事。”说起当时的情况,陈女士不住地叹气,“我给菲菲最好的朋友打了3遍电话,

觉得她说话的时候明显底气不足,所以我想她应该知道菲菲在哪里,我就跟她说,如果菲菲再不回家,我就要报警找人了。估计是我说报警,那孩子有点害怕,菲菲也害怕了,我打完电话之后没多久,孩子就回家了。”

陈女士对于菲菲两天两夜不回家的行为是生气又纳闷,在询问之下,菲菲竟然说,想通过这种方式看看父母是不是还在乎自己。“自从有了弟弟之后,我觉得爸爸妈妈放在我身上的精力就少了,没有从前那么疼我了。尤其是我上初三之后,学习成绩下降,我觉得爸爸妈妈更是直接都不管我了。我心里觉得特别委屈,就想到了离家出走这个办法,想看看爸爸妈妈会不会找我,是不是还在乎我这个闺女。”听到女儿这

样的一番话,陈女士顿时心里充满了愧疚,“我确实疼爱孩子,所以对女儿的关注度难免会降低。女儿大了,我觉得她很多事情都可以自理了,生怕管得多了她会生气。我也从来没想到,女儿会因为这个离家出走。也是我们平时沟通得太少,才会让她觉得我们不够关心她。”

一位从事多年教育工作的谢女士在听到了这种情况后表示,在初中阶段,孩子的叛逆心理一般都比较强,也更加敏感,所以家长要与孩子多沟通,及时了解他们的想法。“初中是一个人世界观、人生观和价值观形成的重要时期,在这时家长一定要与孩子多沟通,帮助他们建立正确的价值观,也可以避免他们走上歪路。”

(记者 孙雪)

从爱好到痴迷 舞出健康和快乐

很多老年人退休后都趁着闲暇时间做以前喜欢却没时间去做的事,却很少有人能把自己的业余爱好真正融进生活里,而今年60岁的崔淑玉就是这样一位“舞痴”。

1997年,崔淑玉在地质勘测队退了休,之后就在滕州市老年体协跳舞。“我最初只是爱好,在家里没事就跑来跳舞,可是在2005年的时候我们舞蹈队去烟台南山代表枣庄参加全国的民族舞大赛,还获得了金奖。从那以后我对这更加痴迷,也更加有信心了。我年轻的时候就喜欢文艺,以前单位组织节目表演,我都报名跳舞。那时候没什么技巧,因为喜欢,就大胆地跟着瞎跳。退休后,经朋友介绍进入了滕州市老年体协跳舞,刚来的时候,没有老师教我们动作,也没有训练,都是直接排舞。我怕自己跳不好跟不上她们的节奏,就在老师做示范动作的时候自己偷偷记下来,回家再对着镜子练。有时候还会让老公和女儿在旁边监督,看我哪个动作不规范。”说起丈夫和两个女儿的时候,崔淑玉一脸幸福,“他们都很支持我跳舞,我家老张洗衣做饭买菜全包了,有时候我去外地表演,他还会换着花样做些有营养的东西给我吃。两个女儿也很喜欢跳舞,去年的时候我们娘仨还一起编了一个舞叫‘花开七月’。”

可是毕竟年龄大了,有一段时间队里编排了一支“簸箕舞”,这个舞蹈要求跪着,而且动作要有速度不能迟缓,就在那段时间崔淑玉的膝盖因为跪得久跪得快受伤了。“现在一到下雨天膝盖还会酸痛,2011年的时候,我右腿得了脂肪瘤,刚做完手术第3天我就出院了,因为有一个比赛,我想看看舞蹈队的队员们的动作和眼神标不标准。虽然有时很累,但是舞蹈真的给我带来了很多欢乐,也带来了健康,以前我有高血压和胃病,但是现在这两个毛病都没了,身边的朋友也都说我越活越年轻了。”崔淑玉笑着说。

(特约记者 侯志龙 王雪纯)