

带孙一族“减”去“小忧愁” 管不好的烦恼没了 退休生活更加丰富

“双减”减去的不仅是孩子们的负担,还有祖辈们的“小忧愁”。

这不,“双减”前,很多老人下午3时不到就得去接孙辈,接回来要陪着玩耍,还要管作业。现在,学校托管,提供课后服务,老人管孩子的时间减少了,怕“管不好”的忧愁也减少了。孩子父母更多地承担起教育的责任,许多老人脸上露出舒心的笑容。



不用辅导作业 担子轻了不少

75岁的裘彩娣没有想到,下午这个时间,她竟然能在家舒舒服服看剧、玩游戏。

裘彩娣有个上小学二年级的孙子,“双减”以前,为了接送孙子、督促他学习,裘彩娣每天都排得满满的。

原来,孙子下午3时30分左右放学,裘彩娣上午在家附近买好菜,坐半小时的公交车到儿子家。然后,她就要开始准备

一家人的晚饭,复杂一点的菜,她就在去接孙子之前烧好,简单点的菜,等接送回来再做。

接送其实不是最消耗裘彩娣精力的,管作业才是。裘彩娣是浙江理工大学的退休教师,读书时念的是数学专业,但是辅导孙子作业,还是很吃力。关键是,裘彩娣普通话不太标准,做语文作业,孙子就不太愿意她来辅导。

“双减”之后,裘彩娣说,身上的担子真是轻了不少。孙子在学校就把作业做完,有时接孙子回到家,儿子媳妇已经在家了,她只需要帮忙做饭。

空出来的时间,裘彩娣可以做自己的事。比如她喜欢玩游戏,手机游戏、电脑游戏都玩;时下热门的电视剧,也有时间追了;她还在老年大学报了图片制作的课程学习。

过上像样的周末 老小都得到“解放”

下午4时多,过去这个时候,俞秀英已经在接外孙女回家的路上了,而现在,她还在看电视、织毛衣。“别看多了这一个小时,我感觉是‘赚’了。”

因为女儿女婿工作时间不确定,接送外孙女的活儿由67岁的俞秀英和老伴儿“承包”,孩子的奶奶偶尔也会帮衬一下。今年,外孙女上小学三年级,原本以为又要开始下午3时出发去接娃,没想到迎来“双减”政策,俞秀英有了“喘息”的时间。“这件毛衣我织了快一年

了,现在看来今年冬天是可以穿得上了。”她开心地说。

外孙女是全家的宝,之前每天下午从学校接回来以后,俞秀英又要关心她饿不饿,又要督促她做作业,还要准备晚饭。双休日,外孙女周六上英语班,周日上午美术班,她还负责接送,基本上就没有完整的休息日。现在,外孙女平时在学校上课后托管班,双休日的英语班也不上了,俞秀英不仅周一至周五下午可以在备完菜之后拾起“传统技艺”织毛衣,

还有了其他的“小确幸”——每到周六,外孙女就要求俞秀英带她去游泳。

“我是杭州市水上救生协会的会员,每年市里举办横渡钱塘江活动,我都去当志愿者。”看着在游泳池里欢快畅游的外孙女,俞秀英说,除了可以好好陪外孙女在市区逛街、吃喝、“耍子儿”,他们还利用周末时间带着外孙女去了趟千岛湖。她说:“现在可以过个像样的周末,真心觉得‘双减’政策让老的、小的都得到了‘解放’。”

儿媳下班能亲自管 少了教育矛盾

“我现在只需要管他们一顿晚饭,孙子学习的事情都不用我操心了。”开学一个月以来,70岁的张翠花如释重负,喜笑颜开。张翠花的孙子今年上小学二年级,属于比较淘气的那种,管起来有些费劲。

孙子就读的学校离张翠花住的小区不远,走路也就5-10分钟路程。张翠花说,学校一般是下午4时放学,为了给她减轻负担,也给孙子多点活动,儿子儿媳给孩子报了学校的X课程,放学后还可以参加篮球、数学思维等训练课,放学就是下午5时。以往,她常常设好闹钟,一边准备一家人的晚饭,一边掐着时间点去接孙子,然后再回来继续烧。因为老伴长期住院,一个人管孙子,张翠

花有时会感到力不从心。有一次,因为孙子闹着不肯回家,路上耽搁了不少时间,锅里炖着的汤差点烧糊了。

“双减”政策出台后,一切都变了。“新学期开始,孙子下午6时放学,儿媳下班还算早,下午5时50分能到家,所以都是她自己去接,不用我管了。”张翠花笑着说,她白天就可以找小伙伴聊天,买买东西,完全自己安排。更重要的是,“双减”之后,孙子的作业也都在学校完成,她再也不用担心管作业这件事了,心理压力小了不少。“说实话,我们老一辈,做规矩跟年轻人也不一样,孩子父母直接管起来,也能减少许多不必要的教育矛盾。”张翠花说。

祖孙间情感交流更多更深入

“我现在周一到周五,安排了5堂书法课、4堂唱歌课,上午下午都排满了,非常充实。”67岁的徐洪海也感受到“双减”政策带来的红利。这样的日子,让他感到非常愉快。

在此之前,徐洪海和老伴最大的生活重心就是照顾孙女。儿子、儿媳平时工作忙、下班晚,为了帮忙带孙女,老两口揽下了买菜做饭、接送孙女上下学的活儿。老伴负责“买汰烧”,徐洪海则成了各类接送的“主力军”。

“以前,孙女下午4时半放学,先回家吃晚饭,5时要送她去上数学培训班,时间很赶。”徐洪海说,陪孙女上完课回来,他要晚上9时多才能

回到自己家。除此之外,孙女每周还有画画、英语、舞蹈、钢琴等培训班,虽然都在家附近,但时间安排也很紧凑。“双减”之后,孙女的课外培训班减少了,只剩周三和周五的课程,其它都“解放”了,负责接送的徐洪海自然也轻松不少。

新学年,孙女读五年级了,作业都在学校完成,回家以后,自由支配的时间多了,跟他交流的时间也多了。

“孩子求知欲很旺盛,她有问题问我,我都会讲得很细很细,孩子也很认真地听。”徐洪海笑着说,“我的儿子是浙大的博士,硕士生导师,我教育孩子,还是很有一套的。”

(浙江老年报)

大动脉管 作为中国脉管病泰斗,无锡籍海派名医,奚九一教授生前有个心愿,希望自己对脉管病的毕生经验,能够传给年轻一代,造福故里。

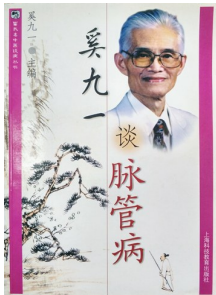
静脉曲张反复腿肿、烂脚 吃西药、挂水不见好,须找专科医生

新吴区 杨先生:静脉曲张7年,最近3年双腿肿胀、发黑、非常痒,脚踝处抓破了“溃烂”,吃西药、挂水也不管用,该怎么办?

传承人解读:脉管病涵盖了50多种不同病症,约8成是混合病症,静脉曲张反复腿肿、发黑、瘙痒、溃烂,往往是不同病因互相影响造成的,一般医院让吃药、挂水,效果不佳,一定要专科医生上手检查后,才能制定正确的治疗方案。

奚氏清法有69种检查方法,强调视触叩听闻,从病人的疼痛、皮肤颜色、肿胀、伤口气味、号脚脉等方面,对病情进行鉴别诊断,“用腿吃药”修复瓣膜功能,改善血液循环,多病同治,才能解决根本问题。

特邀:奚氏清法第三代传人、梁溪区优秀医师、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。



魏江磊谈脑病

由无锡易可中医医院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授,领衔的中西医结合“帕金森新疗法”,目前正在应用于临床。

服药5年,效果变差,抖僵加重 帕金森控制快速发展有办法

锡山区 张老伯:患帕金森5年,现在吃了药片,每次只能控制一个小时左右,就不能动了,药效越来越短,晚上翻身困难,还便秘,咋办?

孟帅:很多患者服用西药4-5年后,会出现“剂末、开关现象”等,药效变差,起效时间变短,病情急剧发展。还出现流口水、夜尿多、便秘、失眠等非运动症状,病人生活质量极差。

易可中医院创始人、上海曙光医

院神经内科原主任魏江磊教授,通过脏腑辨证,采用中西医结合治疗帕金森,可降低16.29%的美多巴用量,控制抖动僵直,治疗非运动症状,提高生活质量。

特约:孟帅,易可中医医院“魏氏脑病中心”主任、魏江磊教授学生、项目副组长。

