

祖孙代码

吴林溪

6岁的儿子迷上了编程,拉着我的手,眼里闪烁着祈求的光芒:“妈妈,我想上编程课,您教我写代码吧。”看着他渴望的眼神,我心里既欣慰又愧疚。我想陪他一起探索新世界,可我忙得像个陀螺,根本腾不出时间。

看我为难的样子,母亲主动提出要帮忙:“让孩子学编程吧,我出学费。”“不是学费的问题,他年龄太小,学起来可能比较难,需要有人陪。”我说。“不就是陪着吗,我陪!”母亲笑盈盈地看着她的小外孙。

母亲的决心让我无法拒绝。每到周六,母亲就和儿子凑在一起,俩人专注地盯着屏幕学习。程序不再是冰冷的代码,而是祖孙俩之间的新语言。偶尔,还会传来他们讨论的声音。我眼珠子瞪得溜圆——这是我一坐到电脑前就头疼的母亲吗?

我本以为母亲坚持不了多久,没想到,母亲对编程的热情居然比儿子还要高。有时候,孩子睡了,母亲还坐在那里复习编程资料。

上周,我正在开会,手机突然震动了一下,是儿子的消息:“妈妈,这个程序我老是出错,您帮我看一下吧。”我正忙得焦头烂额,根本无暇顾及。

等我终于处理完工作,着急地赶回家,儿子正在屋里唱歌。看我回来,儿子兴奋地说:“妈妈快看,这是我做的氛围灯,一唱歌就亮。这是姥姥做的流水灯,一闪一闪可好看了!”

“你那个出错的程序是怎么解决的呢?”我好奇地问。“姥姥帮我解决的,姥姥可厉害了!”儿子冲着母亲比了个大拇指。我扭头一看,母亲脸上那得意的笑容,比灯光还要明亮。

我突然意识到,祖孙三代,每一代都在用自己的方式传递着爱和智慧。母亲的无私奉献,不仅填补了我因工作忙碌而留下的空白,还为我们的家庭注入了新的活力。

我更为母亲感到骄傲,她用行动证明了学习永远没有年龄界限。在陪伴外孙子的过程中,她也找到了属于自己的乐趣。看着她眼中重新燃起的求知欲,我仿佛看到了那个曾经不服输的她。

“妈,您真厉害!”我用手肘碰碰她,冲她挤挤眼。“孩子也很厉害!”母亲用手摸了摸儿子的头。儿子在唱歌,灯光还在闪烁。爱是永远不会过时的代码,而家人之间的互助,就是这段代码最美的呈现。

又有了新的认识。

失能老人群体需求待解,助浴市场蕴含潜力

“老年助浴员”纳入国家新岗位,也就意味着老年助浴将更加规范和专业。虽然老年助浴行业刚刚兴起,但是目前我国失能老年人已超过4000万,这个群体不管是对助浴产品还是助浴服务,都有着庞大的潜在需求。助浴这一新兴领域关乎老年人的生活质量,也蕴含着巨大的“银发经济”潜力。

在河北省秦皇岛市,老年助浴产品受到越来越多家庭的欢迎。除了常见的各种淋浴椅,还有便携式洗头机、洗浴机以及浸泡式浴缸等助浴辅具。

“这款护理型助浴轮椅可以方便老人坐着洗澡;这款智能浴缸还能满足失能老人洗澡的需求。”工作人员告诉记者,卫生间是老年人跌倒的多发区域,可以根据老人的身体情况进行适老化改造以及选用助浴产品。

在山东省淄博市,民政部门通过发放消费券对老年人购买助浴服务进行补贴。根据活力、半失能、失能三个标准,政府每年为每位老年人补贴300元到450元。服务企业则每年为每位老人提供200元等值服务,个人只需花费50元,就能得到每年最高700元的“护理服务包”,购买5次上门助浴服务。

据央视新闻

失能老人洗澡难如何破解

“老年助浴员”成为新工种

在日常生活中,洗澡对大多数人来说是件简单的小事,但对于居家养老的失能老人来说,确实是个难题。

新岗位“老年助浴员”应运而生

近日,人力资源和社会保障部纳入了一个新岗位——“老年助浴员”。在江苏省南通市就有一个助浴团队,帮助失能老人洗澡。这个新岗位的出现,是否能解决老人洗澡难题?能不能减轻家属的照料负担?

这支助浴服务团队由江苏省南通市的一家居家养老服务机构提供,每次上门服务一般需要3名工作人员,包括一名护士和两名助浴员。接到上门洗浴的需求之后,助浴员会提前上门做准备。

考虑到每个老人家庭的洗澡条件不同,助浴团队会自带一个浴缸,可以满足老人的洗澡、按摩、理发等需要,服务一次,收费300元左右。

94岁的南通市民沈女士因病卧床已经三年多了,近日,子女们请助浴员上门,为她做了一次全面的身体清洁。这是三年来老人第一次正式洗澡。

负责人告诉记者,助浴员是由居家养老机构的社工和护工培训而成的。目前,老年助浴服务刚刚起步,受传统观念等因素影响,目前,老年助浴的需求并不高。

农村助浴:面临招工难、成本高双重困境

在河北省廊坊市康仙庄



资料片

镇有一个助浴服务团队,他们每天穿梭在农村,为农村老人提供助浴服务。记者在采访中了解到,老年助浴除了受传统观念的影响,在农村地区还面临招工难、服务成本高等难题。

这支农村助浴团队共有7名助浴员,一辆助浴车。每次上门服务,他们都要给老人量血压、测心率,还要自带洗浴设备,浴缸中的升降架可以方便地将老人从床上挪动到浴缸内洗澡。

87岁的廊坊市民王秀英因脑梗长期卧床,子女为她洗澡很不方便,每次只有助浴员上门才能帮老人做彻底的清洁。

负责人告诉记者,虽然助浴服务受到农村老人的欢

迎,但是农村地区居民居住比较分散,路途较远,有的甚至要走几十公里,因此导致上门服务的交通成本和人力成本都很高,每次服务400元左右的定价对很多农村家庭来说太高了。



张娜是这支助浴团队最早的成员,之前在美容院工作过。因看好助浴的职业前景,她自费到外地学习了助浴的相关知识。

给失能老人洗澡其实并不是一件容易的事。因为稍有不慎就会造成老人受伤,所以张娜和她的团队经常进行业务交流,琢磨每一个细节。张娜告诉记者,周围人对这一职业的偏见曾经让她一度想打退堂鼓。

目前,这支农村助浴团队已经为700多名失能、半失能老人提供过上门助浴服务,因受传统观念影响,收入不高,招工一直是个难题。这次,国家将“老年助浴员”正式列为新工种,让张娜和她的伙伴们对自己从事的工作

不要为琐事烦恼

李俊杰

邻居老王年轻时为事业拼搏,退休后,本该安享晚年,可他却整日为自己的健康状况烦恼。每次身体稍有不妥,他就担心自己是不是患上了重病,因此寝食难安。去医院检查后,其实并无大碍,但他还是怀疑自己有病,精神状态越来越差,家人也跟着担心不已。

北面楼上的老张,整日为子女的生活琐事烦恼不已。儿子工作忙碌,没时间回家看望他,他就郁郁寡欢,觉得儿子不孝顺;女儿的婚姻中有些小摩擦,他也

跟着忧心忡忡。结果,自己每天处在烦恼之中,还影响了和子女的关系。其实,年轻人都有自己的生活方式,老张的过度烦恼不仅无济于事,还让自己陷入了负面情绪。

李老太太对子女给自己的赡养费总是斤斤计较,觉得大儿

子给得少,二女儿给得不勤,为此常常和子女们争吵。结果,子女们都不愿意常来看她,她变得孤独又落寞。

老赵退休后,心态平和,从不为琐事烦恼,即使遇到烦心事,他也总是乐观面对。有一次,他不小心弄丢了手机,身边人都替他惋

惜,他却笑着说:“旧的不去,新的不来,也许是老天爷想让我买个新手机呢!”这种豁达的心态让他每天都过得开心自在。

张老太太在与邻里相处时从不计较得失,邻居有事需要帮忙,她总是热心相助。有一次,邻居装修声音较大,影响了她休

息,她不仅没有计较,还主动送去水果,表示理解。邻居对她充满感激,两家人的关系越来越好。凭着这样的处世之道,张老太太在小区里很受尊敬和喜爱。

那些终日计较琐事的人,好似陷入了一张无形的网,被烦恼紧紧束缚。他们的内心被焦虑和不安充斥,对未来充满无尽的忧虑。放下那些琐事,以乐观积极的姿态拥抱生活,以善良和宽容对待身边的每一个人吧,唯有如此,我们方能拥有充实、快乐的晚年。



图话夕阳

李丽(右)今年71岁,家住沧州市运河区沧银宿舍楼。她从11岁开始练习杂技,曾是某杂技团的演员。退休后,她经常义务指导孩子们练习基本功。

张金元 摄



中老年人应重视力量训练

中老年人运动频率越高、运动时间越长,就越会感到生活充实。中老年群体要根据身体情况选择适合的运动项目,同时应当增加力量训练。

力量训练通常被称为重量训练、抗阻力训练等,能够有效提升基础代谢率,增强肌肉力量,对于中老年群体十分重要。

有关资料显示,人在50岁后,每年都会流失1%至2%的肌肉。肌肉含量减少、肌肉乏力会让很多中老年人的工作、生活受限,极大影响幸福感。随着骨密度的降低,肌肉不能为骨骼提供足够的支撑,特别容易发生骨折。

“强健的肌肉可以帮助中老年人降低伤病风险,还能够保护身体重要器官。”四川省体育科学研究所相关研究人员说。

有关专家指出,力量训练可以增加人体肌肉对葡萄糖的利用能力,有助于预防糖尿病,降低血管紧张度,增强大动脉顺应性,缓解或消除微血管痉挛,控制血压,改善动脉硬化。长期坚持力量训练,可减缓骨量丢失,有助于防治中老年骨质疏松。

专家提醒,在选择进行力量训练的器械时,要因人而异,没有绝对标准。健身爱好者可以根据自身情况选择适合自己的器械,比如健身房中的固定器械或杠铃、哑铃等。除此之外,现在越来越多的便携式健身器材给了人们更多选择,如健身球、水铃(通过灌水增加重量的哑铃)、悬吊练习器械等。

据科技日报