



读书看报是王希文老人每天的“功课”： 精神世界很充实 退休生活很阳光

□本报记者 燕亚男
实习生 栗思佳 文/图

12月14日,在中兴路湛河桥附近的绿园小区,今年83岁的王希文坐在家里的书桌前看报纸。遇到感兴趣的语句,她就拿起笔记到本上,字体隽秀清丽。

王希文虽然已经从金融系统退休25年,但仍思维灵敏、行动利落,读书看报是她每天的“功课”,其爱学习的精神也对家人起到了潜移默化的影响。

把学习当终身乐趣

《史记》《水浒传》《三国演义》《平凡的世界》《家庭康复指南》《常见病医疗百科》……当天上午,记者在王希文家卧室一侧的书柜里看到不少书。

书柜里还有很多剪报,被装订得整整齐齐,有“国内大事”“人物”“文史”“健康”等专题,那是王希文从常年订阅的《生命时报》《平顶山日报》《平顶山晚报》等报纸杂志上剪下来的。去年3月开始,王希文每天晚上都在手机上看新闻,遇到好的新闻或者语句她就记录下来——视频上说一句,她按一下暂停,再记录到草稿纸上。为此,她常常记到半夜,第二天再工工整整地抄到笔记本上,有时她写着写着就忘了时间。

王希文书桌上整整齐齐地放着6本厚厚的读书笔记,内容非常丰富:“多读书,读书会给你的人生带来许多改变”“永远结交比自己更优秀的人”“杨绛的养生之道”“一位年轻父亲教育儿子”等等。

“年龄大了,很多东西记不下来,很快就会忘了。”王希文说,她平时的生活很规律,早上起床打太极,除了中午休息一会儿,其余时间就是读书看报写东西。在学习生活和为人处世上,王希文以身作则、言传身教,以实际行动教育子孙。在优良家风的熏陶下,她的3个儿子工作认真负责,表现突出。“尤其是我的儿媳们,有硕士、有博士,都很优秀,我也不能落后。”王希文笑着说。

为照顾老伴儿学针灸

王希文买了很多医学书



王希文在看报纸

籍,书桌的抽屉里还放有一套针灸盒。王希文说,她高中毕业报考志愿时原本想学医,但是阴差阳错上了河南财经学院的金融专业,不过她对医学的爱好并没有随着时间的流逝而消减。

1995年,王希文58岁的老伴儿突患脑梗,偏瘫失语。为了更好地照顾老伴儿,她专门买来治疗脑梗的医书专著潜心学习,遇到不懂的问题,就虚心向医生请教。担心老伴儿肢体

萎缩,她又买来有关针灸按摩的书籍研究学习,并照着书上标明的穴位,自学针灸和按摩。刚开始,她拿自己当试验品,熟练之后才开始给老伴儿进行针灸按摩。

气海穴、涌泉穴、足三里穴、风池穴……王希文把这些人体的穴位熟记于心,每天为老伴儿进行针灸按摩和康复训练,整个过程下来要个把小时。这一坚持就是25年,一直到老伴儿82岁去世。“我每次

带着老伴儿到医院复查,医生都感到惊奇,说不少脑梗患者过个三五年就复发了,可我老伴儿一直没有复发过。”王希文自豪地说。

活到老,学到老。这句话对很多人来说或许只是一句口号,但王希文却用实际行动来践行。每天与读书学习相伴,不但精神生活很充实,摆脱了退休后与社会脱节的失落感,而且让退休生活充满了阳光。

六旬李阿姨： 当了13年住家保姆，用心用情做自己

□本报记者 范丽萍

一提起住家保姆,大家都想到工资高、住家里、打扫家务……看似简单轻松,但拥有13年住家保姆经验的李阿姨(化名)却说:“这个职业并不好干,其中的心酸只有干过的人才知道。如果没有一颗强大的内心,很难坚持下去。”

为了生活,啥苦都能吃

今年60岁的李阿姨坦言自己出来干保姆就是为了多赚点钱,让家里的日子

过得好一点。早些年,她和丈夫在农村老家,上有老下有小,日子过得很紧巴。趁着空闲的时候,李阿姨就到饭店打点零工补贴家用。

等孩子长大一点,手里积攒了一些钱,李阿姨和丈夫干起了卖凉菜的小生意。“那时候,每天起早贪黑地摆摊卖菜,虽然很辛苦,但内心知足。尤其是晚上回到家里,一大家子在一起热热闹闹吃饭的时候,就会觉得吃再多的苦都值得。”李阿姨说,凉菜生意干了十多年,正当家里条件逐步改善的时候,公公病倒在床。

为了能够更好地照顾公公,她和丈夫放弃了凉菜生意。丈夫外出打工赚钱养家,她和妯娌在家轮值照顾公公,几年如一日。

当上保姆,一千十多年

也正是有了在医院照顾公公的经验,李阿姨被好姐妹推荐当了住家保姆。“13年前,我的第一位雇主是70多岁的大爷,他的老伴儿去世多年,两个女儿在外工作,想找一个长期做饭、打扫卫生的住家保姆,每月工资1000元。”李阿姨记得,她是在家政公司应聘时被雇主女儿一眼相中的。李阿姨原本想找一位女性雇主,这样照顾起来方便,心理上也容易接受。可是经不住雇主女儿的软磨硬泡,李阿姨答应试一试。

每天,李阿姨除了按照雇主大爷的口味给他做好一日三餐之外,就是负责家里的卫生清洁和其他家务活。“说实话,当初给这位大爷做住家保姆的时候,我心里其实还是有担心和顾虑的。后来相处了七八

个月的时间,感觉他人非常好。”李阿姨说,从第一位雇主家出来,她又照顾了多位病患雇主,时间最长的两年多,最短的几个月。

最让李阿姨感动的,是在平安大道与开源路附近照顾的一对老两口,老太太患病躺在床上生活不能自理,老大爷年龄大了,体力跟不上。李阿姨利用在医院积累的护理知识,时常帮老太太按摩、咯痰、翻身等。在李阿姨看来,拿着雇主的钱,自然要把雇主照顾好,“但没想到雇主一直记在心里,我儿子结婚时他们还主动送来礼金和祝福,平时对我也像对待自己家人一样”。

用心用情,踏实做自己

李阿姨也遇到过难伺候的雇主——一位80多岁的老太太,因患腰椎间盘突出

出躺在床上,儿女没时间照顾她,便委托家政公司找住家保姆。李阿姨入户后,老太太不仅每天盯着她干活,还经常故意打翻东西让她收拾。对此,李阿姨非常生气,但经过一番细心沟通,发现老太太竟是因孩子太忙不经常回来探望她而导致心理失衡。

“其实,在我照顾的病患雇主里,大都是家庭条件不错、孩子在外工作的老人,他们害怕孤独,希望孩子常常陪伴身边的心情也需要理解和包容。”李阿姨坦言自己在年龄上已进入了老年行列,也有不想干的心思,但想着能给孩子们多攒一些钱,让生活有保障,她还是会继续用心用情照顾每一位雇主老人,帮助他们解决生活上的问题。