

精神矍铄的姚大妈,开朗健谈,幽默而风趣。虽然她也是老年丧偶,内心有着无法言说的酸楚,而且也是独自一人过着“空巢”生活,但是有着坚强、独立性格的姚大妈,却把自己的“空巢”生活安排得既丰富又充实。她坦言自己不想再找老伴了,但是孤单的生活不能没有色彩,保持着年轻的心态,走出家门融入生活,只有这样生活才会对你绽放笑脸……

“空巢大妈”的时间表

姚大妈就是个急性人,以前当老师教学生的时候日日操劳,退休后依然每天忙忙碌碌,一刻也清闲不下来。瞧,这就是她的生活时间表,每天她踏着时间的节奏,轻松而又有规律地生活着。

每天清晨,早饭之后,姚大妈就动身前往公园了。7点多,姚大妈会准时出现在舞场,疯玩一两个小时。在快节奏的音乐中,她疯狂地释放自己的身心,把所有的孤寂和郁闷统统宣泄出去,跳完,还要再轻松一会儿,和大家聊聊天,说说笑笑,在快乐中度过一上午的美丽时光。

从公园出来,已经中午。姚大妈又要面对孤单的生活了,虽说家里的条件不错,三室一厅的大房子宽敞舒适,但只有大妈一人独住,缺少的恰恰是融融的亲情、温暖的气息。有时候,一个人实在是懒得做饭,大妈会在外面凑合一顿午餐,然后才回家午休。

下午,姚大妈收拾完家务,便又急急忙忙出发去“上班”了。姚大妈退休前就是一名优秀教师,退休后仍然闲不下来,她倒不是因为想挣钱的缘故,她的退休金足够自己潇洒了,但最后还是经不住家长热情的邀请,加之学生的恳求,再说她的这辈子最离不开的恐怕还是孩子,和小孩子在一起,一起学习一起疯狂,这是她最享受的事情。家教工作不仅填满了姚大妈空虚的生活,也让姚大妈把自己多年的教学经验回馈给了他人。

姚大妈和她辅导的两名学生已经相处两年了,她们整天奶奶长奶奶短地叫着,关系相当好。姚大妈也格外疼爱这两个学生,整天把她们放在心上,精心地为她们安排“小灶”,给她们买吃的喝的,每天关注着她们的学习。学习完,当然少不了说说学校里的情况,两个小家伙最信赖这个教师奶奶了,无论有什么事情都愿意跟她说,而姚大妈对学校里的事情再熟悉不过了,自然成了孩子们的“幕后高参”。

夜晚,恐怕是每一位“空巢老人”最寂寞难耐的时光,姚大妈同样也是如此。寂静的夜晚、空荡荡的房间,时时会勾起大妈伤心的回忆。为“打发”每个夜晚,姚大妈就读书看报,看金庸的武侠小说,要不就是打开电脑,对着屏幕打双升游戏,既锻炼了头脑思维又打发了时间,大妈从此迷上了电脑。和很多老人不同,大妈不喜欢看电视,不是因为电视节目不好看,而是大妈不愿意去面对,综艺节目不对她的胃口,而电视剧会唤起老人内心的情感,一部悲情剧还没进入高潮,姚大妈已经泪水涟涟了……索性,大妈关了电视,早早地就上床睡觉了。

曾经的痛苦难以面对

姚大妈曾经有一个幸福、圆满的家庭,老伴对她很好,子女也很孝顺,姚大妈对当时的生活特别满足。但是,让姚大妈至今都难以接受的是,老伴会突然离她而去。老伴的去世,给姚大妈造成了很大的打击,很长一段时间,姚大妈都深陷在痛苦中无法自拔,甚至一度失去了生活的勇气。

本来,工作了几十年,他们老两口该在家养花弄草、享享清福了,子女成家立业,家庭生活条件一天天好起来,可是老伴却在这个时候走了,走的是那样匆忙,让姚大妈始终难以接受。多少日子过去了,姚大妈总是忘不了他的“另一半”,老伴在世的时候,他们互相了解、互相体谅,感情深厚,早已融为了一体。老伴曾经在单位做领导工作,在单位深受员工的尊敬,在家也是样样拿得起放得下。作为姚大妈的“另一半”,他高高的个子,相貌堂堂,很有大领导的风范,处理问题周到得体。退休后,老伴更是时时关心她,家里的家务活几乎都包了,在姚大妈身体状况最

不好的那几年里,是老伴细心地照顾着她,因此他们老两口感情深厚。老伴的身影已经深深地嵌入姚大妈的生活中,她一步也离不开他,更不可能忘记他。

姚大妈始终忘不了10年前那悲伤的时刻,老伴因为突然心脏病发作而病倒了,姚大妈寸步不离地照顾着他,但还是无法挽回他的生命。从发病到去世仅仅两个月时间。面对老伴离去的事实,姚大妈哭干了眼泪,感觉整个世界都坍塌了。和姚大妈朝夕相对的老伴走了,家里从此变成了她的伤心之地,一景一物都能让她触景生情,让她伤心不已。在老伴刚去世的日子里,姚大妈晕倒了很多次,七天时间里没有下过床,伤心欲绝的姚大妈每天以泪洗面。第八天,姚大妈下床去洗头,因为忧思过度,头发大把大把地掉了下来。残酷的打击让姚大妈精神颓废,一度认为自己过不了三个月也会追随老伴而去。在很长一段时间内,姚大妈都沉浸在悲痛之中不能自拔,她把私立学校的工作辞去,从此把自己封闭了起来,在绝望中打发着日子……

多彩的生活向她敞开一面窗

斯人已去,活着的人更要勇敢地面对生活。姚大妈最终还是从悲痛中站了起来,儿女的温情与关心,身边朋友的开导与鼓励,让大妈又重新开始安排今后的生活。虽然老伴不在了,但生活还要继续。苦也是一天,乐也是一天,既然如此,为何不让自己快乐地生活下去,好让儿女放心呢?姚大妈不再一味地伤心难过,调整好自己的心态,重新面对只属于自己的生活。

因为不再教书,姚大妈的生活变得比较简单寂寞。为了不让自己在家触景生情,姚大妈每天都会走出家门到处逛逛。有一次,姚大妈溜达到公园,看到一群年龄相仿的老年人在露天舞场上跳舞。姚大妈津津有味地看着他们翩翩起舞,虽然很多人舞步跳得并不是十分到位,但是他们欢乐的情绪感染着姚大妈。为了排遣寂寞,姚大妈加入到了跳舞的行列。

一开始,姚大妈只是抱着玩玩的心态,从没有想到会真的喜欢上跳舞的感觉。为了释放自己的情绪,姚大妈跳起了交际舞中的“男步”,在充满激情的舞蹈中尽情地发泄着自己的一切烦恼。“男步”对舞步的力量和节奏感要求十分强,同时步伐比较大,连很多男士都掌握不了。但是,姚大妈偏偏很快就学会了,而且跳得连男士都自愧不如。现在“快三”“慢四”“三四并步”对姚大妈来说都不成问题,姚大妈能游刃有余地带领着舞伴,“目中无人”地一口气跳上一两个小时,最后连年轻人都开始抢她当舞伴。舞蹈,给大妈的生活注入了生机,从此让她孤寂的生活变得多姿多彩起来。

有规律性的生活让姚大妈每天都过得有滋有味。由于在公园里跳舞的大多数都是老年人,通过跳舞姚大妈也结识了许多新的朋友。跳舞跳累了,大家就围坐在一起聊天。生活中的琐碎小事、儿女的家庭、儿孙的搞笑趣事都能成为唠嗑的内容,和大家在一起,姚大妈变得爱说爱笑了。

享受自由自在的晚年生活

除了跳舞,姚大妈还安排了许多其他的事情来填满空闲时间,总之,她总是不让自己闲下来。下雨天,别人都待在家里不愿意出门,姚大妈则喜欢一个人打着伞到街上转悠。这时候,到商场里逛逛再合适不过了。别看姚大妈年龄大了,但是郑州各大商场几乎都逛过,从大商新玛特到丹尼斯百货,姚大妈喜欢看新鲜的事物,人老了眼光可并不老。除了看看服饰和家居,姚大



倾诉人:姚大妈,70岁,退休教师
倾诉时间:5月20日
采访人:晚报记者 崔迎 实习生 王慧敏

【记者手记】

在我们的再三邀请下,姚大妈来到了报社。在聊天的过程中,她讲起自己丰富多彩的晚年生活,愉悦中又有几份自得,但是一说起自己的“空巢”和曾经和老伴度过的岁月,回忆起过去的点点滴滴,姚大妈却不禁潸然泪下。擦干眼泪,老人又笑着说,自己已经把人生想得很开很开,生活一天就应快乐一天,这样不仅对自己好,也是对儿女对全家人都好。现在,趁自己腿脚灵便,就应充分地享受生活,以后老得不能动了,就考虑进入养老院度过晚年,决不拖累孩子们……

姚大妈的话,让我们无比感动,是啊,多么可亲可敬的老人,尽管他们的“空巢”生活有着难以言说的酸楚,但他们乐观豁达的人生态度,他们勤劳好强的个性,以及面对生活的勇气,却让我们学到了很多东。在此,我们也希望这位“空巢大妈”将她的后现代生活演绎得更加多姿多彩……

周悟空 图

妈还喜欢到商场的超市里去看看,如果有搞特价的商品,姚大妈也会把它们当做“战利品”带回家。姚大妈逛街的兴致很高,虽然那里的衣服不适合姚大妈,但是逛街也是姚大妈一种自娱自乐的方式,无拘束、不服老的个性让姚大妈一直保持着年轻的心态。

姚大妈心灵手巧,既然商场里买不到合适的衣服,那就自己去买布料来做。想干就干,姚大妈乘车就到了纺织大世界,挑选出自己中意的布料,或是找缝纫师傅按照姚大妈设计的款式量体裁衣,或是自己裁剪缝制。姚大妈设计的衣服穿在身上,常常得到朋友们的称赞。

白天,姚大妈很少在家,除了回家吃吃饭,睡个午觉,其余时间姚大妈都是在外活动或者去为学生辅导功课。有规律的作息生活,让姚大妈思维清晰,腿脚也格外灵活。虽然姚大妈还是会时常想起老伴,也会伤心苦闷,甚至也会独自流泪,但是现在的姚大妈已不再像以前那样痛不欲生,对生活那般悲观绝望了。现在的姚大妈很欣赏“笑星”小沈阳的说法:眼睛一闭一闭,一天过去了;眼睛一闭一闭,一辈子就那么过去了。人要开心地度过每一天,只有自己过得好,孩子们才能过得好!

姚大妈有两个儿子、一个女儿,个个都很孝顺。可是,姚大妈宁愿“自立”,不愿和儿女住在一起,乐得独享自由自在的“空巢”生活。女儿和外孙女在国外生活,两个儿子都在郑州居住,他们的生活也都很安逸,他们会经常抽时间来陪伴姚大妈,他们的孝顺让姚大妈心里很安慰。大妈也会经常拎上给儿孙买的礼物,去家里看他们。她惦记着自己的小孙子,只要一看见孩子,她的脸上就会乐开了花,天真活泼的小孙子总能带给姚大妈欢乐和笑声。但是儿子毕竟有他们自己的生活,她不愿意天天去打搅他们,只是在双休日的时候,全家聚在一起吃饭,或是一起外出游玩,和孩子一起去钓鱼,一起吃烤鱼,感受一下时尚的现代生活。和儿子、孙子在一起,浓浓的亲情让姚大妈不断体会到幸福的滋味……

“风尚三季”
新型相亲大会
开幕了

当代潮人们的生活不是很忙就是很“宅”,邂逅一段美丽姻缘变得十分艰难。在这样的大背景下,以往被大家认为是“封建”、“束缚”的“相亲”活动又受到时尚新潮人们的认同和接受。除了亲戚朋友介绍,相亲网站注册,现在,想相亲的你又多了一个选择,郑州晚报与河南相亲网联合打造报纸、网络、现场三方互动的新型相亲模式,掀起夏季相亲热潮,为你寻觅良缘。

风尚相亲第一季:纸为媒觅知音

纸上相亲大会,详细介绍你的个人情况以及对配偶的要求,为你圈定相亲范围。

风尚相亲第二季:先见面再恋爱

风靡海内外的8分钟约会,时尚又安全,让你最高效率锁定意中人。

风尚相亲第三季:玩派对增感情

不定期举办各类娱乐休闲活动,玩乐中增进感情的进一步发展。

以上三季循环推出,直到你找到心仪之人。

报名条件:

1. 郑州区域内生活工作的单身男女;

2. 以结婚为目的的交友;

3. 大专或以上学历;

4. 订阅一份全年《郑州晚报》。

报名:67655660

咨询:13838146042

本次活动诚征活动场所、商家奖品合作伙伴

通通信信 医疗药品

◎基本规格:2.8×4cm 刊登时间:每周一至周五◎本栏目信息在通通信网站 www.totoyou.net 同步免费发布◎广告热线:63396000 67655128 24 小时广告热线 63399000

河南协和医院 妇科诊疗中心

省市医保定点医院 新农村合作医疗定点医院

防治宫颈疾病 做健康女人

美国利普刀LEEP技术只除糜烂不伤宫颈 5分钟轻松解决宫颈疾病困扰

河南协和品牌妇科巨资引进美国利普刀(LEEP)设备,它是真正意义上的手术刀,在B超动态观察和引导监测下进行,它不仅对周围组织无损伤,治疗过程无疼痛,术后不留瘢痕,且能较好地避免出血或感染等并发症,具有术后不影响生育功能的优点。利普刀整个手术时间极短,仅需5分钟,安全、无痛、手术方便。利普刀技术被誉为宫颈疾病的克星。

地址:郑州市伊河路42号(桐柏路与伊河路交叉向东50米,乘坐:火车站乘201路公交车到伊河路与桐柏路下车即可)

技术优势

更安全可靠——出血少、痛苦少、无感染、不影响生育;更简单快捷——可医院治疗、手术时间5分钟、恢复快;更高效精准——手术对周围组织无损伤、子宫颈光滑如初;更具人性化——无辐射、无毒、无副作用的绿色治疗技术。

适应症:

【宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈肥大、宫颈肿瘤、宫颈不良病变】(CINI、II、III、) 宫颈病毒疣、宫颈创伤等。

专家0371-67363388 微信QQ 401107750 客路0371-67363388

特大好消息免费救助送光明

国家级眼科特效新药蒙王明目十六味丸,口服+外用,标本兼治一次性彻底根除白内障、青光眼、视神经萎缩、视网膜色素变性、黄斑变性、近视等各种眼病2-4个疗程恢复光明。

时值第十四届六月六号爱眼日到来之际,我省现代医学院眼科和蒙王集团特别推出免费救助66名眼病患者即送光明优惠酬宾大行动,前66名到我院眼科就诊的患者只需购买两个疗程的蒙王明目十六味丸即可免费救助2大盒明目十六味丸价值304元,价值880元益眼复明丸一大盒价值300元的清障眼贴,204元的清障滴眼液3瓶,共送价值1688元的礼品,送完为止,并免收专家挂号费、会诊费、仪器一系列检查费,请把握良机,免费救助光明热线:0371-67712682

郑州同济医院

诊疗科目:预防保健科、内科、外科、妇科专业、口腔科、医学检验科、医学影像科、中医科、颈腰椎间盘科、静脉曲张科。

足外科:

切口仅3mm 祛大脚骨 0371-61661155

广告批准文号: (豫)医广[2008]第08-29-313号

专家咨询电话:65720888

地址:郑州市花园路26号-1号