



带着老妈去K歌 ■ 带上父母去周边景点一日游 ■ 在家陪父母画画拼图

## 儿女来做伴 爸妈乐休闲

□本刊记者 景庆霞

时间都去哪儿了？爸爸妈妈怎么都老了！辛苦劳作了半辈子，爸妈晚年终于有了时间。如果您平常工作繁忙，那么请抽出一点时间，哪怕只有一天陪伴父母，儿女来做伴，爸妈才能真正乐休闲。

### 1 尝试新方式 带爸妈进入儿女休闲圈

去年冬天，张女士买了几张泡温泉的票，准备带老公和孩子一起泡温泉。“当时想着老人可能不愿意去，就没想给妈妈买票，结果老公那天正好有事去不了，就叫上了妈妈。”虽然母亲嘴里一直说着不去，穿上泳衣还有一些不好意思，但让张女士想不到的是，妈妈来到温泉池，适应了温泉水后，慢慢喜欢上泡温泉，最后走的时候竟然恋恋不舍。回来后，经常向老伙计们炫耀泡温泉如何舒服。

从泡温泉“事件”后，张女士意识到，年轻人喜欢的休闲方式老年人未必不喜欢，于是再有什么年轻人喜欢的休闲活动时，张女士都会尝试让妈妈也去体验一把。春节期间，家人聚餐后决定去K歌，“过去K歌都是我们年轻人和‘小字辈’们去玩的，今年我特意叫上老妈”。第一次到KTV，张女士的妈妈很激动，在短暂适应环境后，妈妈终于按捺不住唱了一首老歌，在座的人直呼“很棒”。受鼓励后，张女士的妈妈成了麦霸，连唱好几首老歌。张女士说，妈妈一向性格开朗，这次经过KTV的锻炼后，性格更加开朗，没事嘴里总爱哼着小调。

从此之后，张女士不管是泡温泉、还是K歌、看电影，一般都会先征求妈妈的意见，如果妈妈愿意，都会带着她前往。她发现，妈妈现在越活越年轻，“现在她身上有一股朝气蓬勃的劲儿，精神甚至比年轻人还要好”。

**贴心提示** 年轻人喜欢的休闲方式老年人未必不爱，爸妈老了，但心未必老，可以尝试多让爸妈体验一些年轻人喜欢的休闲方式，让年轻人的激情与活力感染父母。但要注意的是，要控制好时间，比如K歌时间长，KTV环境过于嘈杂，要注意父母的感受，最好不要让父母在KTV里一待就是好几个小时。

### 2 亲近大自然 带父母到周边景点一日游

家住洛龙区的刘先生是个孝子，每周他总会抽出一天时间带上父母和孩子一起出去玩。刘先生说，父母退休后，平常最主要的休闲方式就是在广场上跳舞。“虽然跳舞很锻炼身体，也能结交一些同年龄段的好朋友，但是每天都囿于城市中，看到的只是头顶的一片天空，心情也会烦躁。”刘先生一直主张让父母真正置身于大自然中，在大自然中看到绿树、大山、河流，才能保持对生活的热情。

从去年开始，刘先生基本上每周日都会带上父母到周边景点一日游，他们去过偃师的“黄金大草原”、汝阳的大虎岭、洛阳薰衣草庄园、汝阳西泰山等地方。“在大自然中，父母特别开心。特别是妈妈，虽然已经60多岁了，但还特别臭美，每到一个地方，就不停地摆各种姿势让我拍照，然后父亲在一边等得不耐烦了，两人开始

‘幸福’地小吵一番。看着老两口在一起有趣地斗嘴，我们经常被逗得哈哈大笑……”

刘先生说，通过周边一日游，特别是受到大自然中各种富有生命力的动植物的感染，父母的心情都非常好，加上他们适当锻炼，身体也一直很棒，特别是一家人在一起，家庭的融洽气氛也让父母感受到生活的美好。今年他将一如既往带上父母到周边一日游，“现在父母每周都盼着周日到来，有时候一周还未过半，就打电话催问我周日的行程安排”。

**贴心提示** 带父母进行周边一日游是一种很好的休闲方式，但出发前还要做足准备，如去登山，最好穿轻便的鞋子，同时山里的气温较低，最好带件稍厚一点儿的衣服；在大自然中不仅可以赏美景，而且可以把美丽的瞬间拍下来，日后一边翻看照片一边回忆过往，使父母的精神世界更加丰富。

### 3 儿女陪爸妈 在家也能乐休闲

杨先生是名美术老师，他的父母已经70多岁了。由于身体原因，父母除了偶尔在小区院子里转悠，很少出门活动。每个双休日，杨先生都会带上媳妇、孩子回父母家。在饭桌上，杨先生和父亲喝几杯小酒；饭后，父子品着茶下着象棋；妻子则给母亲打下手，做饭、择菜，一家人其乐融融。

去年，看到小孙子在图画本上画画，杨先生的父亲在给孙子指导的同时，随手画了几笔，惟妙惟肖，杨先生才知道父亲也很喜欢画画。于是就买来宣纸、画笔、颜料，并指导父亲画画。“不到半年时间，父亲的画画水平提高了很多，我上传到微信朋友圈，大家都不相信这是一个70多岁的老人才学半年画画的水平。”

今年春节，杨先生又买了一幅世界地图的拼图送给父母，这个拼图有300多块，拼起来相当有难度。“我不要求他们马上拼好，每天拼一点儿就行了，周末回家我也会和他们一起拼。父母都很喜欢，妈妈还说，玩拼图可以预防老年痴呆呢。”

**贴心提示** 一些老年人休闲活动只能局限于家里，但这不妨碍他们休闲的心情。陪爸爸喝喝茶陪妈妈说说话，只要有孩子陪伴，父母在家也能乐休闲。

