

## “我妈又瞒着家人去洛河游泳了……”



赵超构新闻奖优秀专栏

□洛报融媒记者 朱艳艳

最近,小乐(化名)为母亲文君(化名)瞒着家人到洛河游泳的事儿而苦恼。小乐想劝母亲不要去河里游泳,又怕母亲不听,万一话说重了再产生隔阂,可每次看到母亲拿着野泳装备出门,心里又十分担心母亲的安全。她该怎么办?

## 1 女儿:母亲去洛河游泳,让我担惊受怕

“我妈又瞒着家人去洛河游泳了……她以为我不知道,其实我已经担惊受怕好多天了。”小乐告诉记者,话语中满是无奈与担忧。

小乐的母亲今年62岁。退休后,为了充实晚年生活,她开始跳广场舞、弹电子琴、游泳,还经常和朋友们到县区游山玩水。渐渐地,她对其他活动失去了兴趣,唯有游泳,坚持至今。

“无论刮风下雨,我妈都坚持每天游泳。游泳可以锻炼全身肌肉,还能增强心肺功能,我是非常支持她的。”小乐说,母亲退休前在工厂上班,工作劳累且作息不规律,因此身体一直不太好。退休后,她能找到自己喜欢的运动,并一直坚持下来,还自学了自由泳、仰泳、蝶泳,十分难得。

在游泳的过程中,母亲结识了不少游泳“高手”,他们相互交流,提升游泳技能。然而,令小乐没想到的是,有一些“高手”向母亲推荐到河里野泳,而母亲竟真去了。

六七年前,小乐发现母亲买了“跟屁虫”(一种救生装备),并且经常到洛河游泳。小乐很担心,多次跟母亲讲述到河里游泳的危险,把媒体报道的相关新闻发给她看,还找来父亲和家里的长辈给她讲道理,可母亲就是不听。为此,小乐和母亲还吵了一架。最后,虽然母亲嘴上答应不再去了,但小乐知道,母亲心中满是不情愿。

最近,小乐无意间在楼道里发现了母亲晾晒的“跟屁虫”和拖鞋,才知道母亲又开始去河里游泳了。为避免小乐阻止,母亲每天装作去游泳馆游泳,实则直奔洛河……

## 2 母亲:我会注意安全,女儿管得太多

“去洛河游泳,我会注意安全的。为啥不告诉家人?就是怕他们担心,不想让他们阻拦。”文君说,在河里游泳和在游泳池里游泳,感受完全不同。在河里游泳,那种自由畅快之感和满满的成就感,让她欲罢不能。

在文君看来,自己已经坚持游泳多年,即使在寒冷的秋冬季节,也可以快速适应水温,应对一些紧急情况。当然,为了确保安全,她很少单独行动,大多时候和其他游泳爱好者结伴而行。在洛河游泳的地点也基本固定,每次下河前都会热身,游泳时还背着“跟屁虫”。

“我女儿很孝顺,也很懂事,但她管得太多,她的关心有时让我觉得窒息。”文君说,早些年,她想和几个朋友自驾去西藏,赴一场“说走就走”的旅行,可女儿以家人不认识同行者、没有具体的出行计划、不熟悉司机的驾驶水平和路况等理由坚决反对。后来,她想和朋友去新疆旅行,女儿也不同意。

女儿还喜欢自作主张。家里的燃气灶、热水器虽然用了多年,但还没坏,女儿不和家人



商量就自行换掉。女儿会给她买一些用不上的东西,如筋膜枪、智能护膝等,没少花钱,可没什么用处。

“我现在只有游泳一个爱好,去哪儿游泳是我的自由,希望家人可以尊重我的选择。”文君说,每个人都有自己的路要走,哪怕是最亲近的人,也不能勉强对方,“我们只要对自己负责就好”。

## 3 水上救援人员:不要野泳,更不要做“孤泳者”

“河水无情,老年人千万不要野泳,更不要做‘孤泳者’。”洛阳神龙救援队总教练杨红山给出了诚恳的建议。一方面,河里的水况复杂、水质不稳定,尤其是秋冬季节气温变化较快,水面与水下温度差距大,更容易发生溺水危险。另一方面,公共水域往往缺少救生装备,也没有专业的救生人员,一旦发生意外,难以得到及时救助。

目前,对小乐来说,最重要的事情就是劝说母亲不要到河里游泳。

“关系再亲密的人,也会有意见不同的时候,好的态度和有技巧的沟通方式是解决问题的关键。”国家二级心理咨询师刘琳说,小乐在劝说的过程中,要给母亲足够的时间和空间表达自己的想法和感受,要认真倾听她的心声,理

解她的需求和愿望。同时,要心平气和地表达自己的观点和担忧,和母亲探讨、寻找双方都能接受的锻炼方式,如和母亲成为游泳“搭子”,一起到游泳馆游泳等。

在刘琳看来,母女关系是家庭中非常重要的关系之一,需要双方共同努力。作为母亲,文君也要理解女儿的担忧,坦诚地与女儿沟通。

最后,杨红山建议,喜欢游泳的老年人,一定要到有安全保障、水质良好、水温稳定的正规游泳场所游泳,且最好有家人陪同。游泳一定要量力而行,适可而止。特别是冬泳,千万不要攀比,过量游泳容易失温,对身体造成伤害。另外,下水前一定要做好充分的热身,不可盲目下水,以免在水下抽筋,发生意外。

酸甜苦辣俱是人间真味,喜怒哀乐皆为岁月馈赠。过往的悲欢离合,多少次悄然入梦,原来从未远去;当下的潜思顿悟,沉淀着生活智慧,或能授人以渔。听寂寞的老人唠唠嗑,为忧愁的老人解解难,《记者串门》等您来电邀约。往日时光的回味也好,家长里短的吐槽也罢,无论大事小情,咱们聊个敞亮。

●记者 朱艳艳 18537906727

**分类信息** 广告  
登报热线: 0379-60873688

特别提示:本栏目仅提供信息,不能视为承接业务及签订合同的依据。使用本栏目信息请查询对方单位或个人相关法律文件及有效证件,勿轻易汇款,本广告不作为承担法律责任的依据。

<b>搬家大全</b> 好运搬家 65938188 好运总店 63993777 金祥搬家 63258863 ▶三好搬家拆装空调 13525471651	<b>管道疏通</b> ▶通下水道 13014799751 <b>空调维修</b> ▶移修空调收售搬家 15225400530 <b>房屋维修</b> ▶房屋治漏有店保修 13663893029
<b>老年公寓</b> ▶学府街养老中心 13592027771 花园爱心老年公寓 15937944887 ▶福星养老高端娱乐 15038534865 ▶君嫂养老医养结合 15038615152 ▶定鼎北路公园养老 13803883741	<b>家电维修</b> ▶唐师傅修电视家电 13213571260 <b>百业信息</b> ▶祖传治痔疮不手术 15236273955