

# 啧啧！别人家的爸妈

“你看，别人家的孩子多……”这句话，曾是很多父母的口头禅。如今，网络用语“别人家的孩子”成为“优秀”的代名词。有没有想过，在子女们眼中心中，也有“别人家的爸妈”这个说法？这个，还真有。



(图片来自网络)

## 网友撰文夸赞自己妈妈

北京网友“茱苒”去年10月发表一篇文章，讲述自己妈妈“刘姐姐”的故事。在“茱苒”眼中，“刘姐姐”对这个世界满怀温存及热爱，善于学习，善于照顾自己。

平日里，“刘姐姐”坚持用着两个手机，一个手机储存广场舞视频及喜爱的歌曲MV，另一个手机用于淘宝、理财和日常消费支付。关键是一个手机“失踪”，另一个手机还可以帮忙呼叫。

70多岁时，“刘姐姐”开始学习使用电脑，从不觉得电子产品是不可驾驭的，反而将它们视为得心应手的便捷工具。“刘姐姐”最引以

为傲的是整理出了她的“医学宝典”。那是一个活页纸笔记本，有养生之道、中医基础理论，还有人体各部位病痛的简单治疗方案。亲人们有小病小痛，“刘姐姐”可以给出应急治疗建议。有一次，“茱苒”误会了“刘姐姐”一句关心她的话，乱发了一顿脾气。“刘姐姐”并没抗争，而是用沉默的方式应对。几天后，当“茱苒”明白了“刘姐姐”的真实意思后，非常愧疚，发自肺腑地说：“对不起，刘姐姐，我爱你！”

在“茱苒”的娓娓道来中，许多网友被一位优秀的母亲打动。有网友评论，在“刘姐姐”身上看到了“别人家的妈妈”。

## 优秀老年父母有“标杆”

那么，“别人家的爸妈”有没有一个标准呢？近日，记者在多个微信群发起调查。“积极向上”“热爱生活”“返老还童中充满求知欲”“继续发光发热”……这些词语，成为热门答案。

四川成都77岁的戴大丽，在女儿们眼中，也是非常优秀的母亲。59岁那年，丈夫因病离世，戴大丽花了近一年半的时间才勉强走出情绪谷底。搬到大女儿家后，她帮衬着做家务。64岁

那年，戴大丽收到大女儿送的礼物——一张健身卡。从那以后，戴大丽爱上钢管舞，并下功夫练习。69岁那年，她在第九届“中国钢管舞锦标赛”中，摘得老年组钢管舞及吊环舞桂冠；71岁那年，她再度获此殊荣。2017年，戴大丽还被邀请到美国参加综艺节目。更重要的是，自从跳了钢管舞，戴大丽性格开朗不少，心态也更自信了，这是她最让女儿们开心的变化。

## 个人上进，还要善解人意

总有一些“别人家的爸妈”值得学习。上海86岁的林绣文认为，想做优秀的老年父母，首先要有一个年轻的心态。林绣文一直有颗爱美的心，喜欢拍照、跳舞、穿裙子。虽然年过八旬，但林绣文长期坚持形体操练，保持阅读习惯，网络购物、社交平台等一样都没落下。今年年初，在手机上看到“时尚奶奶团”的演出视频后，林绣文来了兴趣，马上联系上海当地的团队负责人，成了团队中最年长的成员。

湖南邵阳66岁的周红林则认为，除了个人

积极上进、跟上时代潮流外，优秀的老年父母还善于处理与子女的关系。在儿子成家后，周红林和儿子分开住。平日，周红林不过问儿子的工作，只关心日常生活。每个月，周红林会邀请儿子儿媳回家，“给他们做饭，帮忙带孙，让他们把我当成避风港”。周红林说，年纪大了，还要学会听从子女的建议，“儿子安排我去体检，鼓励我考驾照、上老年大学，我都欣然接受，不仅能学习新东西，还让家庭关系更融洽”。

来源：快乐老人报

## 我的健身师傅

想不到我快60岁又有了一个师傅，那就是我的健身师傅——范师傅。

前年，我因高血压和糖尿病缠身，整天提不起精神，只好办了病退。一回到家，老婆便拉我去晨练。

第一天到小区居民的健身之地，我就被一个头发花白、身材魁梧的老人吸引住了，他正耍着由红绸带系着的流星球，看得我眼花缭乱；就在我暗暗叫好之时，他收了流星球，又操起一根齐眉高的棍子耍起来，随着他翻身马步劈根、弓步撩根，他还发出铿锵的“嘿”声，直看得我热血沸腾、击掌叫好。

他要完心不跳，气不喘地走了过来，一问他，已是80岁高龄，我不由得生了仰慕之情，赞道：“你真是龙马精神，赛过年轻人哪！”他笑道：“这都是坚持锻炼的结果。我退休前就有高血压，心脏也不好，药物不断，退休后就开始锻炼，这晨练就是有好处，这十多年来我从来就没有上过医院，连感冒都少得！你为什么不动手练起来呢？”我不好意思地说：“我想锻炼，但什么都不会。”他说：“其实锻炼的方式多种多样，能打太极拳、玩棍子、流星球固然很好，但走路、跑步、跳绳也未尝不可。只要活动起来，就能健身。当然，你如果想玩流星球、棍子也行，我来教你。”我冲口而出：“那我就拜你为师了！”他谦虚地说：“你也不要叫我师傅，只是比你早锻炼了十多年而已！我姓范，你就称我老范就行！”

从那天起，他果然开始教我玩一些棍子的基本动作。范师傅为人豪爽侠义，教我十分有耐心。我没有锻炼的基础，很笨，他不仅一遍遍反复做给我看，有时还手把手地教我，直到我学会为止。范师傅不仅对我是这样，任何人只要走过来，表示对学棍子或是其他健身的技艺有兴趣，他都会如此教人家，而且他还自费将棍术的图解复印下来，送给大家。有人表示想交点学费或是想请他吃顿饭，范师傅立时收起笑脸，一脸正经地说：“你们要这样，我就不教你们了！我不是什么师傅，只是跟大家一起玩，一起快乐而已！”

话说到这份上，大家也只有哈哈一笑，不再提交学费或请吃饭的话了。范师傅虽不承认是师傅，但对每个来找他学棍术或流星球的人都要首先郑重交待：“你们玩棍子或流星球时首先就要注意安全，玩之前一定要前后左右看看，千万不要打到别人。”有一天，他见有一个跟他一起学棍的老先生将棍子扛在肩上走过来，就警告他道：“这样扛着棍子在街上走，很危险，棍子后头要是戳到人就惹事了。在街上拿棍子时应该这样立在怀里。”说着范师傅就拿过棍子示范给他看。说得那位老先生口服心服。

我和范师傅熟悉后，范师傅也就将自己健身总结出来的“四个不”的心得体会告知于我：适量运动不间断，合理膳食不过饱，心态平衡不争霸，药物治疗不可少。

范师傅特别针对第四句跟我讲道：“不要以为锻炼了就可以不吃药。锻炼可以增强体质，延缓衰老，但不等于治疗，比如你有高血压、糖尿病，锻炼一般不可能根除疾病，该吃药时还得要吃，否则耽误了病情就适得其反了。”自从跟范师傅锻炼以来，我不仅血压、血糖都控制得理想，精神也好多了，连感冒都没有得过，真是“有了一师，如获一宝”！

来源：北京青年报