

# 爱的“监控”



父母年纪大了，可他们不愿来城里住，说是在乡下比较习惯。我忍不住在儿子面前念叨：“你爷爷奶奶都八十多了，真担心他们的安全。”

儿子听后表示：“不如给老人家里安装一个智能监控系统，这样一来，就可以随时了解他们的动态。我再帮您在手机上下载一个软件，您就可以随时随地和爷爷奶奶‘云视频’了。”

儿子回乡下帮二老安装好监控后，又是一番摆弄，我的手机上多了一个“云视频”软件。点开，屏幕上自动弹出“视频流安全加密传输中……”的对话框。随即，界面上出现了我家的老院子，我看到父亲正在给羊剃草。

父亲起身喂羊，摄像头也随之开始转动。镜头中的父亲始终

居于画面的正中央。原来，这个监控系统不仅可以360°水平旋转，还可以90°纵向追踪。无论人走到哪里，摄像头都会自动锁定目标并进行跟踪。

儿子说：“这个系统既可以看到‘现场监控’，又可以看‘安全储存’。‘现场监控’就是目前这个画面。院子里一有风吹草动，手机就会自动提示。‘安全储存’是储存以往视频文件的。另外，还可以点‘一天快放’。每个镜头，几点几分都显示得一清二楚。您可以查看‘上一天’‘下一天’，每个画面还可以上下左右调整，甚至可以进行‘人脸特写’……”我足足翻阅了两个多小时，才将当天的短视频看完。

第二天早上五点多，手机发出了提示音。我一看，父母已经

起床了。父亲又进了菜地，只听他说：“露水很大。”我忙说：“露水大就不要摘菜，不如去门前的广场上走走。”听到我的声音后，父亲朝摄像头笑笑说：“好的。这东西真神奇！”

饭后，忽听手机“啾”地响了一声。我打开手机，见父亲正和李大爷来到葡萄架下下起了象棋。又过一会儿，几个邻居也来了，随后众人打起了麻将。看到我家变成了一个“老年俱乐部”，大伙高兴说笑的样子，我打心眼儿感到欣慰。

通过这个监控设备，我们不仅可以和父母实现亲情交流，还可以享受其乐融融的邻里关系。看到这智能监控如此实用，我打算给岳父家也安装一个……

甘肃 曾正伟

## ■养生之道

### 八旬父亲 自创保健新法

年届八旬的父亲一向喜爱运动，他脸上从不长老年斑，心脏状况也良好。之前父亲坚持每天走一万步，边走边转着保健球。今年，父亲偶尔出现不明原因的腿痛，医生建议，老人年岁已高，最好选择较为缓和的运动方式。

父亲一直觉得中国的传统医学源远流长，在人体保健方面具有无与伦比的魅力。思忖再三，他自创了一套新的保健法：在保证每天作息规律的基础上，早起后，并不急于起床，而是闭目养神一会儿，然后坐起身，对照穴位图，进行全身穴位按摩。由于不是专业医者及条件所限，父亲多采用揉、捋、轻压等和缓的手法，并开始学一些中医穴位养生的知识。

每个人身上都有两个“长寿穴”：一个是涌泉穴，另一个是足三里穴。涌泉穴位于足底，在足掌的前1/3处，屈趾时凹陷处便是。盘腿而坐，用双手按摩或屈指点压双侧涌泉穴，以该穴位达到酸胀感觉为度，每次几十下。足三里穴取穴简单，用掌心盖住自己的膝盖骨，五指朝下，中指尽处便是此穴。每次以指关节按压足三里，据说，不但能补脾健胃，促进消化，增强人体免疫功能，扶正祛邪，而且还具有消除疲劳的作用。

父亲按摩全身穴位的整个过程就需要一个半小时，午睡后他还要做八段锦。八段锦动作舒展优美，简单易学，是一套独立而完整的健身功法，相传起源于宋朝。一般有八节，讲求松静自然、准确灵活、练养相兼、循序渐进。练习八段锦，需精神愉快、面带笑容，从而乐自心田生，可以舒畅全身气机，强腰壮肾、醒脑、明目，并有助于解除中枢神经系统的疲劳。

一段时间下来，父亲通过这一系列的活动，感到周身轻松，精神状态有所提升，睡眠状态明显改善，觉得每一天都是积极而又有意义的。

山东 朱睿

## ■助力养老

### 防老人走失 需多方合力

近年来，老人走失的现象时有发生。这些老人大多患有老年痴呆症。子女们或因一时疏忽看护不周而致使老人走失后，需花费大量时间与精力寻找，给家人带来了焦虑和痛苦，也是社会之痛。

老人走失后，处境是相当危险的，因为老人语言、意识不清等而难以给予及时的救助。加之此类老人自理能力差，还可能引发事故，威胁到自身安全。

那么，该如何避免这类情况呢？笔者以为，首先，要给予失智老人贴心照料，保证其片刻不离视线范围。如果临时有事，须委托他人帮忙照看，以确保老人不会盲目出走。另一方面，子女应多长些心眼。可以为老人准备自身情况表，包括姓名、年龄、住址、联系电话等，随身携带。一旦走失，被他人发现也可便于及时联系。

其次，农村村两委、城镇社区也可发挥积极作用，不妨设立看护中心，将这类老人集中看护，既解决家人照料上的不便，又能确保老人不会轻易出走。

其三，人人都应关爱走失老人。一旦发现有老人走失，要第一时间给予关心和帮助，及时与其家人联系，或与相关部门、机构取得联系，尽量减少这类事件的发生。

浙江 叶金福

## ■养老感悟

### 活给自己看

那天一帮老友聚会，斜对面的一位女士，身穿一件大红色的毛呢外套，棕红的头发刚染烫过，显得蓬松而浓密；大而亮的眼睛神采奕奕；涂了口红，牙齿很齐整，说话间显得唇红齿白。不知谁调侃了一句：“黄夫人打扮得真时髦。”

这时，女士接过话说：“对呀，我是活给自己看！”

好一句“活给自己看！”大家纷纷叫好。

是的，活给自己看，我的生命我做主。在人生的舞台上，如何亮相，如何走台，都是自个说了算。如果由得他人指挥，必定变得唯唯诺诺，谨小慎微。那岂不生活在精神的炼狱。

有了微信以后，我喜欢把发表过的文章发到朋友圈里，又做个快乐的表情包。用意一是存档，二是对自己的奖励，以利再战。有人认我太过张扬了，我不这么看，我的圈子是我的“领地”，放羊牧马是我的事，他人无须指手划脚。如果看不顺眼，大可屏蔽了我。

活给自己看，活出精彩与洒脱。人生一

世，草木一秋。人的生命是短暂的，在时间的长河中，只是短短的一瞬。在这短促的生命中，我们应该尽最大能量，活得有质量一些，体面一些，光鲜一些。哪怕是一颗流星，也要放射出耀眼的光辉。

诺贝尔物理学奖获得者杨振宁先生，今年已99岁高龄。他88岁时告诉记者：“‘何止于米，相期以茶。’我要活到108岁。”88岁是“米寿”，“米”字上下两个八字，中间十字，故称八十八。“茶”字上面二十八，下面八十，相加就是108。杨老是多么的豁达乐观，他活得滋润而又精彩纷呈。

人就当如此，活就活它个轰轰烈烈，活它个不亦乐乎！活给自己看，也活给这五彩斑斓的人间看。

上海 崔鹤同



## ■祖孙乐

### 轮滑

航航学了轮滑后心里眼里都是轮滑，来到蛋糕店，看到马卡龙，他说：“我就吃这个轮滑的轮吧。”

### 老公

航航问：“妈妈，你的老公是爸爸，奶奶的老公是爷爷，姥姥的老公是姥爷，我的老公是谁？”

湖南 钟毅琼