

# 龙腾南阳 我的中国年

各回各家过年、邀请双方父母一起团聚、城市之间奔波,独生子女夫妻——

## 跨千山涉万水温暖父母心

本报记者 赵明禄

今年,在谁家过年?这个在老辈人看来不是问题的问题,却让许多独生子女夫妻绞尽脑汁。

近日,记者就“去谁家过年”问题采访发现,不少独生子女夫妻选择了新的过年方式:90后小夫妻选择像单身时一样,过年时各回各家;80后夫妻,大多选择轮流到夫妻双方家过年;双方父母家比较近的夫妻,会在除夕夜把双方父母接到一起团聚。

### 90后夫妻 各回各家尽孝心

随着独生子女一代成为年轻夫妇的主流,面对双方父母亲情需求的小两口,春节时往往分身乏术。近几年,关于“到谁家过年”的问题,在90后小夫妻中颇为流行的一句话是:“各回各家,各找各妈!”

90后小龙和小娟从南阳师院毕业后,一起在南阳就业并结婚,有了个可爱的儿子,日子过得红红火火。小龙的家在湖北,小娟的家在山西。因为小龙家乡有个传统,新媳妇必须要在婆家过年,小娟因此便没有反对,结婚第一年到婆家过年。结婚第二年,儿子出生了,为满足小龙父母一家人团聚的心愿,小娟又跟着小龙到湖北过年。今年是他们结婚的第三年,小娟说已经连续在婆家过了两个春节,今年必须让小龙陪着她回山西过年。但是,小龙却认为,中国的传统都是回男方父母家过年,希望一家三口仍回湖北老家过年。可是,一向好说话的小娟坚决不同意,今年春节,她是铁了心要回自己父母家过年。

从腊八节开始,小夫妻为春节到谁家过年的问题,多次发生争执。

其实,小龙也有难处,作为独生子的他,因为工作忙,平时很少回家。近几天,他的父母电话中反复交代,年货早已置办齐备,让他们一家三口早点儿回去。

面对盼望儿子、儿媳、孙子早日回家团聚的父母,小龙是一个头两个大。左思右想后,小龙同小娟商量,希望在湖北老家过除夕、初一,初二一起到山西去给岳父母拜年。这个提议,小娟还是不同意,她说:“我爸妈就我一个女儿,已经冷冷清清过了两个年,他们也想过年时一家人团圆!”

反复考虑后,小娟提出干脆春节各自回家,让双方父母都能过上个团圆年。小龙表示,这种“分居式”的过年方式,双方父母都能理解。“各回各家,各找各妈”也是解决问题的方法。这个春节,我们各玩各的,各自开心,互不干扰。”圆满解决难题的小娟愉快地说。

### 80后夫妻 请双方父母一起过年

到底该回谁家过年?去婆家,娘家冷清;回娘家,又怕公婆心里有想法。80后夫妇小红和小虎,采取把双方父母请到一起吃年夜饭的做法,也是一种不错的选择。

今年36岁的小红和小虎已经结婚8年了,他们的父母都在南阳居住。因为都是独生子女,从结婚第一年开始,“过年去谁家”就成了一个问题。“按照风俗,除夕和初一应该在婆婆家过,可一想到我爸妈过年时孤孤单单,我就心里不是滋味儿。所以,从结婚第一年开始,除夕夜我们就把双方父母都接来,大家一起吃年夜饭。”小红说,婚后这8年,初一都是在婆家,初二回娘家,双方父母都不孤单。

小红告诉记者,第一次把4位老人凑到一起过年,本来打算去饭店吃年夜饭,可小虎说在酒楼吃年夜饭,吃着没意思,夫妻俩就决定在家做着吃。那个年夜饭,他们夫妻做了可乐鸡翅、干炸带鱼、烧牛肉、炖猪蹄等10多道菜,都是双方父母喜欢吃的。

“看着老人们吃得那么开心,心里是真高兴!”小红说,没想到大家在一起吃年夜饭,气氛那么融洽,那么欢乐。

“除夕把双方父母接来,给他们做顿像样的饭菜,也是我们的孝心。”小虎说,一起吃团圆饭,双方父母都非常认可这种过年方式,一大家人凑在一起吃年夜饭更热闹、更喜庆。

### 马不停蹄奔波 就图个和谐团圆

如今,许多小夫妻,为了让岳父母、公公婆婆都能过上和谐欢喜的团圆年,而在城市之间马不停蹄地奔波。

河北小伙小俊从南阳理工学院毕业后留在南阳工作,与南阳姑娘小丽喜结连理。“带媳妇回家过年是传统风俗,可岳父母只有小丽一个女儿,实在不忍心让他们过冷清年。”小俊和小丽都是独生子女,为了不让自己的父母失望,也不让岳父母寂寞,小两口每年都是年三十中午在小丽父母家团圆,下午坐上高铁,晚上八九点钟赶到石家庄与父母相聚守岁。

“平日里工作忙,实在没时间常回家看看,但过年团圆就要照顾到两家老人!”小俊说,他的岳父母都很体谅他,劝他春节时在石家庄多住几天,可他们夫妇也总是尽量早回来两天,陪岳父母,让他们不会感到孤单。

今年45岁的老王是福建人,妻子是浙江人,因为在南阳经商两人相识相知,结为夫妻。与小俊小丽夫妇不同,他们选择“轮流坐庄”的方法,解决春节到谁家过年的难题。因为都是独生子女,结婚当年他们就立下“盟约”,过年回谁家,实行“轮流坐庄”。“我们两家相距太远,过年这几天在三座城市之间奔波实在辛苦,和双方父母商量后,就决定了轮流过年的方法。”老王说,过年就是为了团聚,人多了,年味浓了,气氛更热闹。“我们这种‘轮流坐庄’的方法很好,双方老人没有意见。”说起自己家如何过年,老王一脸喜悦。③6

## 服务资讯



广告热线  
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实  
有关证明材料,签订有效法律合同。

### 出租

新华路与解放路交叉口路北二楼临街门面房对外出租,面积约110平方米。交通方便,有意者面谈。  
联系电话:13037606565

### 公告

不动产权利人胡壮壮、张婉位于南阳市官庄工区官庄镇锦城源小区2幢3单元302室(证号:官房权证字第1701001396-1)的不动产权证书遗失,现已声明作废。根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定,自本公告发布之日起十五个工作日内无异议或异议不成立的,将为申请人补发不动产权证书。  
南阳市官庄工区不动产登记中心  
2024年2月5日

### 启事

2024年1月15日18时40分,在镇平县镇黑线雪枫街道八里庙高速桥上,发生一起交通事故,造成一男性死亡。该男70岁左右,推一辆人力三轮车,体态偏瘦,头戴黑色帽子,上身穿黑色棉袄,内穿卡其色毛衣,下身穿黑色裤子,脚穿迷彩布鞋。有知情者请与镇平县公安局交警大队联系。

联系人:李警官 16637759709  
王警官 16637759938

镇平县公安局交警大队  
2024年2月5日

## 肩周疼痛试试“4+1”锻炼法

南阳医学高等专科学校第一附属医院 李岱峰

肩周炎也叫“五十肩”,是一种肩关节四周软组织与关节囊发生慢性退行性病理变化的疾病,症状多为肩部疼痛等,可采用推拿手法治疗,配合特色功能锻炼。浙江省中山医院推拿科主任中医师袁相龙研发的“4+1肩部功能锻炼法”,分为肩前臂4个动作和肩后部1个动作。肩周炎患者每天练习,可减轻疼痛,促进康复;健康人锻炼,可预防肩周炎。

### 肩前臂4个动作

**蚂蚁上树** 选取平整的墙面,双臂上举后,尽可能靠近墙面。如果是单侧粘连,患肩如蚂蚁爬树一般逐渐上升,以跟健康侧保持同等高度为目标;如果是双侧粘连,双侧如蚂蚁爬树一般逐渐上升,以双侧肩关节出现疼痛不能继续上爬为度。

**长臂拉伸** 选取门为参照物,患侧尽可能上

举,抓住或扶住门侧,门要求固定,身体尽可能向前拉伸,健康侧可辅助患侧,以肩关节出现疼痛不能耐受为度。

**触摸耳朵** 首次建议照镜子操作。取上身摆正,尤其头摆正,患侧尽可能抬起从头顶正中位弯曲肘关节及腕关节,以触摸对侧耳尖为目标。

**风车转动** 选取平整的墙面,取侧立位,患侧如风车转动之势尽可能大幅度转动患肩,以身侧尽可能靠近墙面为目标。

### 肩后部动作

**背靠深蹲** 患者选取自身身高一半左右的桌子,双侧腕关节成屈曲位扶住桌子边缘,双手间距离同肩宽,背侧紧贴桌子边缘,成直立位后尽可能缓慢做深蹲动作,以肩关节出现疼痛不能耐受为度。③6