

以八项规定“关键子” 盘活作风建设“整盘棋”

吴荣生

习近平总书记强调：“越是改革开放，越是发展社会主义市场经济，越是长期执政，党内形形色色的作风问题越是突出，我们越是要加强作风教育和作风建设。”深入贯彻中央八项规定精神学习教育正在全党开展。这是中国共产党人以自我革命精神引领时代风气之先的再宣誓，是以中央八项规定“关键子”盘活作风建设“整盘棋”的再出发。

中央八项规定源于习近平总书记长期的实践探索和理论思考。早在地方任职期间，习近平同志就善于以抓党的作风建设打开工作局面。担任正定县委书记不久，他主持制定了《中共正定县委关于改进领导作风的几项规定》，向全县各级领导干部提出明确要求；在宁德工作期间，他推动和主持出台“廉政十二条”，主要包括“下基层不准大吃大喝”“不准公车私用”等内容；他担任浙江省委书记后，将2007年确定为全省“作风建设年”，着力抓好“大兴学习之风”“改进工作作风”等六个方面工作。这些正风肃纪的重要要求均取得了实效，也为新时代党的作风建设特别是中央八项规定的制定实施提供了实践借鉴。

党的十八大之后，作风建设要解决“老虎吃天不知从哪儿下口”的问题。2012年12月4日，十八届中央政治局会议审议通过关于改进工作作风、密切联系群众的八项规定，以此作为党的作风建设的突破口。“规定就是规定，不加‘试行’两字，就是要表明一个坚决的态度，表明这个规定是刚性的。”习近平总书记话语坚定。中央八项规定只有600多字，却掀起了一场激浊扬清的作风变革。它既不是最高标准，更不是最终目的，只是我们改进作风的第一步，需要久久为功、接续而行。十九届中央政治局第一次会议审议《中共中央政治局贯彻落实中央八项规定的实施细则》；二十届中央政治局第一次会议，审议《中共中央政治局贯彻落实中央八项规定实施细则》再次成为重要议程之一。以习近平同志为核心的党中央从制定和落实中央八项规定开局破题，坚持自上而下、以上率下，解决了新形势下作风建设抓什么、怎么抓的问题。中央八项规定一子落地，作风建设满盘皆活，党风政风焕然一新，社风民风持续向好，我们党以作风建设新气象赢得了人民群众信任拥护。2024年国家统计局调查显示，94.9%的受访群众对中央八项规定精神贯彻落实成效表示肯定。中央八项规定已经深刻改变中国，仍将继续改变中国。

人民群众看学习教育是否有成效，最直观的感受是看党风方面存在的问题是否得到解决、党员干部作风是否有明显进步。我们需要拿出更大恒心和韧劲，坚持党性党风党纪一起抓，正风肃纪反腐相贯通，继续在常和长、严和实、深和细上下功夫，用学习教育的扎实成效持续擦亮中央八项规定这张“金色名片”。

（《人民日报》2025年04月10日09版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE

目录



2025年5月上半月版
总第714期 5月1日出版

创刊于1983年

中国老年

本刊题字 邓小平（1983年8月）

主管：中国老龄协会
主办：中国老龄协会
邮发代号：2-291

顾问名单

（按姓氏拼音排列）

顾秀莲 郝建业 贺敬之 蒋冠庄
李克成 李岩 李彦 李裕民
邵华泽 王汉斌 杨贤足 张镜源
赵艳 钟利贵

本刊启事

本刊常年面向社会征稿，投稿作者须对作品的真实性、合法性、准确性负责，并应对稿件拥有完整、合法著作权。稿件一经采用，杂志社即享有该作品的出版权及信息网络传播权。凡向本刊投稿者，即认可将上述权利授权给本社。

本刊常年法律顾问：北京声驰律师事务所
祝晓辉律师电话：18510086227
王志刚律师电话：13331022045

刊首页 1 以八项规定“关键子”盘活作风建设“整盘棋” 吴荣生

银龄风景线

- 老龄动态 4 博鳌亚洲论坛聚焦人口老龄化 等
- 特别策划 8 银发浪潮：从积极备老到“享老”变革 郑志华
- 银龄榜样 12 彭道宾：余晖耀赣鄱，初心映赤诚 熊东锋
15 “乡村奶奶”叶金娥：回乡兴起手风琴热 夏榕
18 赵祖望“永葆童心”：为适老住宅“玩设计” 金立刚
- 银发力量 21 刘凤录：汇聚银发力量守护家园 韩学忠
23 深耕乡土调解，激活一方治理 关山
- 银龄视点 25 发放纸质消费券有助于激发银发族消费潜力 苑广阔

养老新视界

- 时代堡垒 26 老党员，新模范 范永祥
- 闲庭漫笔 28 为老年人开展助医陪诊服务值得期待 严国进
29 博物馆与老龄化：价值重塑与精神疗愈 李冰
30 “抬人取款”争议：制度善意如何托底 丁慎毅
脆弱群体 许博渊
- 多味晚晴 31 如何放下 高绍科
33 退休新解 每地
34 今世“修”出好心态 赵蘅
- 名家感悟 35 八十做学问 李银河
37 年老可以比年轻更美好



总编辑 苏 辉
副社长 李晓红
副总编辑 孙晓飞

● 采编中心

主任(兼主编) 卓成华 010-58122394
副主任(兼副主编) 何文璐 010-58122382
钟潇悦 010-58122344
邮箱 zgln1983@163.com
zgln1983@126.com

● 市场拓展中心

主任 钟长征 010-64250891
副主任 马怀宇 010-64250891

● 宣传活动策划中心

主任 王 辉 010-64250913
副主任 刘楠楠 010-64250920
吕建明 010-64252577
传真 010-64250913
发行热线 010-64252579/2577

刊号: CN11—1146/C

广告许可证: 京东工商广字第20170215号

邮发代号: 2-291 国内代号: 0731M

国内发行: 北京报刊发行局

印刷装订: 山西新华印业有限公司

印厂地址: 山西省太原市双塔西街32号
邮编(030012)

编辑出版: 中国老年杂志社

地址: 北京朝阳区东大桥斜街4号
兴华公寓综合楼

邮编: 100020

- 38 : 一个人不能有许多朋友 周国平
40 : “老得漂亮”, 没有标准, 也没有限制
徐貽聪

健康养生堂

- 饮食营养 41 : 不要总说清淡饮食, 老年人要吃肉 郭艺芳
健康管理 42 : 做好五点, 轻松防治骨质疏松 刘新予
43 : 肝得病了还会影响大脑? 李 丽
44 : 心肌梗死发作前, 身体会给你哪些提示?
义 方
养生保健 45 : 五类高血压适合中医治疗 刘 巍
心海导航 46 : 老人保持适当欲望有益身心健康 汪明元

生活新天地

- 养老故事 47 : 退休后, 我爱上育种 刘敬宗
49 : 谍影重重 姜 木
51 : 弦音乐晚晴 周永隆
52 : 帮老爸“云”回老家 王国梁
七彩家事 53 : 左右手, 老来伴 冯 青
54 : 钓鱼治好了老伴儿的病 徐成文
55 : 画菊吟诗, 琴瑟和鸣 陆明华
56 : 有质感的老年 陈志群
57 : 老伴儿大学毕业啦 钱国宏
58 : 要以自己为圆心 朱天日
家风家训 59 : 家访 家宴 家风 一 从
往事萦怀 60 : 丁聪父亲和朋友们 李 辉
62 : “女解放军叔叔”的参核岁月 黄明珠
法律咨询 64 : 子女赡养父母是法定义务 祝晓辉 王志刚

封面 : 封面摄影: 由南昌健康书屋提供
供图 : 摄图网



扫描二维码 手机看资讯
第一时间尽知老龄新闻



博鳌亚洲论坛聚焦人口老龄化

博鳌亚洲论坛2025年年会老龄议题分论坛以“加强区域交流与合作 携手积极应对人口老龄化”为主题，多方建言献策共寻应对之策。此次分论坛由中国老龄协会、博鳌亚洲论坛共同主办。民政部部长陆治原、博鳌亚洲论坛理事长潘基文、海南省副省长李锋、联合国人口基金亚太地区主任皮奥·史密斯出席论坛并致辞。中国老龄协会会长刘振国主持论坛。

陆治原在讲话中强调，携手积极应对人口老龄化，一是携手探索应对人口老龄化新路径，在保障好老年人生活上不断完善，在发挥好老年人作用上不断创新，在维护好老年人权益上不断探索，共同为解决人口老龄化问题贡献“亚洲智慧”“亚洲方案”。二是进一步完善政府间应对人口老龄化合作机制，协同搭建政府间老龄政策对话和务实合作新平台。三是坚持共商共建共享的老龄问题治理观，支持各国科研院所加强老龄科学研究和技术研发，支持养老服务组织和企业深化交流合作，引导社会组织、公益慈善等力量积极参与老龄事业，协力构建多元参与的老龄社会治理新格局。四是充分发挥亚洲各国地缘优势和比较优势，推动上、中、下游全产业链深度合作，打造银发经济发展新高地。



潘基文：确保老年人健康、经济有保障且保持活力是政策制定的重中之重

潘基文指出，亚太地区的发展中国家在保障老龄化人口的福祉方面准备不足，40%的60岁以上老年人没有任何形式的养老金保障，60%的老年人无法定期进行健康检查，31%的老年人会出现抑郁的症状，这是由疾病、社交隔离和经济不稳定等因素造成的。尤为严重的是，相较于老年男性，老年女性更容易受到健康疾病的影响，患病率更高。潘基文表示，确保老年人健康、经济有保障且保持活力是政策制定的重中之重，许多老龄化国家已率先采取行动并有效应对，中国也积极将应对老龄化上升为国家战略，采取了大规模的投资与健康保障、教育提升、技能培训、养老金融等举措，取得了显著成效。



皮奥·史密斯：中国的老龄化应对经验为亚太地区提供了重要参照

联合国人口基金亚太地区主任皮奥·史密斯出席论坛并指出，中国的老龄化应对经验为亚太地区提供了重要参照，即

通过将老龄化治理纳入国家中长期发展规划，不仅提升了老年群体社会参与度，更在养老服务体系建设中率先破解“老年数字鸿沟”等时代命题。比如，围绕老年人福祉需求的健康管理、适老化居住、专业照护等基础领域；针对老年消费偏好与支付能力的文旅服务、养老金融、智慧康养等新兴业态。这些实践被纳入《亚太老龄化应对政策工具箱（2025—2035）》，为区域治理提供制度创新样本。



刘振国：为积极应对人口老龄化贡献“亚洲智慧”

刘振国在论坛上表示，此次主题论坛深入探讨老龄领域区域合作与创新的新路径，激发和拓展积极应对人口老龄化的新思路，有助于进一步凝聚形成积极应对人口老龄化的“亚洲方案”，从而为世界应对人口老龄化问题贡献“亚洲智慧”。

亚洲各国需要携起手来，坚持以积极态度、积极的政策、积极的行动共同应对人口老龄化这一全球性挑战，同时发挥各自优势，深化银发经济领域的务实合作，深化“老龄+”领域人文合作与交流，让“尊老助老养老”这一全人类共同价值成为亚洲各国精神文化交融的纽带，着力打造老龄化时代亚洲地区经济可持续发展的新动能，让亚洲不仅成为健康长寿的亚洲，也成为经济蓬勃发展、充满活力的亚洲。



黄胜伟: 有效应对人口老龄化关键要把握好五方面要求

民政部老龄工作司司长黄胜伟出席论坛并指出,有效应对人口老龄化,既是一个重大理论课题,也是一个重大实践课题,关键要把握好五方面要求。要以引导全社会牢固树立积极老龄观为“首要前提”。第二,要以提升生育水平、改善人口结构为“根本举措”。第三,要以完善与人口老龄化社会相适应的经济高质量发展方式为“基础支撑”。第四,要以健全社会保障、养老服务、健康支撑三大体系为“重要着力点”。第五,要以建设老年友好型社会为“重要保障”。黄胜伟表示,中国将充分发挥社会主义制度优势和儒家传统文化优势,积极借鉴其他国家好的经验做法,努力走出一条具有中国特色的人口老龄化应对之路,同时为其他国家应对人口老龄化贡献中国智慧和方案。



杨琳: 应对人口结构转型需要创新思维 区域合作不可或缺

联合国亚洲及太平洋经济社会委员会副秘书长杨琳出席论坛并指出,人口老龄化是经济社会发展的必然产物。应对人口结构转型需要创新思维,区域合作不可或缺。“亚太地区在降低儿童死亡率、孕产妇死亡率等方面取得巨大进步,显著提升了整体预期寿命。我们无需逆转老龄化进程,而是需要制定适应性的政策体系。”杨琳表示,适应人口老龄化,要转变对年龄和老龄化的认知观念,推动终身学习与数字素养建设,强化代际关系与代际团结,重视长期照护模式创新及高质量分类年龄、性别数据支撑。



蔡昉: 推动人口红利向“银发红利”转变

中国社会科学院国家高端智库首席专家、学部委员蔡昉出席论坛并指出,推动人口红利向“银发红利”转变,是在经济领域积极应对人口老龄化的重要战略抉择。他还表示,亚洲国家可以取长补短,共同推动亚洲区域银发产业一体化发展。

“正如人口红利不是自然而然的,‘银发红利’也需要有制度、政策和实施做保障。”蔡昉表示,这包括更好的教育和培训体系,帮助大龄和老年人提高技能和劳动参与率;更加普惠的社会保障制度,解除老年人消费的后顾之忧;更灵活但有序的劳动力市场,帮助实现就业的有效搜寻和匹配;还有借助人工智能和数字经济,助力大龄就业和涉老消费。



彭希哲: 中国银发消费规模巨大 需求多元

复旦大学老龄研究院院长彭希哲出席论坛并指出,中国银发消费的规模巨大,需求非常多元。中国的银发经济从整体上说还处在开始阶段,各类产品和服务都有很好的发展空间和前景。他表示,中国银发消费的规模巨大,这主要是由中国老年人口规模巨大和老年人口消费能力不断提高所决定,政府在使用公共资源加大对老年人口银发产品和服务的直接投入和间接补贴,也会推动我国银发消费快速增长。



杜鹏：建设长寿繁荣的亚洲 需要各国加强公共政策衔接配合

中国人民大学人口与健康学院院长杜鹏出席论坛并指出，共同建设一个长寿的亚洲、繁荣的亚洲，需要亚洲各国在制定公共政策时加强衔接配合，完善常态化沟通机制，深化积极应对人口老龄化的战略对接。中国老龄事业发展的重大成就，不仅给占世界老年人口四分之一、亚洲老年人口五分之二老年人带来了实实在在的实惠，展示了积极应对人口老龄化的中国态度、中国担当，更重要的是给亚洲和世界上那些既希望加快发展又希望有效应对人口老龄化的国家提供了全新选择，为解决人类老龄问题贡献了中国智慧，提供了中国方案。



爱德华多·科立恩：促进国际社会在应对人口老龄化经验的学习和分享

国际助老会亚太地区主任爱德华多·科立恩在论坛上表示，气候变化和人口老龄化是直接影响未来经济和社会发展的两个核心因素，国际社会的作用是要促进对于如何应对人口老龄化的经验进行相互学习和分享。他指出，当老龄人口数量在增加时，他们需要更多的社会福祉，需要更多的照护。在如何应对人口老龄化方面，有些国家走在了前面，经验需要分析和共享，特别是老龄化进程较慢的国家可以多学习这方面的经验，并加强对于不同人口结构的教育体系。



于建伟：凝聚公益慈善力量 共绘亚洲老龄社会幸福蓝图

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟出席论坛并指出，应对人口老龄化需要政府、市场、社会协同发力，公益慈善是其中的重要力量。于建伟认为，凝聚公益慈善力量，构建老龄友好社会，有三方面非常重要。一是构建多维协同的公益慈善网络。二是打造多元赋能的公益慈善生态。三是建立跨国合作的公益慈善机制。“通过多维协同、多元赋能和跨国合作，我们终将绘制出闪耀东方智慧的老龄化幸福蓝图。”于建伟表示。



韩开创：多维度发挥科技在养老领域的巨大潜能

腾讯公司副总裁韩开创出席论坛并指出，在已有的实践中，智能化和信息化技术的广泛应用显著提升了养老服务效率与质量。要更好地发挥科技在养老领域的巨大潜能可以围绕多个维度展开。一是在硬件方面打造智能适老产品矩阵，全面满足多元需求。二是在软件维度方面建设智慧养老平台，助力产业和服务机构加速数字化转型。三是在组织维度方面构建协同创新生态，充分激发银发经济新活力。

(编辑 马怀宇)

银发浪潮 从积极备老到“享老”变革

文◎郑志华



在北京市朝阳区望京街道的社区养老服务中心，78岁的退休工程师张建国轻点屏幕，一份根据体检数据定制的营养餐单即刻生成。与此同时，千里之外的浙江乌镇“椿熙堂”智慧养老平台大屏上，6879名老人的健康数据正实时跳动。这些充满科技感的画面，与甘肃平凉山区助老员王秀兰背着药箱攀爬土坡的身影，共同勾勒出中国应对老龄化挑战的生动图景。

截至2023年年底，我国60岁及以上人口达2.97亿，占总人口21.1%，预计到2035年将突破4亿。这场“静悄悄的革命”，正催生从家庭细胞到社会机体的深刻变革。

普通人的养老焦虑与突围

在北京某互联网公司担任人事主管的赵明，最近在家庭群里发起了一场激烈讨论。42岁的他算了一笔账：父母每月退休金合计8000元，但母亲患糖尿病每月药费就占去退休金三分之一。自己虽有住房公积金，但将来若想住进北京市区中等条件的养老院，每月至少需要1.2万元。“现在不准备，老了可能真要‘退而不休’。”

在北京金融街某证券公司的会议室里，一场特殊的理财讲座座无虚席。主讲人不是投资顾问，而是37岁的精算师陈琳。她用数学模型演示：“假设60岁退休后生存30年，在北京维持中等生活水平需要准备287万元，这还不包括大病支出。”台下听众的手机计算器按键声此起彼伏。

34岁的王磊夫妇采用“433策略”：40%收入投入商业养老保险和基金定投，30%用于购置珠海养老房产，剩余30%作为应急储备。他们还建立了“家庭健康档案”，定期带双方父母进行癌症早筛。“去年岳父查出早期肺结节，微创手术医保报销后自费仅8000元，要是拖到晚期，整个家庭都可能被拖垮。”王磊展示着家庭健康档案，“这些准备就像防汛沙袋，宁可备而不用，不可用而无备。”

对未来的不确定性，让许多上有老下有小的家庭顶梁柱开始焦虑。中国社科院调查显示，“80后”群体中仅23%对养老准备“非常有信心”。其中，不少年轻人已经提前谋划“人生下半场”。中国养老金融50人论坛调查显示，30~45岁群体中，有81%受访者表示已经开始进行养老储备。而人社部数据显示，个人养老金制度实施至今，开户数突破5000万，“90后”占比达26%。

《2023养老储备调研报告》揭示，“90后”购买养老理财产品的比例同比激增47%。

这些数据揭示着老龄化社会的另一面：这不是单纯的负担，更是重构社会价值的契机。从“防老”“抗老”到“备老”“享老”，这场关乎每个人的变革，正在政府引导、市场发力、社会参与的多元共治中，书写着中国特色的解题方案。

15分钟生活圈的温暖重构

走进上海市虹口区市民驿站，73岁的独居老人周阿姨正在智慧食堂刷脸就餐。这里的老年助餐系统能根据糖尿病患者的体检数据自动推荐菜谱，还能为

行动不便者提供送餐上门服务。“三菜一汤12元，比外卖便宜还健康。”周阿姨展示着智能手环，“心率异常时，5分钟就有社区医生上门。”此外，AI摄像头还能自动识别步态：“周阿姨今天走得比昨天稳，建议红烧肉分量增加20克。”这是该市“养老生活圈”标准化建设的缩影——步行15分钟内，可抵达1个综合为老服务中心、2个助餐点、1片康养绿地。

在重庆渝中区华福巷社区改造过程中，建筑设计师将相邻三栋居民楼2~4层打通，改造为“垂直养老综合体”：二楼日间照料中心配备跌倒监测雷达，三楼嵌入社区卫生服务站、老年学堂等立体空间，四楼开辟屋顶菜园供老人劳作。通过加装外挂电梯和连廊，老人不出楼栋就能享受全方位服务。“现在下楼就能理疗，看病取药不用出楼，孙子放学还能在共享书房写作业，真是解决了大问题。”72岁的李德昌说。

清华大学公共管理学院教授杨燕绥指出：“嵌入式社区养老模式破解了‘养老院太远、居家风险高’的困局，体现了供给侧改革的智慧。”

此类探索还有杭州推出的“养老顾问”“时间银行”制度，每个社区配备专业规划师，“时间币”可兑换未来照护服务。62岁的退休教师赵文娟在“养老志愿服务平台”累计存储了1200小时，“给93岁的陈奶奶读报1小时存2个币，等我自己需要时，1个币能换半小时助浴服务。”

这些看似零散的生活片段，



正拼凑出一幅中国应对老龄化挑战的全景图。

当科技智慧照进养老现实

科技赋能，正以前所未有的加速度重塑着银发群体的生活图景。从清晨唤醒城市的智能闹钟，到深夜仍在运转的量子计算机；从指尖轻触即达的全球信息网络，到正在重构生命密码的基因编辑技术——科技已不再是实验室里的抽象符号，而是化作亿万个体生命体验中跳动的字节与电流。

平安“智能药盒”可以联通全国300家三甲医院药房，具备服药提醒、吞咽监测、紧急呼叫三重功能，在深圳试点使用药依从性提升43%；在江西井冈山革命老区，大疆送药无人机物流网覆盖17个乡镇，76岁的糖尿病患者刘金宝说：“以前取胰岛素要翻两座山，现在飞机直接送到院坝。”海尔推出的“适老化冰箱”可以通过AI视觉识别技术，自动提醒食物保质期，语音交互系统月均服务老年用户超200万次。

这场静默的革命正以纳米级的精度渗透生活褶皱，在带来便利的同时也引发震颤。在河北燕达养老社区，86岁的航天工程师钱伟民戴上VR设备，瞬间“回到”酒泉卫星发射中心。这套认知干预系统能根据老人职业背景定制场景，延缓阿尔茨海默病进展。“现在的科技让我这个老航天人都惊叹。”钱老抚摸着能监测生命体征的智能床垫感慨。

苏州仁恒社区“代际学习中心”的课堂上，25岁的插画师林悦正向老人们演示Procreate绘图软件，作为交换，她向73岁的苏绣非遗传承人周雅芳学习双面绣技法。“年轻人教我用手机修图，我教他们‘一寸光阴一寸金’。”周奶奶展示着融合数码绘画与传统刺绣的作品《时空对话》。

当算法比我们更懂自己的需求，当虚拟现实比物理世界更具吸引力，科技适老正在探索技术与人性的黄金分割点，慢慢建立“需求—研发—反馈”的闭环机制。

新时代备老规划亟待系统化

在浙江嘉兴长期护理保险服务中心的评估室里，81岁的张桂芳老人正专注地看着评估员吴敏操作智能评估系统。随着仪器发出“滴滴”的提示音，显示屏上跳出的“护理等级3级”结果让老人和女儿都松了口气。这意味着张阿姨每月将获得2400元护理补助，相当于请了半个专业护工。“母亲三年前中风后，我们尝试过居家护理，但每天翻身、喂饭、按摩就要花8小时，实在力不从心。”张阿姨的女儿王女士感慨道，护理补助不仅减轻了经济压力，专业机构提供的防褥疮护理和康复训练更让母亲的褥疮发生率降低了70%。

这样的场景正在全国49个试点城市上演。截至2023年年底，长期护理保险已覆盖180万失能老人，累计支付护理费用超200亿元。在江苏南通，政府创新推出“喘息服务”，家属每年可申请28天机构代护。国家发展改革委社会司相关负责人表示，正在构建的老年用品目录将涵盖智能护理床、移位机等300余种产品，而统一的照护等级评估标准将采用国际通用的Barthel指数，结合AI体征监测技术，确保评估结果精准到分钟级护理需求。

在这场应对老龄化的大考中，人才培养成为关键突破口。清华大学杨燕绥教授提出的“第二人生职业培训计划”已在上海浦东落地试点。58岁的退休教师李美兰经过600课时的“老年照护+”培训，不仅掌握了基础护理技能，更获得了老年心理咨询师资质。“我们建立了包含12大类、

76个细分岗位的老年人才库，已有3.2万名银发族通过‘技能再造’重返职场。”项目负责人介绍，这些经过认证的老年护理员时薪较市场价低20%，却因丰富的沟通经验获得90%家属好评。

在嘉兴智慧养老服务中心，62岁的退休工程师陈建平正认真记录着护理等级评估系统的操作流程。“这套智能系统能精确测算护理需求，我们现在学习操作，未来为自己申请服务时就能心中有数。”陈先生的话道出了新时代长者的远见。随着我国老龄化程度加深，提前规划晚年生活已成为现代人的必修课。

上海浦东的“银龄智库”项目创造了新型代际互动模式。67岁的儿科前主任医师林教授通过“隔代育儿指导”服务，既

传授育儿经验，又获得了社会认同。“我们开发了12类知识转化课程，帮助长者将职业经验转化为社会资产。”项目负责人介绍，参与社会服务的老年人认知衰退速度降低40%，生活质量评分提高58%。

中国老龄科研中心数据显示，系统化备老者医疗支出减少28%，平均健康寿命延长5.2年。正如社会学家李敏所言：“老龄化不是人生冬季，而是收获智慧的黄金期。当我们用中年时光为银发岁月筑基，每个生命都能绽放出新的光彩。”这种前瞻性规划思维，正在重构中国人对生命全周期的认知与期待。☑

（数据来源：国家统计局、全国老龄办及公开报道。

文中受访者均使用化名）

（特约编辑 杨玉琴）

新升级美国进口氨糖 120粒大瓶装 仅需99元

广告

俗话说，人老骨先老。早上醒来，身体动弹不得，好一会才能勉强动动手脚；上下楼梯，膝关节疼痛难受，每挪一步都举步维艰；蹲下或走路时听到咯吱咯吱的响声，还伴有疼痛感，这就说明您的关节已经出现问题了，急需补充氨糖，氨糖被形象地比喻为“关节的粮食”。



美国原装进口复合氨糖 9大成分 骨关节吃饱营养

美国进口京乐倍健复合氨糖，是2024研发的全新一代复合氨糖。壳寡糖为骨关节健康提供营养；松子富含Ω-3脂肪酸能减轻关节炎症；乳矿物盐富含钙等营养，强化骨骼；II型胶原蛋白软骨粉是关节软骨的重要成分；水解胶原蛋白可增加关节灵活性。9大成分为骨关节提供营养和保护。

针对老年骨关节炎，加强配方添加松子提取物

老人骨关节问题高发，原因一，年龄增长，骨营养流失，骨质疏松，骨免疫力下降；二是年轻时繁重的劳动和过度活动，导致关节软骨磨损过多，骨刺、骨质增生频发；三是肾虚导致的气血失和，骨髓造血能力下降，骨营养供给不足。

美国新一代氨糖针对中老年人关节肿胀疼痛，特别添加松子提取物和姜黄（天然的镇痛剂和消炎剂），能够阻止疼痛神经信号传播，改善胶原连接，修复受伤组织。

美国新一代氨糖是疼痛、发炎和行动困难的老人理想选择。

美国原装进口，120粒大瓶装，仅需99元

骨关节养护要坚持营养补充，含量高，配方好，品质高，价格实惠是常年服用的保障。美国原装进口复合氨糖，9大成分含量高，科学配比，吃一样补9样。

春季是养护骨关节的关键时期，秋冬季骨关节不慌。厂家感恩回馈，特别推出“几百元，进口氨糖吃一年”活动。原价798元/瓶，现在仅需99元，大包装一瓶120粒，一瓶顶2瓶，按套装购买，加1元再送1瓶，能吃一整年，全面呵护您的骨关节健康！



进口报关单510920211091014175本品不能代替药物（广告）



全国订购电话：400-016-1366 全国送货到家 | 货到付款 | 30天无理由退换货保障

彭道宾：余晖耀赣鄱，初心映赤诚

文◎熊东锋



一个阳光灿烂的下午，笔者来到南昌人民公园旁的一处住宅楼叩响一扇门时，心中满是激动。门缓缓打开，一位面容和蔼、精神矍铄的老人出现在眼前，正是中组部表彰的全国离退休干部先进个人、江西省统计局原巡视员、老干部党支部书记彭道宾。

踏入屋内，简洁而不失书香气息的房间布置让人备感亲切。桌上和书柜堆满的书籍和资料静静地诉说着主人所经历的过往，那些为事业拼搏、为家乡奉献的故事似乎都被定格在了这一堆堆的书籍之中。一番热情洋溢的寒暄过后，我们在轻松愉悦的氛围中开始了畅谈。

殚精竭虑，发挥决策咨询作用

“那个时候，一份统计资料的完成可能要耗费数月的时间，大家常常累得腰酸背痛，但却毫无怨言。因为我们心里都清楚，这些看似冰冷的数据，对于国家的宏观调控来说，是无比重要的基石。”彭道宾的话语中，满满的都是对统计工作的热爱与执着，这种热爱穿越了岁月的长河，至今仍熠熠生辉。

彭道宾在退休前，长期扎根于统计领域，搞调研是基本功、家常饭。他曾经在赣南的崇山峻岭中穿行了1个多月，过独木桥时，险些滑落山涧；在赣粤边境的定南县老城镇下车后，背着背包独自走了30多里夜路，经过一片坟岗时，那飘忽不定的磷火令人发怵；他在赣北的村庄，走遍了每家每户的猪圈，核实了农户家庭养猪减少的数据。在他脑海里印象最深的，还是一次去信丰县农村调查农民生产生活情况，晚上住在深山农家，第二天返程路上，

遇到滂沱大雨，雷声炸雷似在头顶轰响，闪电就劈在山路不远处的梯田，硬是冒雨前行了20多里路，才到达一个路边车站。在风雨调研路上，有说不完的故事，最有意义的是，持之以恒的调研工作，使他对全省各地的真情实况有了越来越深刻的认识，被人称为“省情通”。

几十年积累的深厚专业知识，铸就了对经济形势敏锐的洞察力。退休后，他并未选择安逸地度过晚年，而是继续为江西经济高质量发展建言献策。2019年，他参加了为争取2020年后继续支持赣南等原中央苏区振兴发展的重大课题研究项目，承担并完成该研究课题主报告撰写任务。他还通过深入调研，撰写了《红土旧貌换新颜》一文。这些调研成果，为国务院出台《新时代支持革命老区振兴发展意见》以及国家发展改革委研制《赣州革命老区高质量发展示范区建设方案》提供了依据和参考。

为了切实担负起习近平总书记赋予江



西“在推动中部地区崛起上勇争先”的重任，根据省领导的指示，省发改委召开专家座谈会，专题探讨江西在中部地区崛起中的目标定位和政策举措，彭道宾在会上作“江西在中部地区高质量发展中勇争先的优势、短板与对策”的发言，为省委、省政府研制《关于江西在新时代推动中部地区高质量发展中加快崛起的意见》提供了理论支撑和智力支持。这篇发言稿被《江西发展蓝皮书》采用，于2022年获“我为江西高质量发展献一策”特等奖。

在诸多经济研讨与座谈会上，总能看到彭道宾的身影。他凭借对宏观经济数据条分缕析地研究，以及对微观经济现象细致入微的观察，贡献了诸多真知灼见和科学决策的依据。

“看到这些建议能够被采纳，能够真正为家乡的发展起到推动作用，我内心的欣慰是无法用言语来形容的。”彭道宾的话语中充满了对家乡深深的热爱。

笔耕不辍，传承红色精神血脉

彭道宾深知，江西作为革命老区，中央苏区那段波澜壮阔的历史是无比珍贵的精神富矿，亟待深入挖掘与传承。怀着这份使命感，他毅然投身中央苏区调查史的研究与写作中。

为还原历史本真，他义无反顾地踏上

了中央苏区的土地，从档案馆泛黄的卷宗，到图书馆尘封的古籍，再到革命遗址的断壁残垣，甚至是到当地老人家中，只要有资料可寻，都留下了他探寻的身影。在查阅资料时，常常一坐便是一整天，服务员看到他这么认真、不知疲倦地工作，主动用大玻璃杯装杯开水给他暖手。沉浸在历史长河中，与先辈们进行跨越时空的对话。他逐字逐句地研读每一份文献，对每一个细节都认真核实，但凡遇到模糊不清之处，必定多方求证，直至还原历史真相。

经过无数个日夜的笔耕不辍，他撰写的中央苏区调查史论文，以独特视角和翔实史料，不仅为研究中央苏区的经济、社会、军事、文化等方面开辟了新路径，而且还常到高校讲授“中央苏区调查”，让更多人了解到中央苏区的伟大历史意义。

情系鄱湖，留住水乡千年记忆

2017年年初，刚退休不久的彭道宾受命担任《鄱阳湖志》编纂办公室主任，此时距完成这项艰巨任务的最后时限只有不到6年。他决心不辱使命，将鄱阳湖的自然地理、开发治理、人文社会和生态变迁全方位、立体式地展现给世人。

这无疑是一项浩大繁杂的工程，彭道宾组建起专业编撰团队，在鄱阳湖展开实地考察。他们乘船穿梭于湖区，仔细观察水质变化、湿地生态的微妙之处；走访沿岸居民，耐心倾听民间传说、历史故事，将那些口口相传的文化瑰宝一一记录；同时，查阅海量古籍文献，从浩如烟海的资料中考证鄱阳湖的历史沿革。鄱阳湖老爷庙水域地处都昌县境内，此处水域具有“东方百慕大”之称，历史上沉船无数，且踪迹全无，惊奇莫测。为准确掌握这一水域的情况，彭道宾搜集了古往今来的大量资

料，并在五月汛期乘船到此处作实地考察，以亲身经历核实了“老爷城水域”这一节的内容。

6年中，他两次因累病倒住院，不待完全康复，又接着干。历经不懈努力，凝聚着无数心血的《鄱阳湖志》终于在2022年年底通过终审。这部志书宛如一把钥匙，成为人们了解鄱阳湖的权威资料。笔者问他明明退休了为什么还如此拼命？他淡然地说：“正因为数次换人、无人接手，而这又是中国地方志指导小组和省政府确定的任务，就是拼命也得干好。”

心系乡村：助力老区振兴发展

赣州寻乌县南桥镇古坑村曾是一个出了名的贫困落后小山村，被称为“苦坑”。贫穷就像一层厚厚的阴霾，笼罩着这片土地和生活在这里的人们。“看到家乡的乡亲们生活依旧艰苦，日子过得紧巴巴的，心里很不是滋味。我多年来一直挂念在心，尽自己的绵薄之力，为家乡的脱贫攻坚事业出力，让乡亲们都能过上好日子。”彭道宾说。

他又向脱贫治贫出发了，带领村干部到萍乡、永修、德安等地考察农村生态农



3月27日，彭道宾第二次向南昌健康书屋中国老年银龄阅读点捐赠2000多本书籍。

业，请南昌大学的生态经济教授为古坑村产业转型升级把脉问诊。同时，争取到多部门的资金和技术支持，并使之列入文明村镇建设名单。他还先后捐款2万余元支援家乡建设。在村党支部的领导下，经过全体村民的不懈努力，古坑村不仅“摘贫”，而且成为绿水青山环绕、建筑分布有序、环境整洁干净、村庄风貌独特的秀美山村，入选第一批国家森林乡村名单，被中央文明委授予第五届全国文明村镇称号。

初心如磐：退休不褪色的坚守

回顾自己的一生，彭道宾感慨万千：“从统计工作到《鄱阳湖志》编纂、助力农村扶贫，到为经济社会发展建言献策，每一项工作都充满了挑战，但也让我收获了满满的成就感和幸福感。只要我还有能力，我就会继续为社会做贡献，为江西高质量发展添砖加瓦。”

如今，虽已年事渐高，但彭道宾依然活跃在各个公益活动的现场。前不久他又将家中的1000多本藏书捐献给公益南昌健康书屋中国老年银龄阅读点。原定3月11日下午送去，因车辆临时有事，只好改在第二天下午。哪知第二天下午下雨，又是大风天气又冷，他还是冒风雨行车50千米到郊区湾里，待搬完，全身被雨淋湿。笔者担心他的身体，彭道宾却说：“只有现在有车，讲好了来，就得来。早点送来，大家早点受益。”

彭道宾经常受邀为年轻人传授经验，将自己多年积累的宝贵知识和实践技巧毫无保留地分享给他们，并积极为江西高质量发展提出建设性的意见。这种对事业的热爱、对社会的责任感，深深地感染着身边的每一个人。☑

（编辑 何文珺）

“乡村奶奶”叶金娥

回乡兴起手风琴热

文◎夏 榕

在湖南常德石门县，有一群手风琴发烧友，上有白发老人，下至垂髫孩童。这都归功于今年73岁的叶金娥——一个种着十几亩田地、喜欢拉手风琴的农村奶奶。



叶金娥（前排中）与她的团队

年过半百开始学琴

1952年出生的叶金娥是湖南石门县易家渡叶家坪村村民，和许多“50后”一样，她靠种地、加工鞭炮，拼尽全力供养一双儿女上学。2002年，她的儿子从浙江大学研究生毕业后留校任教，女儿大学毕业后也在浙江大学工作，遂接她去杭州团聚。

同年秋天，她在公园碰见一个大爷拉手风琴，顿时停住了脚步。这是她人生第二次偶遇这种西洋乐器。时光顿时将她拉回到17岁那年，下放到村里的知青拉着抱在胸前的手风琴，那悠扬的琴声如山谷幽泉，让她从此久久难忘。当从朋友处打听到，手风琴还能开发智力，她更加向往能学习这门乐器，可不久结婚生子，囿于生活拮据的奔忙，这份念想渐行渐远。

琴声把她拉回现实，老人摇头晃脑拉琴的惬意打动了她。突然离开土地，她正愁不知如何打发时间，当即决定拜大爷为师，

学习手风琴。手风琴比传统弦乐器更容易上手。没有任何音乐基础的她，很快学会拉简单的曲子，勤学苦练后参加了乐队，并结识了一帮热爱音乐的朋友。儿女看她学琴后，整个人变得开心爱笑了，都大力支持她。

与琴友交流中，叶金娥发现自己的手风琴学习走了不少弯路，请朋友介绍了专业老师。但对方得知她年近六旬，毫无音乐基础，未经专业启蒙，有好些不良习惯要矫正，当面拒绝了她。叶金娥向他坦承自己的想法：“我想学好了，回村免费教别人，虽说不收钱，但不能把人带偏了。”

老师被她打动，收下了这名高龄弟子。后来他离开杭州没法教学，特意把叶金娥引荐到浙江省老年大学继续学习。为了更好地学琴，她向浙江音乐学院一名在校学生学习五线谱等乐理知识。

回村教琴，叶金娥并非一时兴起。儿女工作后，一家人没少资助家乡的留守儿

童，但年复一年，一些受助者将帮扶视为理所当然。一次她带一名高中生去超市，对方挑了一堆吃的、用的，尽挑贵的。她反思，比起物质帮扶，孩子更需要精神滋养。何不用音乐帮助他们打开心智？她有了日后返乡教留守儿童手风琴的想法。

让手风琴的旋律响彻家乡

手风琴有了相当水平后，叶金娥决定回乡教琴。她学习浙江老年大学的模式，回石门老年大学免费开班，先慢慢吸引更多手风琴爱好者，然后再到学校开课。

2015年11月，叶金娥带着十几架手风琴回到叶家坪村。她很快联系上县老年大学，表达免费开班教琴的愿望。受到对方邀请后，她前去表演，几首轻快欢乐的曲子赢得阵阵掌声。她学琴的经历更是让大家佩服，几名退休干部和教师当场便喊着要跟她学习。

之后叶金娥开始了城乡结合的生活，踩着三轮车一周三次进城去老年大学教琴，风里来雨里去一次不落。她跟学员讲，学好琴的窍门就是熟能生巧，每天都要练。叶金娥则保持和浙江老年大学的学友交流，挑战更高难度的歌曲，精进琴艺。

叶金娥说：“生怕学生走了我当年的弯路，从左右手配合、风箱运用到指法练习等基本功都严抠细节，系统学习。”对



叶金娥给山区的孩子授课

没有乐理基础或乐器基础的人而言，手风琴入门阶段可能会特别困难，需要花费更多的时间和精力练习，叶金娥还把大家请到家里来交流切磋。

经过一年多的学习，学员能与民乐团上台合作演出了，她和学员都信心倍增。2019年，在第十届湖南省手风琴艺术表演中，由她作为指导老师的石门县老年大学手风琴班荣获合奏组金奖，她个人亦获得独奏银奖。

之后，叶金娥开始联系当地幼儿园和小学，先免费培训老师，继而推进在学校开办课外手风琴班。有园长一开始不看好这个平均年龄60多岁的老年团队，不太配合，叶金娥三番五次上门，找园长讲述手风琴对孩子智力的影响。园长被深深感动，大力支持叶金娥团队的工作。

叶金娥带着三四名学员每周到校上一次课，从手型、坐姿等细节一一指导。经过系统正规的训练，3个月后，孩子们拉得像模像样，每次围着叶奶奶问这问那，叶金娥感到被幸福簇拥。

2021年石门县柑橘节文艺汇演中，叶金娥带领35名学员上台合奏手风琴，大获好评。表演视频发出后点击量暴涨。浙江大学音乐学院的退休教授张曙亮看到视频，第一反应是难以置信：这么多人的合奏乐队，接近专业水平的表演，一个农村大姐怎么搞起来的呢？“我高低要去见见这位叶大姐！”正赶上那年叶金娥地里的花生大丰收，叶金娥请教授迟点上门观摩她和团队表演。

2021年10月，张教授两口子自驾赶到叶金娥家里，一连住了十来天，被叶金娥和团队种地、拉琴、义教都不耽误的充盈生活感动。临离开时，他接受叶大姐的



享受耕作的快乐

邀请，表示一定来石门支教。

2022年，张教授料理好家事，便到石门长住下来，成为县城湘佳永兴学校义务教授手风琴的支教老师。张教授的专业是儿童手风琴教学，在他带领下，学校全员学习手风琴，并成立了300人的乐团。学生放学后，免费学琴1小时。家长开始怕影响孩子学习，后来发现学琴后孩子写作业的效率反而高了，生怕写作业慢了耽误练琴。

拉琴种地两相宜

自从叶金娥回村后，眼见年轻人进城打工，不少土地被迫荒置，很是可惜。她陆续接管了十几亩闲置田地，什么时令种什么，陆续种上花生、棉花、芝麻、水稻、蔬菜、柑橘等十几种农作物。她把土地当作艺术品，经她打理的田垄笔直平整，种出来的东西漂漂亮亮。别人担心她累，她却说：“种地才好呢，既锻炼身体，又愉悦心情。”

她和村民一样日出而作，日落而息，不同的是劳作之余，她仍没有忘记自己的音乐梦想，每天4点起床，雷打不动地练两三个小时手风琴，有时还背着琴到庄稼地里赶鸟。

2022年，叶金娥70岁那年，退出老年大学，率领团队推广手风琴进校园。青年手风琴演奏家李楚然得知叶金娥的故事，

特地到石门拜访，两人成了忘年交。李楚然答应给当地一所小学的师生义务教授手风琴，并把该校定为她的手风琴学校训练基地。

孩子们被音乐的汁水浇灌开出了朵朵芬芳的花，就和当年的叶金娥被知青带进音乐王国一样，内心深处始终保持着一份纯然的天性。叶金娥太开心了，回村后又成立了新的队伍，常带村民在田野里练琴。满眼苍翠的玉米地里，叶金娥带领平均年龄60多岁的组员迎着金色朝阳、昂然拉琴的画面，让网友大赞：这如诗如画的场景，让希望的田野具象了。

眼见叶金娥70多岁没有“三高”，还种着十几亩地，村民拜师学琴的热情高涨，年纪最大的学员是一位已经81岁高龄的大爷，背起20多斤的手风琴，来去如风。62岁的宋亚萍，40多年前与手风琴有过一面之缘，曾经抱着琴拍了张照片，初识叶金娥，便决定拜师。令她惊叹的是叶大姐的记忆力超群，大家都要看谱练习，比自己年长十几岁的叶金娥却完全不看谱。叶金娥却呵呵地笑：“没什么稀奇，我每天拉几小时，不拉琴就种地，很开心，自然记得住。”

岁月荏苒，返乡十年，叶金娥还在为推广手风琴教育而努力，有时忙得顾不上接儿女的电话。她告诉他们：有事微信留言，我挺好，只恨时间不够用。儿女要给她置办吃穿用度，她却让他们把钱捐给学校买琴。“我吃得饱、穿得暖就行，钱要花在刀刃上。”

她吃穿朴素，唯有买琴，毫不吝啬，家中常备十几架不同品牌的手风琴，方便学员使用。在被农田、果园包围的家中，叶金娥用琴声鼓励更多人追逐梦想，活成了无数人的榜样。📷

（编辑 何文珺）

一颗童心，为老年生活增色彩

去年4月，春风吹过北京方庄的一隅，一棵老桑树的枝桠簌簌作响。89岁的赵祖望踩着运动鞋，三两下攀上树干，惊得路人仰头呼喊：“大爷当心！”他低头晃了晃手中紫红的桑葚，笑得眉眼弯弯：“这果子养眼呢！”褪去“国家勘察设计大师”光环，此刻的赵祖望分明是个贪玩的顽童。

这份顽童心性，早已刻进赵祖望的骨子里。他从不排斥美好的事物，甚至在出国考察时，会主动给异域风情的女子拍照。同事不解道：“您老人家不怕被人误会吗？”他笑答：“艺术是纯洁的。”

72岁那年，他考取了驾照，直到现在，还时常开着车去野外郊游；88岁那年，他背着长焦镜头在西藏山巅追逐光影，连藏族向导都追不上他的脚步。

如今，90岁的他，还会每周前往工作室一两天，给弟子们答疑解惑。“我同他们就像好朋友一样，他们也一口一个‘赵大师’地叫着，我们在一起交流学习，毫无违和感。”

作为国家级建筑师，赵祖望退休后仍像一头老黄牛一样奉献着，尤其在近十年里，他心系老年群体，

为赵祖望 适老住宅 玩设计 永葆童心

文◎金立刚



在适老住宅设计的“田园里”快乐耕耘。

“你瞧！这是我的书画桌，我的徒弟们经常向我讨要书画作品，我一向是有求必应的！”在中国航天科工七院“赵祖望大师工作室”，赵祖望笑声爽朗，向笔者说道：“谁叫我是他们的师父呢！”

赵祖望喜欢运动，他的运动也很有规律性：每天早上，快步走5000步；11点，他会在家裡做哑铃操。这些常规性锻炼，他已坚持了几十年。赵祖望表示，虽然年纪大了，可他现在的肌肉并没有萎缩，有些还长得很壮实。“无论是周围的老朋友，还是体检时露出惊讶表情的医生，他们怎么也联想不到我已经90岁了。”

“我总觉得自己还很年轻。”话音一落，赵祖望开怀一笑，白里透红的脸颊泛着健康的光泽。他继续说，“这可能与我的心态有关。”他认为，人到老年，就要拥有一份好心态、好体魄。

一种思考，为适老设计添活力

十年前，赵祖望的老伴儿不幸患上了阿尔茨海默病，走失近20小时，那件事让他心疼不已。

“有一天，她在家附近走丢，当时把我吓

坏了！于是我发动亲友一起寻找，找了一夜也没找到。次日4点左右，晕倒在大红门街边的老伴儿，幸好被环卫工人发现，及时送进医院。”每当想起那件事，赵祖望都很自责。那次经历后，他做出一个决定：推掉所有非紧急工作，成为老伴儿的专职看护人。

在日复一日的陪伴中，这位建筑专家发现了常人难以察觉的生活痛点——小区里某个弧度异常的转角，会让老伴儿迷失方向，轮椅与卫生间门框3厘米的尺寸差导致通行困难，淋浴间0.5秒形成的积水可能酿成致命滑倒。在他的呵护下，老伴儿的嘴角渐渐开始上扬了。

“遗憾的是，面对‘疾病’，老伴儿还是离开了。”赵祖望略有伤感地说。

那段经历让他有了新的思考，他想为养老事业做点事。一天，赵祖望在今日头条上，读到一条关于“适老化住宅”的新闻，他的设计热情再次被点燃。

彼时，他脑海里闪现一连串问题：

“我国的养老服务怎么样，能跟上吗？”“如何设计，才能让老人住着舒服呢”……他告诉笔者，要想做出点成绩，首先要真正地了解养老住宅。

为了寻找答案，赵祖望开启了他的“一线调查”。国家图书馆的适老化文献区多了一位白发读者，他的外卖订单里开始频繁出现速食简餐。

经过一番研究，他了解到，现有的养老模式主要有传统共居型（与未婚/已婚子女同住）、特殊家庭型（丁克、空巢等）。但两代人共处一室，时间一久，多少会出现家庭矛盾。而从老人内心出发，他们“既要亲情温度，又需独立空间”，但这种愿

望在传统住宅设计中，显然无法实现。

如何化解这矛盾呢？经过一段时间的学习和思考，赵祖望想到了同层合居式、垂直分层式、旧居焕新型三种住宅模型。

“同层合居式”采用了“门分户、厅相连”的智慧布局。这种设计，既能保护彼此间的隐私，又能实现相互照应。

“垂直分层式”运用了“客厅独立”的立体空间。父母住楼下，子女住楼上，通过室内楼梯或电梯，实现垂直联通。该设计，既能满足隔空对话，又能实现互不干扰。

“旧居焕新型”主要对既有住宅进行改造。卧室、客厅、厨房、卫生间等通道，能满足轮椅通行，给行动不便的老人提供便利性；走道、楼梯间、卧室、阳台、洗澡设备和马桶，都要装上扶手，方便老人支撑站立；淋浴间要设有座椅和防滑设施。

“这三种住宅模式，都满足‘代际共生’需求，并从根本上解决了空间分隔与情感连接的矛盾。”赵祖望说，这些细节设计，多数源于当年照顾老伴儿时的切身体验。“我们不仅仅是在改造房屋，还在守护老人的体面与尊严。”话音刚落，他的眼眶便湿润了。

一份行动，让老年群体“更宜居”

有了成熟的想法后，就要落到行动上。说干就干！2016年起，赵祖望尝试把“代际共生”理念付诸到实践中，开启了一段适老化改造的奇妙之旅，他像得到新玩具的孩子般雀跃，零报酬来到一家家居公司，打造居家养老体验馆。

当“慧家家”改造方案落地时，他顶着寒风蹲在工地，对着验收人员略带自豪地分享他的成果：“发现没，我是基于老

年人的内心所需设计的，有的老人走不动了，需要坐轮椅，他们也可以很方便进厨房、厕所、餐厅，哪怕是担架，也能方便进出。”

疫情期间，他还亲自前往内蒙古等地，对一些老旧小区进行了适老化居家改造，取得了不错的反响。“很多居住在那里的老人，都很满意我的设计。”赵祖望突然话锋一转，说：“不过，他们肯定想不到，设计师竟然是一位80多岁的‘老小孩’。”

“除了满足大众老人的宜居外，我还设计了豪华型合居老人住宅方案。”他表示，这种方案的创新点在于：老人起居室配置卫生间、进入式更衣室、书房和阳光茶室；未婚或已婚子女的卧室，位于老人起居室东南侧，以减少对老人的干扰；加

大电梯和楼梯面积，给邻里提供良好的交往空间；备有大型厨房和可以满足全家进餐需求的餐厅；超大的阳台布置有水池、叠石、花草和铺地，为全家提供优美的休憩场所。

讲到这里，赵祖望停顿片刻，假装抱怨道：“我给那么多人造了‘宫殿’，可惜，自己倒成了守着图纸的卖火柴老头。”

从开始参与适老住宅设计时起，赵祖望经常会受邀参加一些与老年宜居有关的讲座。“其间，经常有人问我，为什么我设计的适老化住宅，能被广大家庭所接受，我告诉他们，因为我就是一位老人，我知道老人需要什么样的宜居环境。”讲到这里，他望了望天花板，像个刚被表扬的孩子，不好意思地笑了。☒

(编辑 金立刚)

呵护大脑 高含量神经酸 99元吃一年

特大喜讯，感恩回馈！6瓶市场价999元一年量，现在只要99元！60片大瓶装，加量不加价！本次活动不计成本，不图利润，只为赢得您的好口碑，每天仅限前30名！

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中，故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸，它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素，也是迄今为止世界上发现的维持大脑活跃的“重要营养素”之一。(摘自《百度百科》)

特大喜讯，感恩回馈！1年只要99元！

上了年纪可以适当补充一些神经酸类物质，呵护大脑。为感谢广大读者的信赖和支持，特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”，读者打进热线可参与99元吃一年量惠民活动，产品数量有限，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，领完即止，每人可领一年量，每个家庭可领两年用量。

SCI10634122106109 本品不能代替药物

益生康年 订购热线：400-1759-678



正宗文山三七粉 一年量6罐仅需99元

广告



云南文山三七属于名贵中药材，明代著名药学家李时珍把三七称为“金不换”；《本草纲目拾遗》称人参补气，三七补血，其对健康的作用家喻户晓。中老年人，尤其是三高人群更是热衷吃三七，然而三七价格始终高居不下，常年吃必定负担较重。

为让更多人能花更少的钱，体验文山三七给身体带来的实实在在的好处，现推出“感恩三七惠民特卖会”。活动细节如下：

1. 我们是厂家直供，每罐260克，足份量，可吃2个月，每天供应200罐，先定先得。一年量6罐只要99元，不零售，每天前30名打进热线的读者加1元再免费送2罐（原品），呵护全家健康！每个家庭限订2套！

2. 特惠活动只有15天，活动结束后即恢复市场价350元/罐，特此声明。

温馨提示：中老年人慢病及亚健康人群优先发货。



感恩特惠
99元6罐

每罐都贴有防伪标签
可验真伪，有假必罚

订购热线：400-697-2818



刘凤录在小区义务巡防

当第一缕阳光穿透绿洲风景小区碧蓝的玉兰花树冠，今年74岁的刘凤录已站在党建长廊前擦拭党的创新理论、身边好故事宣传栏。他布满老年斑的手掌抚过“全省平安社区”的金色牌匾，晨露沾湿的袖口隐约可见“党员巡防”的暗纹。自2007年搬进这个当时被称为“三多小区”（纠纷多、投诉多、小广告多）的复杂社区起，这位曾身着检察制服的老兵，就将军人的纪律性与检察官的缜密，全部倾注在这片0.8平方千米的土地上。他说：“人退了，发光发热的劲头不能退。”

刘凤录：汇聚银发力量守护家园

文◎韩学忠

破冰者：在信任裂痕上架桥

“老刘，物业说地下车库漏水了！”晨练归来的张大爷急匆匆地跑来。刘凤录立即从口袋掏出牛皮封面的笔记本，泛黄的纸页上密密麻麻地标注着“2023年待办事项”，最新一行墨迹未干：“7:20，3号楼车库漏水”。这个本子记录着小区12年的变迁：从最初287条业主投诉到2024年年底仅剩3起邻里纠纷。

2007年的绿洲风景小区如同被点燃的炮仗，物业与业主在楼道里对峙的场景几乎每日上演：保洁员因收不到费拒绝清运垃圾，电工带着工具包在业主门前讨要电费，绿化带里堆满抗议物业的横幅。最激烈时，8号楼的王婶用铁链锁住物业办公室，高喊“黑心企业滚出去！”

曾在部队带兵、在检察院经手过数百起民事案件的刘凤录，敏锐嗅到了小区法治缺失的危机。“要让火药桶降温，必须搭建制度防火墙。”他翻出珍藏的《检察业务手册》，在空白处批注法律条款，三个月写下8万字的《社区治理法律适用指南》。深夜台灯下，老伴儿常看见他戴着老花镜比对《物权法》第81条和《物业管理条例》第15款，案头堆着从北京西单图书大厦邮购来的《社区冲突解决案例集》。

筹备业委会的攻坚战中，他展现出惊人的韧性。为了说服持怀疑态度的住户，他自费印制《业主权利义务明白卡》，带着血压计上门为独居老人量血压时普及法律知识。2013年寒冬，他顶着-9℃的风雪在广场摆咨询台，冻僵的手指握着马克笔，在展板上画“业主大会流程图”，呼出的白气在镜片上凝成冰花。最终，刘凤录以76%的投票率创下河南濮阳市业委会选举纪录。

与物业的“四轮谈判”堪称社区治理经典战役。首次交锋时，物业经理扬言：“降价就是砸我们的饭碗！”刘凤录不急不躁，将连夜

制作的38页“服务成本核算表”推过去：“您看，绿化养护费按市价每平方米应下调0.2元，但安保支出缺口，我建议用停车费收益填补。”当第四轮谈判达成协议时，物业会计发现刘凤录计算的年度收支平衡表竟比专业财务更精准。工作的仔细和事必有据，让物业公司的工作人员心服口服，也让业主们更加信任刘凤录。

守夜人：银发编织的安全网

2016年8月1日清晨，21名白发老人在升旗台前庄严宣誓，“绿洲风景老党员平安志愿者巡防队”正式成立，刘凤录任队长。居民称这支队伍为“老党员义务巡防队”，他们左臂的“平安巡防”红袖章与胸前的党徽相映生辉，巡逻路线图上用红蓝铅笔标注着12个重点区域。这支平均年龄68岁的队伍，如同精密运转的手表：每天3班轮岗，手持改装过的登山杖（兼防身与拾物夹），腰挂装有急救药、手电筒的多功能巡逻包。

“老伙计们都是细节控。”保安队长王东东感慨道。去年梅雨季，巡防队发现3处外墙瓷砖空鼓，用红漆画出警示圈；发现流浪猫产崽，李奶奶连续半月定时投喂；就连垃圾桶分类错误率，都被他们做成月度曲线图贴在公告栏。在巡防期间，他们发现急情都是第一时间处理。2023年6月，68岁的王师傅在下台阶时不小心摔倒，巡防队队员李先法看见，当即拨打120，使老人迅速得到救治并转危为安。他们也数次发现居民忘关家门、忘拔钥匙、忘给电动自行车上锁、忘关小轿车窗户，都在立即处理中把风险、隐患消灭于无形。

在物业监控室的厚厚值班日志里，记

载着这支“银发天网”的赫赫战功：劝阻飞线充电436次，消除消防隐患79起，救助突发疾病居民12人。2022年除夕夜，当万家团圆时，刘凤录带着巡防队顶着-8℃严寒排查供暖管道，在冰碴子飞溅的地沟里抢修3小时。物业经理送来姜汤时，发现他们冻得通红的脸上却带着笑：“能让大伙过个暖和年，值了！”

赶上双休日，刘凤录还会在小区广场设摊举办防诈、防毒、防赌、防嫖、防非法集资、远离欺凌宣讲，把新近发生在国内外的案件一一讲给小区的成人小孩，提醒居民增强防范意识，警示大家不要违纪违法，小区连续8年没有发生过一起诈骗违法案件。

播种者：永不熄灭的信仰火种

“小朋友们看，这枚‘光荣在党50年’纪念章，记载着爷爷在西北部边疆冰天雪地里的故事……”在社区“红色会客厅”，刘凤录的党课总能让年轻党员眼睛发亮。他把从检30年积累的214个典型案例改编成法治小品，带着“银发宣讲团”走进学校、企业。当讲到某贪腐案时，他举起泛黄的讯问笔录：“这些字迹是我连夜整理的，当时我女儿正发高烧……但穿上这身检察蓝，就得对得起头顶的国徽。”

2021年党史学习教育期间，刘凤录策划的“红色地标云打卡”活动风靡社区。他自学视频剪辑，将中原红都、西柏坡、红旗渠等革命圣地实景与小区党建元素结合。在自制短片——升华岁月里，镜头从中共一大会址的石库门缓缓摇向绿洲小区的党员公示栏，画外音是他浑厚的男中音：“从兴业路到康庄道，红色基因永远是我

们最珍贵的传家宝。”

这位“银发园丁”尤其注重培育新生力量。大学生志愿者小王记得，第一次组织反诈宣传时紧张得语无伦次，是刘叔叔悄悄递上写满提示词的卡片；社区新入职的选调生张锦华难忘调解纠纷受挫后，刘凤录用“办案三字诀”（听全、查细、断公）为他指点迷津。如今，由他带出的16位“法治楼长”已成社区中坚力量。

在刘凤录的奉献精神鼓舞下，刚退休的韩高功也加入了这个集体，并带着2月回国度假的女儿乘坐高铁到多处红色教育基地研学。韩高功说：“我也要像刘凤录学习，播种红色基因。”

暮色中的绿洲风景别样动人：党建长廊的智能灯带渐次亮起，投射出巡防队风雪夜巡的剪影；睦邻亭里，老刘编写的《民

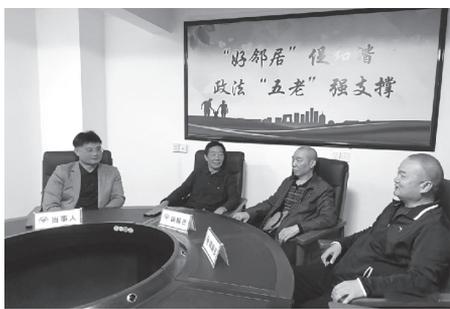
法典三字经》被谱成童谣传唱；智慧安防系统实时更新的电子屏上，“连续3285天零刑案”的红色数字熠熠生辉。

“刘书记，尝尝我家新做的槐花饼！”80岁的赵奶奶颤巍巍端来食盒。这样的温情时刻，在刘凤录17年社区生涯中早已寻常。他办公桌玻璃板下压着一张泛黄照片：2013年业委会成立当天，他和老伙伴们站在褪色的横幅前，身后是欢呼的业主人群。照片边缘有一行钢笔小字：“共产党员的考场，永远在人民群众中间。”

当最后一抹晚霞染红党建广场的旗杆，刘凤录又戴上巡防袖章走向门岗。这位获得“全国离退休干部先进个人”称号的老党员，背影与十多年前那个在风雪中奔走的身影重叠，胸前的党徽依然明亮如初。

（编辑 周安琪）

深耕乡土调解，激活一方治理 文◎关 山



永州市冷水滩区华源府第小区漏水纠纷的当事人、政法“五老”与“好邻居”调解员

在潇湘腹地永州的街巷里，总能看到一群两鬓染霜却精神矍铄的身影：他们或是曾执掌法槌的退休法官，或是扎根基层三十载的老民警，或是德高望重的社区长辈。这些被称作“政法五老”的银发群体，携手由社区乡贤组成的“好邻居”队伍，用浸润着乡土情怀的调解艺术，在青石板铺就的街巷间书写着新时代“枫桥经验”的生动注脚。

深耕乡土的“治理活地图”

这些老同志的皱纹里藏着社区脉络，白发间凝着乡土智慧。在冷水滩区某社区调解室，62岁的退休法官陈文彬放下手中

的茶盏，用地道的永州腔开始了调解：“王叔，您还记得那年李家媳妇生孩子借的米缸吗？”一句话瞬间拉近了与当事人的距离——看似闲聊的“旧事重提”，实则是

精准切入矛盾根源的“情感破冰术”。这种独特的调解优势，源自“五老”群体与生俱来的地缘基因。他们中有人在解放南路摆过20年瓜果摊，有人担任过30年村支书，更有人走遍辖区36条背街小巷绘制“民情地图”。

近年来，湖南永州市探索推行政法“五老”调解机制，聘请退休老法官、老检察官、老警官、老司法行政人员和老律师为政法“五老”调解员，发挥政法“五老”法律熟的优势，将大量矛盾纠纷化解在基层和萌芽状态。据统计，自2021年11月政法“五老”访调对接工作机制建立以来，政法“五老”受理矛盾纠纷25286起，成功化解21239起，调解成功率84%。因矛盾纠纷引发的刑事案件逐年下降，2023年命案发案较2022年下降22.7%。

人情与法理交织的调解艺术

在处理东安县某小区房屋漏水纠纷时，“好邻居”调解员刘开征的做法令人叹服。他并未直接引用《民法典》条文，而是带着双方当事人来到楼顶，指着斑驳的防水层说：“您二位比谁都清楚，这屋顶就像咱永州的辣椒酱，当年家家户户自己晒，难免有咸淡不均的时候。”这句充满地方特色的比喻，让剑拔弩张的业主们会心一笑，最终达成了“维修费用均摊”的和解方案。这种“法理乡情”交融的调解模式，正在重塑基层治理生态。“五老”们独创的调解艺术，往往从家长里短说起，用方言俚语消解当事人戒备，邀请社区德高望重者参与协商，将传统家训与现代法治精神结合，在茶盏轻叩间化解纷争。

在祁阳县某工业园区，“五老”调解员周建军发明的“企业纠纷预防五步法”，将大量矛盾化解在萌芽状态：建立重点企

业“法治体检”档案，组织“车间说法”微课堂，设立“老总茶叙会”沟通平台，编制《商事纠纷调解指南》，培育“诚信商户”示范群体。这种治本之策带来的改变令人瞩目：园区连续三年纠纷同比下降40%，员工满意度提升至92%，更涌现出7家“省级和谐劳动关系企业”。正如周建军所说：“我们不仅要帮企业‘灭火’，更要教会他们‘防火’，这才是基层治理的进阶之路。”

银发力量激活的治理新生态

这些银发调解员的作用已超越单纯调解范畴。在永州市的社区里，他们既是文化传承者，将“零陵渔火”“女书”等非遗元素融入调解场景；又是道德引领者，评选“孝善家庭”“诚信商户”树立新风标杆；更是人才孵化者，培育“调解二代”青年队伍，建立“传帮带”机制。74岁的“好邻居”张奶奶常说：“现在邻里吵架都不好意思，生怕被‘五老’们用‘永州笑谈’教育了。”这种润物无声的教化，让社区里“低头不见抬头见”的熟人关系网，正转化为共建共治的治理共同体。

在永州的街巷深处，法治的根基正悄然生长于乡土之间。当退休法官用地道方言解读法条，当老民警凭借几十年的人情练达化解积怨，当社区长者用祖辈相传的处世智慧调和矛盾，法治精神与乡土情怀便如同湘江与潇水般交汇融合。这种“永不退休”的治理力量，不仅谱写了“夕阳红”的绚丽篇章，更为超大城市治理提供了“中国式现代化”的鲜活样本——在这里，法治的根基深扎于乡土，和谐的种子萌发于人心，传统与现代的交响乐正在谱写新时代的“枫桥新曲”。

（特约编辑 杨玉琴）

发放纸质消费券 有助于激发银发族 消费潜力

文◎苑广阔



“发放消费券能够有力提振消费，但不少老年人却‘抢’不到，也不会用！”消费券这一能撬动消费的政策工具，引起代表委员的关注，对于如何激发银发族的消费潜力，代表委员纷纷建言献策。（《工人日报》3月10日）

近年来，消费券作为一种有效的政策工具，在提振消费、促进经济复苏方面发挥了重要作用。然而，随着消费券的广泛发放，老年人群体“抢不到、不会用”的问题逐渐凸显。针对这一现象，代表委员们提出的发放纸质消费券、丰富消费场景等建议，不仅体现了对老年人群体的关怀，也为进一步释放银发族消费潜力提供了切实可行的路径。

在数字化时代，线上消费券的发放和使用已成为主流。然而，老年人群体由于对智能手机和互联网的使用能力有限，往往难以享受到这一政策红利。有全国人大代表和委员建议向老年群体发放纸质消费券，无疑是一个很好的建议。纸质消费券不仅操作简单，还能在商场、社区服务中

心等人流量密集处设置领取点，极大地方便了不会使用智能手机的老年人群体。

除了发放纸质消费券，丰富消费场景也是激发银发族消费潜力的关键。当前，消费券的应用场景大多集中在线上消费，而老年人更习惯线下消费。因此，消费券的使用场景不能仅限于线上，还应扩展到线下实体店，以满足老年人的消费习惯。

除了通用消费券外，设置如食品、日用品、水电费、公交乘车等专项消费券，不仅能够满足低收入群体的日常生活刚需，还能推动促消费与惠民生衔接融合。这种多样化的消费券类型，能够更好地满足老年人的实际需求，激发他们的消费意愿。

此外，老年人的特殊照护需求也不容忽视。有人大代表建议，为70岁以上老年人家庭发放服务消费券，冲抵养老服务消费。这一建议不仅关注到了老年人的生活需求，还通过消费券的形式，推动了养老服务行业的发展。如果服务消费券的使用范围能够涵盖居家养老服务、机构养老服务等，则能够有效减轻老年人的经济负担，提升他们的生活质量。这种针对特殊需求的消费券，不仅体现了政策的精准性，也为银发经济的发展注入了新的动力。

发放纸质消费券、丰富消费场景、关注特殊需求，这些建议不仅能够有效解决老年人“抢不到、不会用”消费券的问题，还能进一步释放银发族的消费潜力。在实施提振消费专项行动的过程中，政府和社会各界应共同努力，确保政策红利惠及每一个群体，特别是老年人群体。通过多样化的消费券类型和线上线下并重的消费场景，我们不仅能够推动消费提质升级，还能实现促消费与惠民生的双重目标。☑

（编辑 周安琪）

老党员，新模范

文◎范永祥



图为顾士忠在学习会上发言，左为作者

回首退休后的党支部工作经历，我深感充实和自豪。我们这群老党员，虽然离开了工作岗位，但始终牢记党的嘱托，燃烧着自己的余热，坚守初心使命，让基层党组织的战斗堡垒作用持续发挥。

2011年年底我退休后，先担任宝钢退休第四党支部书记，企业退休党员关系划到社区后，又担任宝林二村党总支第九党支部书记，深切地感受到，党支部的“三会一课”制度，真可谓是筑牢党员思想根基的定海神针。每次参与其中，都让我们这些老党员在思想深处受到启发，理论知识不断充实，理想信念越发坚定。大家在朝夕相处中相互关心、鼓励，争做贡献，退休离党更近，每个人都揣着一颗战斗的红心，要把旗帜染得更红、让夕阳发出光辉。

大家对党的感情依然很饱满，除了个人党性修养高以外，还得益于支部表彰。每次讲党课或学习讨论前支部都要表扬近期老党员的先进事迹，谁在公众号发布文章也是积极点赞，老党员的情绪就更高涨了。81岁的老党员顾士忠，老伴儿前几年病重住院，照顾老伴儿之

余不忘交流学习体会。老伴儿去世办完后事，他从悲伤的情绪中赶快振作起来，继续坚持学习。尽管自己身体也不好，还是坚持写学习体会和

朋友圈文章点评，哪怕住院也不耽误。老党员们说：“顾书记心得体会写得好，每次长篇点评更为精彩，对我们学习起到很大的促进和鼓励作用。”

84岁的老党员顾金海，平均两三天就交来一篇学习体会，有时一天交几篇，凡是听党课，即写体会，这一习惯坚持到因脑出血住院。他说，“一天不学习心里不踏实。”因为学习是他的生命“续航器”，更是他永葆战斗力的“发动机”。老干部大学每次的政治理论课，他第一个到校，一直坚持到生病住院。

党员陈凤霞在骨折休养、眼科手术住院期间，坚持笔耕不辍，她的图文相配网上交流每天都有，内容非常动人。

党员关系划到社区后，宝钢老干部（老年）大学创办的淞涛读书社秘书长张福荣是社区党支部书记，78岁了，经常走访年龄大、身体弱的党员家庭，有时做好饭菜送到他们手上。老党员说：“老张这样热心，我们感恩万分。”老

党员苏忠能是上海新四军历史研究会理事、宝钢关工委宣教组副组长，近几年多次在街道、社区宣讲党的二十大及全国两会精神，受到热烈欢迎。他讲虹镇老街的故事史料翔实，语言朴实生动，老百姓喜欢听。好多当地人说：“我生活在虹镇老街一辈子，都不知道虹镇老街有这么多稀罕事，老苏你真厉害。”

我既是支部书记，又是淞涛读书社社长，还是“沪上研读”和“博学天地”两个公众号的主编。读书社最近荣获2024年上海市离退休干部“优秀兴趣组队”。编辑盛华平和校对车金华都是老党员，是学习宣传党的理论政策的好典型。盛华平担任宝山区“E网青山队队长”、上海老干部大学思政研习社成员、思政微课堂讲师等多项职务，以前在部队因公负过伤，现在身体不大好，但工作起来不分昼夜，大家操心他的身体、请他注意劳逸结合，但他嘴上说好还是停不下来。

车金华除了在我们办的专刊校对中及时纠错，为刊物的号召力发挥了重要作用，还在社区始终发挥老党员模范作用。在职时因胃癌被切除四分之三胃部，退休16年的每一天药都装在身上，一边服药一边工作，坚持为杨行镇、金惠康复医院及小区居民讲课，前几年当居委会主任热情为居民服务受到好评。现在他是上海老干部大学思政研习社成员、微电影研习社社委、党工组副组长，乐龄申城G生活&E行动手机志愿服务者，思政微课堂讲师，宝钢老干部大学政治理论班班长，每项工作都积极负责、无私奉献。他的旅行包里电脑、充电器、照相设备一应俱全，随时记录宣

扬好人好事好典型。2022年被评为上海市五星级学习团队，车金华功不可没。

老党员徐文新，退休前是宝钢冷轧一个车间的工会负责人，他负责的黑板报30多年前在总厂展评中始终名列前三名。退休后请他来宝钢老干部大学负责黑板报书写编排工作。每月一次的黑板报，他认真负责，每次编排，他既负责文字把关，又动脑筋排好版面，他的插画和字体书写都很漂亮，路过老干部大学门厅，学员到黑板报前停步细看，赞叹不已，黑板报成了老干部大学一条亮丽的风景线。还记得疫情期间，徐文新几次见我，时刻想着黑板报能够早日办起来。前年3月初，老干部大学恢复正常教学秩序，我电话通知他来校办黑板报，结果听到他已因病去世的噩耗。我们至今仍非常怀念这位平时话不多而默默无闻踏实做事的好党员。

在新征程中，我们这群老党员也有着自己的新情怀。我们积极适应时代发展，学习新的知识和技能，利用互联网平台开展线上学习交流。一年前，上海老干部局和《新闻晨报》设立了“早上海”申活家平台网站，我作为志愿者，一年来发表各种报道、转发老党员学习体会文章等上千篇，多次受到上海市老干部局表彰。社区老党员虞忠杰为居民楼更换电梯，沈泉根为社区加装电梯操心协调，他们都过了80岁，但作用发挥不断、余热不散。他们常讲一句话：“虽然我们的身体不再如年轻时那般矫健，但我们的思想和行动始终与时代同频共振。”在全面建设社会主义现代化国家新征程上，我们精神焕发。☑

(编辑 何文珺)

为老年人开展助医陪诊服务值得期待

文◎严国进

近日，上海市民政局、市卫生健康委联合印发《上海市老年人助医陪诊服务试点方案》（以下简称《方案》）。根据《方案》，上海市将在9个城区开展试点，组织养老服务机构开展助医陪诊服务，持续扩大和优化养老服务供给，更好满足老年群体多元化、高品质陪诊服务需求。（《健康报》2月12日）

老年人助医陪诊服务是指陪同老年患者至医疗场所并协助接受医疗诊治的活动，是方便养老服务机构老年人群医疗卫生服务的重要形式，是适应经济社会发展和人口老龄化形势要求，方便老年患者获得连续性医疗卫生服务、提高医疗卫生服务可及性的有效方法。

但据调查了解，目前一些养老服务机构还没有开展老年人助医陪诊服务，有的开展得也不规范，存在人员资质不够、服务不到位甚至错位现象。

如今，上海试点老年人助医陪诊服务，支持各试点区将专业陪诊服务纳入上海市养老服务补贴服务内容，做好低保、低收入等困难老年人的兜底保障；鼓励发挥社区志愿者作用，协助老年人申请陪诊服务并对陪诊师提出了明确要求。要求陪诊师是经过一定时长的培训，运用基本健康卫生和护理知识等相关技能，陪同并协助老年患者接受医疗诊治

的人员。

如何能为老年患者提供优质服务，让他们医有所依，有更多的就医获得感，免除后顾之忧，安安心心、顺顺利利看病，是摆在我们面前亟须解决的课题，也是社会普遍关注的热点。

笔者期盼上海的做法能给各地有所借鉴，根据本地情况更好地发扬推广，在更多的养老机构、社区居家养老服务中心、留守老年家庭实施这样的服务。

当然，为了规范服务，增强陪诊师“助医服务”的影响力、感召力，各地还应建立健全相应的规章制度、法律法规。同时还要明确“助医陪诊服务”项目中哪些是无偿服务项目，哪些是收费项目，费用如何。对一系列收费服务项目要明码标价。通过多种形式告知广大老年人。

此外，建立老年人“助医陪诊服务时间银行”，借助现代信息技术和网络平台，预存社区志愿服务时间，对志愿者进行物质、精神嘉奖，让善举累积产生更多的“爱心红利”，创新老年人助医陪诊服务模式，来不断温暖志愿者的“心”，让志愿者有“盼头”、更有“干劲”。

（编辑 周安琪）

博物馆与老龄化：价值重塑与精神疗愈

文◎李 冰

老龄化像一面镜子，映照出中国现代化进程中的温情与挑战。当“银发浪潮”席卷而来，博物馆这个曾经被视作“历史殿堂”的场所，正悄然成为老年人抵御孤独、延续价值的港湾。在这里，白发不再是岁月的标签，而是知识与经验的勋章；展柜里的文物不再沉默，它们与老人的故事交织，共同书写着“积极老龄化”的新篇章。

走进海关博物馆，70岁的陈明德正用略带沙哑却充满激情的声音为游客讲解。退休前他是海关干部，退休后成了馆里年龄最大的志愿者讲解员。最初背讲解词时磕磕绊绊，但他从电影镜头切换中找到灵感，把枯燥的展线变成生动的故事场景。如今，他成了观众口中的“明星讲解员”。

“在这里，我感觉人生重新有了奔头。”陈明德的话道出了许多老人的心声——博物馆不仅让他们“老有所为”，更让积累半生的专业经验有了用武之地。像他这样的老人还有很多：92岁的李烈舜用毕生收藏的几万枚红色邮票建起邮藏馆，让党史在方寸之间鲜活起来；非遗工坊里，退休专家贾文忠手把手教年轻人拓印青铜纹样，古老技艺在代际对话中焕发生机。这些故事告诉我们，当博物馆向老人敞开大门，他们回报给社会的不仅是服务，更是一份跨越年龄的文化遗产。

博物馆的魅力，在于它能让岁月沉淀的价值重新闪光。许多老人退休后陷入“被需要感”的焦虑，而博物馆恰恰提供了答案：92岁的李烈舜在邮藏馆接待八方游客时，游客们称呼他“李老师”，这份尊重

让他挺直了腰板；农业博物馆的重阳节活动上，老人们亲手体验古法造纸，捧着作品合影时笑得像孩子——这些瞬间里，年龄不再是负担，反而成了连接历史与现实的纽带。更令人触动的是，博物馆甚至能抚慰那些被疾病困扰的老人。荷兰海牙艺术馆为认知症患者设计艺术工作坊，让模糊的记忆通过色彩重新流淌；纽约MoMA的特别导览中，失智老人对着抽象画喃喃自语，旁人听不懂，但工作人员说：“表达本身就是疗愈。”这些实践揭示了一个真相：博物馆的灯光不仅照亮展品，也照亮了老人内心深处未被岁月磨灭的光。

当然，要让博物馆真正成为“银发乐园”，还需要更多贴心设计。有的老人腿脚不便，能不能开发线上虚拟展厅，让他们在家就能“云游”博物馆？认知症患者交流困难，是否可以设计触觉展览，让指尖触摸代替语言表达？更重要的是，许多老人身怀绝技却无处施展，博物馆不妨联合社区搭建“银发智库”，让退休专家开设讲座、带徒传艺。当低龄老人帮助高龄老人策划活动，当工程师爷爷给小学生讲解古代水利系统，这种“双向奔赴”既能破解博物馆人力不足的难题，也让老人找到新的人生舞台。

博物馆对于那些富有知识和技能的老人来说，没有“社会性死亡”的冰冷，只有文化血脉的“双向奔赴”；这里不需要刻意“抗衰老”，因为每一道皱纹都镌刻着智慧的光芒。当老人与博物馆相遇，岁月不再是倒计时，而成了文化的接力赛。☑

（责任编辑 孙晓飞）

“抬人取款”争议 制度善意如何 托底脆弱群体

文◎丁慎毅

3月1日，四川绵阳，网传儿女们知道密码，但取不出来钱，只好把快不行的老人推到银行。（《荔枝新闻》3月2日）

相似事件之前并不少，极端案例也时有发生。比如，七旬老人重病住院急需用钱，家属拿着存折取款被要求本人到场，结果老人被抬到银行后当场去世。适老化服务本应成为连接银行与老年人之间的温暖桥梁，不料却成了舆情“导火索”。

随着舆论升级，不少银行都已经开设上门服务项目。但是，一些银行的上门服务不是出于人文关怀，而是出于舆论压力。由于没有更多的主观能动性，遇到周末或银行特别忙的时候，说好的上门服务则会被延迟。

银行确保资金安全，这完全可以理解。但当本可通过进一步人性化服务避免的奔波，被冰冷的制度程序堵在门外，究竟该固守风险铁律，还是该让制度为人性让路？

适老化服务需要建立分层响应机制。银行完全可以建立客户生命体征数据库，对高龄、重病等特殊群体标注服务优先级。当出现紧急资金需求时，可启动“生命关怀通道”，在确保资金安全的前提下，通过社区网格员见证、医疗系统联动等方式完成身份核验，而非让垂危老人用最后的气力自证生存。

从数据来看，我国行动不便的失能和

半失能老人有4000多万。他们的生活本就充满了挑战，作为服务机构，适老化改造不是简单地增设爱心座椅、提供老花镜等，而是要从产品设计、服务流程到应急机制进行系统性重构。

这场引发热议的“抬人取款”事件，应成为推动适老化服务升级的转折点，而且不止于银行这一行业。比如，从媒体报道看，除了有瘫痪老人被家属抬进银行业务，还有儿子推着坐轮椅的老人去做社保年审，有残疾人申办残疾证时也被要求必须是患者本人到现场办理……虽然也有上门服务，但多数是工作人员个人出于对行动不便者的同情。那么，为何不用制度的刚性来替代人的弹性？

城市友好不仅仅是共情的行动，更应该是制度化的嵌入。对于行动不便不能出门的人，不管年龄大小，不管办什么事，上门服务理应成为一种制度化的设计。毕竟，衡量社会文明程度的标尺，永远在于它如何对待最脆弱的人群。

再说，制度化的设计还要“治未病”。一些老人被抬着去办事，很多时候是信息不对称造成的。老人及其家属不知道有上门服务，不知道可以“特事特办”，或不知道那些急难愁盼该怎么办。这需要政府部门通过大数据计算，推出一份《老年人办事指南》，在老年人取款、看病、立遗嘱、意定监护等方面，让老人们及其家属知道该怎么办，有哪些人性化服务。

总之，这场争议不应止于对某家银行的指责，而应成为公共服务全面升级的契机，从银行到社保、医疗，所有机构都需回答：我们是否愿意为最脆弱的人群，留出一条不必“闯关”的生命通道？

（编辑 何文珺）

如何放下

文◎许博渊

深山里一只青蛙，它一高兴跳进了小溪，从此身不由己，顺流而下。不知道过了多少天，它忽然来到了大河的入口。眼前一片汪洋，迷迷茫茫，它慌了。正在不知所措的时候，一个大浪把它推到了沙滩上。它也累了，正好躺在沙滩上晒太阳。它不再想怎样开辟新的道路，脑子里全是过往的经历，有风和日丽，也有惊涛骇浪。它时而微笑，时而长叹，俨然一个高龄老人。

这就是生命的轨迹。有句话好像是梁启超说的，说年轻人向前看，老年人向后看。这句话以前不大明白，现在明白了。这是因为，年轻人走过的路很短，没有什么好想的，但前面的路很长，而且充满了神秘和诱惑。他们因此做会许多梦，好比马驹，身在马厩，心在原野；又好比雏鹰，身在巢穴，心在长空。老年人相反，前面的路很短，一览无余，无需多想，而走过的路却很长，充满了曲折和故事，不由得他们不回头张望，就像这只青蛙一样。

如何回忆，却大有文章。有的人脑子里全是清风明月，美酒佳肴，过五关斩六将，因此红光满面。有的人只记得风雨如晦，冤屈仇恨，想着想着就心塞了。

都说老人要学会放下。最近在一本书中看到这么一句话：“放下，便得自在。”

《金刚经》说：“应无所住而生其心”。万物都不是永恒的，而是无常的，都要走向死灭，所以不值得把“心”停在它们上面，在它们身上寄托情感。佛陀以身作则，不在同一棵树下睡两个晚上，以免对这个地方产生感情。一个具有高深修养的人不

存在放下的问题。他们心无所住，根本就没有拿起来，他放下什么？

凡夫俗子无法理解，也做不到“无所住而生其心”。人活在世上，离不开与环境之间的物质联系，自然也离不开情感联系。凡是有利于生命的东西，人就亲近，就喜欢，反之就厌恶甚至恐惧。我小时候天不怕地不怕，曾捉了无毒的水蛇来玩，但在草丛里遇见土灰色的蝮蛇和红环黑环相间的赤练蛇，立刻汗毛竖起，拔腿就跑。直到现在，一想起它们的样子还心惊肉跳。这是生命体自我保护的本能。

有情感就有记忆。记忆库里留存的都是爱和恨，喜欢的和讨厌的，得意的和失意的，无关紧要的东西都自动删除了。老来要远离和放下的是丑恶的东西，有害的东西。可偏偏这些东西特别不容易忘记。

人不像跳进小溪的青蛙，不是在水中，而是在人流之中前进。一路走来，身边有好人也有坏人，有亲人也有仇人，有高洁方正之士，也有毒如蛇蝎之辈。一个人在危难之中得到好人的呵护和帮助，或被毒蛇一样的人咬过，往往终生难忘。前者不应该放下，后者应该放下却难以放下。这就产生了如何放下的问题。我想到一个法子，就是以理性战胜情感。

首先要承认世上有恶人存在。有人说人性本善，有人说人性本恶，有人说人性不善也不恶。其实人性既善又恶。自利是万恶之源，而生命体若不利己就难以存活。同时，人又是社会动物，没有群体的保护，个体也难以存活。所以同情同类，愿意帮助同类也是本能。科学家发现老鼠会帮助被困的同类。鼠辈尚有恻隐之心，何况人呢。善恶都是本能，区别在于，恶是野草，能自然生长，而善是庄稼，需要人工栽培和

呵护。千百年来，儒家提倡仁，目的就是栽培和呵护善的本性，但损人利己的奸邪之徒依然代不乏人。可见善恶并存是一种天然生态，你不能指望一国之中都是君子，遇见一个小人就大惊小怪夜不能寐。明白了这个道理，就可以做到不放在心里了，自然也就没有什么要放下了。

如果受到的伤害很深，刻骨铭心，实在忘不掉怎么办？可以居高临下地看他。有一种现象很奇怪，一只狗朝你汪汪叫你不会生气，如果有人在大庭广众之下朝你撇嘴，你会很生气，甚至会记他一辈子。为什么？因为你太高看他了，认为他应该具备尊重人的基本品德。而如果你把他看作一个没有教养的人，一个差劲的人，不和他一般见识，自然就释然了。撇嘴是小

事，造谣中伤、告密暗算、图财害命、图官害人等就是另一回事了。常常听到这样的疑问：“他是人吗？”重音在“是”字上。这样设问其实就是在怀疑作恶者是否是人类了。如果你能调整自己的看法，如实地把这样的人看作兽类、畜生，或者劣等人，你的心就会平静了。你难道能跟一只朝你汪汪叫的狗生气吗？

还有一种方法，那就是控诉，公开把心中的怨气和怒气释放出来，让大家来看看作恶者的嘴脸，都来谴责他，鄙视他，使他狼狈不堪或者受到应有的惩罚，心里就会舒服些，也就能放下了，起码可以放下一大半。我以为，被害得家破人亡的马识途写《沧桑十年》就是这个目的。☑

(责任编辑 孙晓飞)

3600 亿进口益生菌 加1元再免费送2盒

便秘、腹泻的克星——益生菌

便秘的老人常年饱受折磨，三高老人更担心。大便不通畅，毒素排不出，头痛、头晕和食欲不振是表象，五脏受毒害是内伤。腹泻的老人，受罪又尴尬，一不小心失控拉裤裆。

益生菌——便秘腹泻双向克星。益生菌快速增加肠道有益菌的数量，抑制有害菌，肠道菌群平衡才健康。益生菌多，肠道有活力，蠕动加快，大便排得通畅；菌群平衡，肠道功能恢复，促进营养吸收，改善腹泻无烦恼。

80% 的免疫力在肠道

免疫力不强，关键看肠道。肠道是人体最大的免疫器官，80%免疫细胞都在肠道。益生菌在肠道定殖后，建立完备的免疫系统，提高身体的防御功能。

3600 亿，美国进口菌株，搭配益生元

好的益生菌，菌株种类和数量是核心。联合邦益生菌，高含量，活性好，进口美国优质菌株——双歧杆菌属。每100g含3630亿活菌。针对老人肠道特点，特别加入比利时优质“菌”粮益生元——低聚果糖。益生菌加益生元，多倍增效。小蓝帽国家认证有保障。

感恩回馈！加1元再免费送2盒

联合邦益生菌市场价168元。现在限时特价，老人购买仅需39元，每天前20名打进热线加1元再免费送2盒。给肠道做个大扫除，肠道不堵，远离便秘。菌群平衡，不腹泻。吃饭香，肠道畅，免疫强！



鄂食健广审(文)第251111-05870号(本品不能代替药物)

订购热线：400-1868-679

呵护心血管健康，关爱男性健康

广告

高含量番茄红素 12瓶仅需298元

番茄红素：超强抗氧化的健康卫士

番茄红素属于类胡萝卜素中极为有效的抗氧化成分，其抗氧化能力是β-胡萝卜素的3.2倍，更是维生素E的100倍，堪称优质的抗氧化剂，是众多老人的养生佳品，能呵护心脑血管健康、养护前列腺健康。

番茄红素——男人需多补充的营养素

番茄红素在人体主要分布于睾丸、肾上腺，在肝脏、脂肪组织以及前列腺中分布也较多。随着年龄增长，男性体内番茄红素流失加剧，在我国，50%以上男性正面临男性生殖系统方面的问题，且年龄越大，发病率越高。养护身体、补充前列腺营养，番茄红素是上佳选择。

天然萃取，老人健康好伴侣

本款番茄红素源自番茄的天然萃取，为小分子营养素，易于人体吸收，可长期服用，解除后顾之忧，是守护前列腺健康的理想伴侣。

感恩回馈，加1元再免费送2瓶

“关注心脑血管健康，关爱中老年男性”我们在行动。市场价2980元的12瓶高含量蓝帽京乐宝番茄红素，此刻打进电话参与活动仅需298元。每日前20名打进热线者，加1元即可再免费获赠2瓶。本次活动限量2000瓶，售完即止！每人最多可订购2套。

抢购热线：400-016-1366

退休新解

文◎高绍科

“退休”二字，似乎总带有一丝色彩，让人感到些许不适。在许多人眼中，“退”意味着退却、走下坡路，而“休”则暗示着休息、远离工作与事业。于是，在某些人看来，退休成了“靠边站”“边缘化”的代名词，仿佛是人生旅程中的一段黯淡时光。

然而，仔细思索，“退休”其实被误解了。生命如航船，生老病死，有起点，也有终点，退休是其中的连接点；生活如悟禅，酸甜苦辣，有迷茫，也有释然，退休只是其中一纸书卷；事业像爬山，磕磕绊绊，有崎岖，也有平坦，退休只是个山道急转弯。人生又怎会有永远的“退”和无限的“休”呢？有的只是以退为进、以守为攻的人生智慧，有的只是休养生息与自强不息的生命精神。

归根结底，退休如同四季的更替，春夏秋冬各有其独特的风景。退休也似公交车乘客的上车下车，每个人都在奔赴不同的目的地。退休更像舞台演员的粉墨登场与谢幕，每个人都在演绎着不同的角色。退休，不是职业生涯的落幕，而是事业梦想的开始；退休，不是过往生活的回忆与感叹，而是对未来人生的沉淀与升华。

变化是生活的常态，不变才是例外。一个成熟的人，应当学会接受生活的各种变化。远离了喧嚣，便有了更多闲暇去倾听内心的声音；告别了岗位，便可以用新的爱好去充实时光；失去了往日

的风光，便学会用平淡的心态与自己和解。人自出生，因欲望而常做加法，追求荣华富贵，不知不觉给自己套上了沉重的枷锁；而退休则是做减法的契机，洗去铅华，回归纯净的本真。

面对退休，不同的人有着不同的态度。有的人留恋权位，仍渴望被前呼后拥、众星捧月，那么他必然会陷入失落；有的人热衷虚荣，仍期待被阿谀奉承、曲意逢迎，那么他必然会感到孤独；有的人贪图享乐，沉溺于吃喝玩乐，那么他必然会陷入无聊。人若不自知，心灵便会自闭；人若心存偏见，眼界便会有局限；人若无远见，便会遇到老年困境。

退休，是退去浮华，回归本我；是寻找理想，实现自我；是回馈社会，发挥余热。我们应以坦然的心态面对退休，以欣慰的心情拥抱退休，以长远的目标定位退休。将退休视为岁月的渡口、生命的转场、自我的超越，甚至是生命的恩赐。

莫说人生易变老，莫叹白首搔更短。退休，正是背起行囊，去寻找新生命历程的开始。去拍摄美好风景，描绘多彩世界，书写唐诗宋词，演奏丝竹管弦，参加公益活动，为生活增光添彩，为社会添砖加瓦，为自己增智开慧。

人生有“退”，生命无“休”。人，死去不可再见，但只要活着，一切都可从头再来。☐

（编辑 何文珺）

今世 修 出好心态

文◎每地

前天居委会来了位大姐给老人送温暖，跟她聊到了“老人话题”，我嫌他们“关心不够”，她苦笑着给我看一张名单——原来在我们这个小小的社区里，90岁以上的高龄老人竟然达到了100多位，最高寿的104岁。

原来如此！只知道“老龄化”正迎面扑来，这个数字却让我无比鲜活地触摸到了“银发潮”的滔滔气势！她说，老人们的基本情况不乐观，有的全卧或半卧，有的思维混乱，不少人患上了阿尔茨海默病，大部分高龄老人已经谈不上什么生活质量了。有位百岁老人，是苏州女子大学的毕业生，无子女，十几年前的动迁费没有买房，后来买不起了，现在只能租房住，靠高龄补贴度日。许多老人都是独居，子女们轮流过来照料。

虽然自己也是老人，可对当今老人们的真实情况又了解多少呢！我接触到最多的就是“网友”了，而有余暇、有能力、有兴趣上网的老年朋友仅仅是这个群体的极少部分，而且是最阳光、最活跃、最健康的那部分，是中国老人的“窗口”。他们绝对代表不了中国老人的整体。老龄化社会的严峻远远超过了我的想象。我甚至想，科学家们应该花最大的精力来研究如何减少生者的痛苦，而不是延长老人们“苟延残喘”的时日。

许多老人对如何面对老、病、死的话题不感兴趣，而我的

思维不知不觉就会滑到那里去。我从年轻时开始便爱看有关老年题材的电影、书籍，从前是好奇，现在，是“不知死，焉知生”，是分享智者年老的智慧。固然无须想得太多，可是想一想比故意绕开这个“沉重的话题”要好。而且事实上，我一点没有被“沉重”压得无精打采，恰恰相反，接触这个话题以后，我会分外珍惜当下，更有了寻觅快乐与安宁的冲动。

有老师说得好，老人会“作”，就因为他们未老之时没有做好充分的思想准备，他们无法坦然面对自己越来越频繁的身体不适和疾病，无法坦然面对自己的肢体逐渐失灵、慢慢发展到半身不遂乃至全身不遂，无法坦然面对终有一天自己很可能失去另一半的日子，无法坦然面对自己终将孤独地缠绵病榻的时刻。我们之所以坚信自己不会像我们的长辈那样“作”，那样作践小辈，就因为我们已经不止一次设想过未来的无奈。只要还有自我意识，我们一定会咬紧牙关，尽最大可能安静地走向彼岸。

大姐说，那位104岁的老者，生活质量最好。外貌眉清目秀，看书读报，思维清晰。房子虽小，阳光充沛；窗户对马路，涌进滚滚人气。这福气可是前世修来的？“前世”来不及了，那么“今世”就从今天开始“修”出个好心态来吧。☞

（编辑 何文珺）





八十做学问

文◎赵 蘅

80岁的小女生，不是自卑，而是学习在路上永不停步的态度。

学做学问，意味深长，第一个画面是父亲伏案写作的背影，第二个画面竟是鲁迅笔下的涓生“推开桌上的酱油醋瓶，摊开稿纸，开始翻译”，这倒像我现在的状态了：一张方桌，既当饭桌，又当书桌，会客悬谈，追电视剧，享受晨读、早餐、下午茶及挑灯写日记。日复一日，乐此不疲。

上个月，慢走在北京挂着红灯笼且清冽的大街上，想起去了天上数不胜数可称作先生的人。民国初年，读书人为数不多，女学生更是少之又少，凡被尊称先生的都是了不起的有学问的人，即便先生及先生的学生“闹事”，在警察狱卒那里也得敬几分。抗日战争期间，清华、北大、南开三所北方名校迁徙大西南，教授和学生数千人辗转四省，衣衫褴褛出现在昆明街头，是当地市民腾房安置接纳了他们，边陲小城蒙自竟出让海关和洋行私宅给师生们上课和下榻。驰名中外的西南联合大学在烽火年代得以存活，一大功劳归于云贵高原上那些淳朴的、敬畏读书人的百姓。我的父母在中晚年写了很多回忆文章，我从这些文字里认

识熟悉了这些先生的学问和风采。现在回想小时候那些事，满墙的书，爱书如命，尊敬师长，应该便是他们从先生那学到耳濡目染又身体力行的吧，而对于我则是不知不觉地滋养，反倒成了自然的习性了。

2018年我的一篇寻找童年苏联小朋友的网文，有缘结识上海年轻读书人“远方”，幸运踏进致敬经典致敬翻译家的氛围。参与第一个活动是中俄诗歌节，第二个活动便是草婴书房开张典礼。2019年，草婴读书会应运而生。2023年春天，痛别一批杰出的翻译家，书友们在会长带动下开启了共读经典文学。我已过古稀之年，精力、记性大不如从前，仍能跟上阅读进度，动力是出于对文学的热爱，更出于弥补我们这代人知识缺憾的渴望。这是一群来自四面八方非常可爱好学的读书人，我们平等地互称书友，我喜欢将读书会视为我的老年大学。

2024年大寒前日，草婴读书会北京书友群正式建立。我准备了一份助兴的特殊礼物，拍下书架上我读过的满满一层书，并颇有仪式感地在书堆上方填写“北京书友首次聚会纪念”。这是共读的成果，是一件值得引以为傲的事，将读过的书积攒

起的可观效果，惊叹之后更是一种激励。

2023年4月23日，我们从世界名著《安娜·卡列尼娜》开读，一起阅读了20余本经典文学作品，一年一个主题，已完成了俄罗斯阅读年和德奥阅读年。在《小王子》诞辰80周年和中法建交60周年的纪念中，我们还特意安排阅读了圣-埃克苏佩里的作品和法国女作家杜拉斯的作品。这些19-21世纪具有世界影响力的作家，犹如群星闪耀：托尔斯泰、屠格涅夫、卡夫卡、黑塞、罗特、茨威格，以及帕斯捷尔纳克、本哈德·施林克、米·阿·布尔加科夫、维克托·阿斯塔菲耶夫等。今年是亚洲文学阅读年，近期阅读的书目是日本作家鬼才芥川龙之介《罗生门》和森鸥外的《舞姬》。

22个月以来我坚持每日读书。为了保证阅读时间，除了在家里读书，还在地铁上读，高铁上读，坐在舷窗下读，甚至候诊或做饭时我也会抱本书，哪怕读上几页呢！众多栩栩如生的人物从书页里走出，陆续进入我的世界，震撼我心。不同种族、不同性别、不同年龄和不同信仰，他们的悲欢离合，让我唏嘘、揪心、窒息、惊诧，同情又庆幸，也常被书中的幽默揶揄讥讽引得哑然失笑。阅读中我会不由自主联想自己的经历、生长的环境，会共鸣、遗憾，也会有痛感，以致泪水几度夺眶而出。我还发现自己越是阅读，越会爱上书中的人物，一串我费劲才能记住的外国名字，渐驻我心。合书冥想，我更加留恋那些美丽善良的女性：为爱而生的安娜，《夜航》里遇难飞行员的亡妻，西伯利亚鲍加尼达村鱼王阿基姆的母亲，疯狂抵挡太平洋堤坝的法语教师，还有为大师留下书稿不惜舍弃一切的玛格丽特，甚至是《父与子》里顺从安静像小

猫一样的费涅奇卡，《朗读者》里获罪十年释放前自尽于牢房的汉娜……

我一直认为最好的文学是写好人性。作家们即使写黑暗也是出于他们对笔下人物的深爱，他们不是不想写光明，只是他们用解剖刀那样狠和准地揭示了人性本质，起到警示人们的作用，一个人该怎样爱人，怎样去生活。和儿时一样，我更看重书中描绘的美好，不会因在书中看到丑陋、龌龊、阴郁，而对世界失去信心灰心丧气，更不会因人类存在的无知愚昧而动摇对生活 and 光明未来的憧憬。作为写作者，除了充电，我非常注重学习每本书的语言特质，作家们的想象力，遣词的华彩令人折服，使我更明了什么是文学殿堂的高度。

读书是一件非常幸福、美妙、快乐的事，打开书本，所有的烦恼便抛到九霄云外。每天清晨我最惦记的是看共读群，年轻书友博学勤思考，时常会因一个话题引来一阵热烈讨论。我在其中充实自己，汲取力量，也分享自己的诗文绘画。不知不觉中，我明显感到自己的提升，心智的成熟。有时我还会就自己漫长曲折的人生体验发点声，为年轻人答疑解惑，每当这时，我为自己还有用而感到特别开心。

2022年，妈妈接受平生最后一次采访，当记者问她为什么每天睡得这样晚，她脱口而出一句“我舍不得啊！”她的舍不得就是读书。书友们在共读中还有一个共识，大家都深切感受和钦佩在每部外国经典文学中，中国翻译家所付出呕心沥血的成果。身为翻译家的后人，我虽当不了先生，今生今世宁可做学生！《生命始于八十》，这是母亲在世翻译毛姆一篇随笔的题目。学做学问，才刚刚开始。📖

（特约编辑 方绪晓）



年老可以比年轻更美好

文◎李银河

读过黑塞的《悉达多》和《玻璃球游戏》，觉得他是一个很有哲学思想的小说家，毕竟是诺贝尔文学奖得主嘛，非等闲之辈。缺点是这个人身上带着一股书呆子气，加上德国人特有的那股认真劲儿，有时对事情较真到令人忍俊不禁的程度。比如，看到他在一篇论年龄的文章中这样说：“年老和年轻同样是一项美好而又神圣的任务，学着去死和死都是有价值的天职。”死就死，还要学着去死，这不是笑死人吗？笑过之后，冷静想想他的话，想想他究竟想说什么，不由得人不肃然起敬。

虽然我最听不得“任务”“天职”这样的话，觉得它们把人好端端的生活搞得味同嚼蜡，但是说年老和死亡是需要适应的事情却没有错，而要想适应就需要学习，所以黑塞说要学着去死也没有错。人从年轻步入年老，最终走向死亡，就像植物从破土出芽，到抽枝长叶，到开花结果，到枯萎凋零，是一个任何人无法逃避的过程，这是一个虽然痛苦却真实到残酷程度的事实。所以，与其心怀惴惴、闪烁其词，不如勇敢面对、坦然言说，甚至像黑塞所说的那样，把它当作一门课程来学习探讨一番。如果让我来开这门课程，我就要把它概括为两部分，第一部分探讨年老和死亡是什么；第二部分探讨如何应对年老和死亡。为什么就算了，因为没有为什么，生

命规律就是这么安排的。

年老和死亡跟年轻和活着相比肯定是比较痛苦的，几乎可以在所有下列反义词组中成为后者，比如茂盛和委顿，成长和衰落，向上和向下，快乐和痛苦……但是难道年老就不能是快乐的而只能是痛苦的吗？黑塞在同一篇文章中这样写道：“我们曾为愿望、梦想、欲望、激情所驱使，正如人类的大多数人一样，通过我们生命岁月的冲击，我们曾不耐烦地、紧张地、充满期待地为成功和失望强烈地激动过，而今天当我们小心翼翼地翻阅着自己生平的画册时，禁不住惊叹：我们能躲开追逐和奔波而获得静心养性的生活该是多么美好。”是啊，年老不应仅仅是痛苦的，它也可以是快乐的、美好的，比年轻还快乐、还美好。因为所有的奋斗、竞争、辛劳和磨难统统离我们远去，我们可以随心所欲地享受生活，作为我们一生辛劳的报偿。这是我们应得的快乐和安适，是我们的特权。我们可以像古代的贵族那样生活几十年，成天无所事事、兴高采烈，沉浸在各种美好的事物当中，尽情享用，乐不思蜀，然后怀着平静的心情迎接死亡，在临死时像维特根斯坦那样说一句：告诉他们，我度过了美好的一生。这难道不是一件很美好很惬意的事吗？

那么我们应当怎样对待老年和死亡

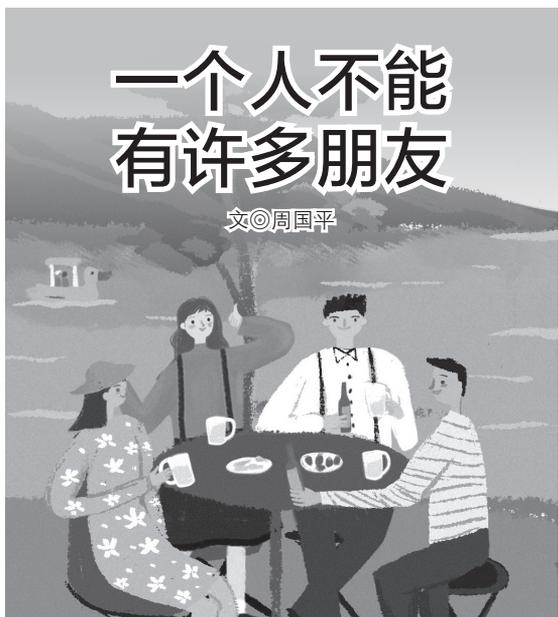
呢？很简单：以一种享受的心态。步入老年后，人的各类欲望都会降低，那么就根据自己欲望的等级加以满足就好了。人的欲望的强弱有很大差异，与年龄成反比，即随着年龄的增长而逐步降低。有的人的欲望几乎全部丧失，像水边石头上晒太阳的乌龟，可以一动不动几十年；有的人食欲、爱欲、性欲尚存，那就应当想办法满足，使这些欲望得到满意的宣泄，这也没有什么可羞愧的，不必刻意压抑；有的人还有享受各类精神愉悦的欲望，比如享用各类艺术品的欲望甚至创作欲望，那就尽情地宣泄这些欲望和冲动。要知道，各类欲望的强弱就是生命力强弱的表征，欲望强者生命力强大；欲望弱者生命力弱小。但是无论欲望和生命力强还是弱都不必做好

坏的评价（既不必认为欲望强烈才是值得骄傲的，也不必认为到了这个岁数还有欲望是可耻的），只要按照其强弱程度加以满足就是最好的方案。最后，我想用黑塞论《年龄》一文中充满诗意的话语作为本文的结语。大师就是大师，他的文字不仅言简意赅，而且富于诗情画意：“我们对于去参与某些事件和采取行动的要求越小，我们静观和聆听大自然的生命和人类生命的能力就变得越强，我们对它们不加指责，并总是怀着对它们的多姿多态的新奇之感任其在我们身旁掠过，有时是同情的、不动声色的怜悯，有时是带着笑声带着欢悦带着幽默。”他的“掠过”一词用得多么好啊。☞

（特约编辑 方绪晓）

一个人不能有许多朋友

文◎周国平



严格地说，在三类友谊中，只有基于德性的友谊才是真正的友谊。这种友谊是最高贵的，只存在于优秀的人之间，每人

都各美其美，美美与共，惺惺相惜，彼此欣赏。

喜欢是一种情感，友谊则是一种品质。亚里士多德强调，友谊与善意不同，它是现实活动。一个人可以对许多人有善意，但未必会产生友谊。善意是友谊的起点，如果没有善意，友谊就不能生成。这就像视觉上的快乐是恋爱的起点一样，没有情人眼里出西施，就不会有恋爱。但有了也不见得会恋爱，唯有到了这个地步，不见面就朝思暮想，见了面就如胶似漆，才是恋爱。同样，友谊也以乐于共处并且互相愉悦为标志。

所以，朋友要常聚，分离的时间太长，友谊会慢慢淡忘，正如诗人所说：“久别故人疏。”爱是主动的，是爱者的活动，被爱则是被动的，不是被爱者的活动。爱只存

在于有生物之中，被爱还存在于非生物之中，无生命的物件也可以被爱。在爱者与被爱者的关系中，例如在父子关系中，父亲总是更主动地活动，儿子是他的某种创造物，人对自己的创造物有更强烈的亲爱感，所以父亲爱儿子甚于儿子爱父亲。友谊也是如此，唯有在爱的活动中才能够生长。

中国人喜欢说，有福同享，有难同当。亚里士多德的看法是，人性是趋乐避苦的。所以，为朋友着想，人在幸福中应该热情地让朋友分享，在不幸中则尽可能不要去麻烦朋友，避免让朋友分担自己的痛苦，最好只请朋友在费力最小而效益最大的事情上给自己帮忙。另外，朋友遭遇不幸，你要不请自到，主动帮助。

不过，这也要仔细辨析，如果你的在场不会给他带来益处，反而使他不安，你就不要出现。朋友在幸运中，如果需要合作者，你应该积极合作，倘若关系到分享好处，你就不必急切行事，但也不要矫揉造作。

人在世上不能没有朋友，但也不要太多朋友。按照友谊一词的完整意义，一个人是不可能有许多朋友的。“有许多朋友的人没有朋友。”和许多人交朋友，碰见什么人都亲热，那就对谁也不是朋友，只是熟人而已。朋友的数量有一个界限，因为友谊需要深交和共处，而一个人不可能与许多人深交和共处。事实上，每个人真正的好朋友为数甚少，而知己之交有一个也已属幸运。

越是幸福的人就越是自足，因此在友谊上必定挑剔，对那些为了有用或快乐而想成为他朋友的人十分冷淡。他择友的唯一标准是德性，而正因为他无所求，就能够更好地做出判断，选择最值得交往的朋友。

友谊要靠时间来检验，未经过时间检

验的人还不是真正的朋友，而只是想成为朋友。在这一点上，人们往往产生误解，因为彼此都渴望有朋友，都给予了友爱式的帮助，就以为已经是实际上的朋友了。考验不是一朝一夕的事，需要时间，所以老朋友是珍贵的，不可轻易抛弃。即便由于交恶而分手了，也应该铭记曾经有过的美好时光，对之比对陌生人更加关心。

人最爱的是自己，一个人是他自己最好的朋友。对朋友的爱，是把对自己的爱从自身推广到他人。一个人如何对待自己，他会从中得出如何对待朋友的标准，自爱的方式决定了友爱的方式。有些人把“自爱”这个词用于贬义，把那些多占钱财、荣誉和肉体快乐的人称为自爱者。但是，这不是真正的自爱。真正的自爱是爱自己身上最高贵的部分，使自己高尚而美好，把最大的善分给自己。这种自爱只存在于善良而优秀的人之中。

善良人愿意与自己做伴，并且以此为乐。过去的回忆使他欣慰，未来的希望使他愉悦，思辨问题充溢着他的思想。他无时不在体验快乐和痛苦，而不是一会儿快乐，一会儿痛苦，所以他从不后悔。他是自己真正的朋友，并且对朋友如对自己，因此能够真正爱朋友。

恶人不是真正爱自己，他总是在和自己作斗争，不是自己的朋友，相反是自己的敌人。他总想与人结党成群，以逃避自己，因为自己独处时，他会回忆起许多坏事，并且想到同样的未来，和别人在一起则会忘记这些。由于并无可爱之处，所以他也感受不到真正的自爱，对自己不会真正友好。这样的人对友好之情毫无体会，当然不可能对他人友好。❶

(编辑 卓成华)

“老得漂亮”，没有标准，也没有限制

文◎徐贻聪

在配合北京广播电视台完成“大使的宝藏家宴”的节目制作中，我曾经引用别人的评语“老得漂亮”以归纳自己，受到不少亲朋好友的肯定和赞赏，很想就此再唠叨几句闲话。

按照我的理解，“老得漂亮”，就是以自然、平和的心态对待人生的不同时段，对待生与死，不为年老担惊受怕，不去诅咒、哀叹时间的流逝，而是争取在生命的末端继续力所能及地做点有积极意义的事情，不在乎大小，以自寻快乐和心安理得，在无忧无虑中顺其自然地过好生命的每一天。

自然界有许多规律，很难逾越。于人而言，有生就有死，任何人都逃避不了。在“生”的岁月里，大部分人又都会经历幼年、童年、青年、壮年、老年等不同时段，从无意识到有深度的理解，毫无例外。认识自然规律，理智地对待人生，是每个人，尤其是老年人必须有的态度。

“老得漂亮”，没有标准，也没有限制。别人这样评判我，应该是从对我的行动上观察产生的印象。

的确，我从进入“耄耋”以来，在吃、住、行等诸多方面依然我行我素，旅行、交友、笔耕、讲话……，凡是能力可以达到的，都一直在尽力而为，不是“天马行空”，而是扶杖蹒跚，但还颇有成效，既愉悦了自己，也起到了一定的“存史、资政、育人”

的作用，还被广泛认为“都是正能量”，于社会有益。以“特种兵训练”方式介入北京广播电视台的计划实施，可以算是典型范例之一。有些劳累，还有明显反应，但丝毫不后悔。将这样的行动和体现出的精神，纳入“老得漂亮”范围，应该有其道理，不是浮夸，更非吹牛。

作为彻底的唯物主义者，我历来以敬爱的周恩来总理和邓颖超大姐为榜样，从不怕谈论死亡，还以积极的态度对待必然到来的生命终结。我已反复向儿孙们交代，我会尽量注意自己的健康状况，他们可以关心，但不必过分担忧；一旦停止呼吸，也无须过度悲伤，把骨灰送到他们的妈妈（奶奶）身边就行，火化前还可以把遗体交给医疗教学单位尽可能地予以利用。如果讲“老得漂亮”，自己认为这也应该是部分内容。

在暮年，人是带着平和的心态，还是哀叹和满腹牢骚，都一样要准备离去，随时可能发生的事情。

我也是带着哭声，欢快地来到这个世界，在近百年的生命里经历过多种社会现象，当然做过一些有积极意义的事情，在接近“鲐背”之年，准备随时坦然、安然、自然地归去，不会哀叹，当然有不舍：亲情，党恩，安逸的生活，未竟的事业。☑

（作者为中国驻厄瓜多尔、古巴、阿根廷前大使）

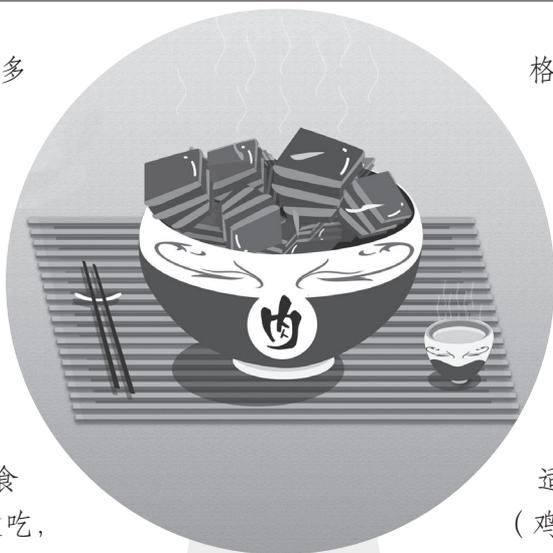
（编辑 卓成华）

近年来，在很多关于老年人饮食健康的宣教中，提的最多的是“清淡饮食”。这没有错，但很多人对此存在认识误区，认为清淡饮食就是素食，甚至整天以蔬菜为主，主食不敢吃，肉食更不敢吃，这是不对的。

与中青年人群相比，老年人代谢率低，体力活动减少，每天所需的热量也明显减少，需要根据自己营养状况合理控制热量摄入，但一定要补充足够量的优质蛋白质，否则容易发生免疫力减退、肌萎缩等疾病状态。

概括地讲，老年人日常饮食应该遵循“富含水果、蔬菜、蛋白质，低脂低糖低盐”的原则。注意摄入足够量的新鲜蔬菜、水果、低脂乳制品、禽肉、鱼肉，适量摄入豆制品和坚果。

但是，在落实上述原则过程中也要因人而异。如果一个人较胖，就要较为严格地控制热量摄入，不要顿顿吃太多细粮和油性大的食物（比如肥肉），更不要顿顿吃得很饱。如果一个人较瘦，就不能太严



老年人要吃肉， 不要总说清淡饮食，

文◎郭艺芳

格控制总热量摄入，老年人营养不良比营养过剩更可怕。

下面说说吃肉的问题。

关于吃肉，有个最简单的原则：少吃四条腿的动物（猪、牛、羊肉）、适量吃两条腿的动物（鸡、鸭肉）、鼓励吃没有腿的动物（鱼肉）。猪、牛、羊肉脂肪含量较高，鸡、鸭肉热量相对较低而蛋白含量较高，鱼肉热量最低，含有丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸，所以后者对健康更有利。这就是说，肉一定要吃，但要以鸡、鸭、鱼肉（特别是鱼肉）为主。

为了获取足够的蛋白，鼓励老年人每天喝一杯牛奶，每周吃两三次鱼（海鱼更佳），这是合理的。

关于主食摄入量，主要取决于体重。高龄老人不宜太瘦，体型以微胖为佳。所以对于身形较瘦的老人，不宜过于严格地控制主食摄入量。反之，如果明显肥胖，则要严格地控制主食摄入量了。☑

（作者为河北省人民医院副院长、
主任医师）
（编辑 卓成华）

做好五点，轻松防治骨质疏松

文◎刘新予

邻居张大妈今年七十多岁了，她近期常感觉腰背疼痛得厉害，身体乏力，尤其是腿脚变得不灵便了，到医院检查之后确诊为骨质疏松症。她听有人说：“骨质疏松是老年病，吃点钙片就好了。”……补钙真的能治好骨质疏松吗？答案是：不能！

骨质疏松是发生在“骨骼”里的慢性病，是以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病，多见于绝经后女性和老年男性。很多人认为补钙就可以治好骨质疏松。其实，补钙虽然可以增加骨密度，降低骨折风险，但骨质疏松不仅关乎钙质的流失，更与年龄、内分泌、生活习惯等多方面因素息息相关。因此，防治骨质疏松，需从多方面入手，而不能仅仅局限于补钙。因此，治疗骨质疏松除了补钙之外，还应该做好以下五点。

第一点：合理用药



根据患者的具体情况，医生会开具抗骨质疏松药物，例如促进骨形成的药物或者抑制骨吸收的药物，通过“开源节流”慢慢提升骨量，同时要避免服用影响骨代谢的药物。

第二点：营养干预



加强营养，均衡膳食，骨质疏松患者应摄入优质的蛋白质、含钙量高的食物，建议每日蛋白质摄入量是1~1.2g，每天摄入牛奶300mL，摄入丰富的矿物质和维生素等膳食，比如多吃牛肉、鱼、虾、深色绿色菜、坚果等食品，并且不过量饮用含咖啡因的饮品，避免高钠饮食。

第四点：多晒太阳



每日户外活动2小时，接受日光浴，阳光中的紫外线可以促进皮肤合成维生素D，而维生素D对于钙的吸收和利用至关重要。



第三点：增加体育锻炼

建议进行有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗，行走、慢跑、太极拳、瑜伽、舞蹈和乒乓球等运动。可以增强肌肉力量，提高身体的平衡能力，减少跌倒的风险。同时，运动还能促进骨骼的新陈代谢，有助于维持骨密度。锻炼频次：每周不少于3次；时间：每次不少于30min；强度：稍出汗，呼吸轻度快，不影响交谈。

第五点：避免不良习惯



戒烟限酒，减少咖啡和碳酸饮料的摄入，这些不良习惯会影响钙的吸收和骨骼的健康。

（作者单位：北京老年医院骨科）

（特约编辑 戴利明）

肝得病了还会影响大脑？

文◎李 丽

什么是肝性脑病？

肝性脑病是由于肝病患者的肝功能比较差，从而引发了一系列神经、精神症状。一种是慢下来的，表现为反应迟钝、注意力减弱、睡眠障碍（睡眠倒错）；另一种是躁起来的，表现为兴奋，行为异常、性格古怪；还有一种是认知异常，不清楚时间、地点、人物；严重者可表现为意识不清、昏迷。肝性脑病是需要紧急处理的肝病并发症。

肝性脑病主要见于严重肝病患者，如肝硬化失代偿、肝衰竭、肝癌等，肝性脑病的发生也是疾病严重程度的一个标志。

肝性脑病是怎么发生的？

肝性脑病发生的机制还没有完全阐明，“氨中毒”是重要机制。氨是蛋白质分解产生的，食物中的蛋白质进入消化道，经过消化分解，在肠道菌群的作用下会产生氨，肠道产生的氨可以被吸收入血，在肝脏中氨被转化为尿素，从尿中排出。各种原因导致血液中“氨”的含量过高，就会进入大脑干扰脑细胞的活动，从而出现精神、神志的异常，发生肝性脑病。

肝性脑病最常见的诱因首先是高蛋白饮食，饮食中蛋白质过多，肠道产生的氨就会随之增多；其次是便秘，便秘会导致肠道吸收的氨过多；最后其他诱因还包括：快速利尿、大量放腹水、感染、消化道出血等。

肝性脑病是怎么诊断的？

肝性脑病的诊断临床上常依据以下几点：有严重肝病；出现神经精神症状及体

征；存在诱因，如高蛋白饮食、便秘、感染、消化道出血、大量应用利尿剂等；血氨升高；排除其他导致神经精神异常的疾病，如代谢性脑病、中毒性脑病、神经系统疾病（如颅内出血、颅内感染及颅内占位）、精神疾病等情况。

肝性脑病发病率高吗？

肝硬化伴肝性脑病的发生率为30%~45%，在疾病进展期发生率可能更高，同时，肝性脑病也是肝硬化患者死亡的独立危险因素。

发现可疑肝性脑病应该怎么做？

发现可疑肝性脑病，要马上停止食入含蛋白量较高的食物，如肉、蛋、奶、豆制品等；同时立刻采取措施通便，如口服具有通便作用的药物，用开塞露或甘油灌肠剂灌肠。如果已经不能准确识别时间、地点，不认识家人、不能正确对答，甚至昏睡、昏迷，应尽快送到医院救治。

肝性脑病怎样治疗？

比较严重的肝性脑病必须尽快送医院救治。治疗原则首先要控制诱因，包括限制蛋白饮食，保持大便通畅，保持水电解质平衡，同时给予脱氨药物治疗，抗感染等，有效治疗后意识逐渐转清。但仍有反复发作的可能性。

肝性脑病患者如何安排饮食？

从肝性脑病的发生机制我们就会知道，蛋白质摄入量对肝性脑病的发生影响非常大。正处于肝性脑病严重发作的患者，要禁止食入蛋白质，静脉输入白蛋白是安

全的；稍轻一些的肝性脑病患者要限制摄入蛋白质，每天不超过 20g，医生会根据脑病恢复情况逐渐增加蛋白摄入量。对于慢性、反复发作的肝性脑病患者，鼓励少食多餐，摄入的蛋白量要个体化，植物蛋白因为含有更多的支链氨基酸，对肝硬化患者更为合适。可以做饮食日记，请肝病医生给予指导。

中医有哪些办法治疗肝性脑病？

中医认为肝性脑病主要为热毒炽盛、热入心包、痰浊内盛、痰迷心窍而发病，常采用醒脑开窍、通腑开窍等法，中医辨证汤剂、中药灌肠、针灸等治疗方法对于肝性脑病均具有良好的治疗效果。☑

（作者为首都医科大学附属北京中医医院主任医师）

（特约编辑 戴利明）

心肌梗死发作前，身体会给你哪些提示？

文◎义 方

心肌梗死，这个听起来就令人胆寒的疾病，是心脏健康的“头号杀手”。它来势汹汹，一旦发作，常常危及生命。但其实，在心肌梗死发作前，身体会发出一些预警信号，只要我们留心，就能抓住这些“救命稻草”。

胸痛是最常见的预警。这种疼痛一般位于胸部中央或左侧，就像有一块大石头重重地压在胸口，让人喘不过气。疼痛还可能放射到肩膀、手臂、颈部、下巴或背部。有的患者描述，这种痛感是压榨性的，持续时间较长，一般超过 15 分钟，休息或服用硝酸甘油也难以缓解。不过，胸痛并非心肌梗所特有，其他疾病也可能导致，所以一旦出现，务必及时就医排查。

身体还可能出现一些看似不相关的症状，比如不明原因的疲劳。患者会感到极度疲惫，即使经过充分休息也无法恢复，日常活动变得力不从心。这种疲劳感可能是心脏供血不足，导致全身各器官得不到充足的氧气和养分供应。

还有恶心呕吐，不少人在心肌梗死发作前会出现胃肠道不适，误以为是吃坏了肚子，自行服药后毫无改善。这是因为心脏病变刺激了迷走神经，进而引发胃肠道反应。

有的人心肌梗死发作前，还会出现心慌、心跳异常的情况。可能会突然感觉到心跳过快、过慢或不规则，自己能明显察觉到心脏的异常跳动。这是因为心脏的电生理活动受到影响，导致心律失常。

另外，部分患者会有出冷汗的症状，全身皮肤莫名变得湿冷，哪怕在温度适宜的环境中也是如此。这是身体应激反应的表现，暗示着心脏功能出现了严重问题。

心肌梗死发作前的这些提示可能因人而异，有的人症状明显，有的人则比较隐匿。但无论如何，一旦身体出现上述异常，千万别掉以轻心，应立即前往医院检查。早发现、早治疗，才能最大程度降低心肌梗死带来的危害，守护生命健康。☑

（作者为河北省人民医院副院长，主任医师）

（编辑 卓成华）

五类高血压适合中医治疗

文◎刘 巍

中医在控制血压的同时，重视患者症状的改善，以及患者整体的调理，使其恢复阴阳平衡的状态，在高血压各个阶段都可以进行中药调理。如有以下情况推荐您进行中医治疗。



象，特别是早期或老年高血压，用药后血压可能会降得很低，减少用药量或服药次数，血压又很快升高。中药降压作用缓和，稳定血压效果较好，尤其适用于早期、轻度

新发高血压

对于新发生的高血压，患者首次就诊，没有使用过西药治疗。如果血压只是偏高，在140/99mmHg或者在正常和偏高之间来回波动，我们在指导患者调整生活方式的基础上，可以尝试中医药控制血压，若血压能控制达标，可暂不使用西药，反之长期血压控制不达标（4周）则应联合西药控制血压。如果血压在160/100mmHg以上，建议服用西药尽快控制血压平稳后可酌情调整降压方案。

单纯西医降压对于症状改善不明显

中医治疗高血压，可以兼顾人体整体内环境的变化，虽然降低血压有限，但是症状改善明显，更有利于患者生活质量的提高。中医药治疗高血压，不仅可以降压，还可以改善睡眠质量、调节胃肠道功能、改善情绪状态及缓解压力、调节脂代谢、改善脏器供血等，起到整体调节的作用，提高患者的综合生活质量。

西药治疗血压波动幅度较大

西药治疗出现血压波动幅度较大的现

象，特别是早期或老年高血压，用药后血压可能会降得很低，减少用药量或服药次数，血压又很快升高。中药降压作用缓和，稳定血压效果较好，尤其适用于早期、轻度高血压患者。顽固性高血压患者中西药联合治疗，也可防止血压较大波动。

不能耐受副作用

中药与西药合用增效，减少不良反应：有的患者在服用一些降压药时，可能出现如头痛、牙龈增生、足踝水肿、刺激性咳嗽、心率过慢等不良反应，部分药物还存在一些禁忌证。在这些情况下，配合使用中药治疗，可以减少西药的用量，从而减少不良反应；也可为禁忌证患者提供一种选择。

加强对靶器官保护

治疗高血压不能仅仅局限于降压，主要目的是最大限度地保护心脑血管等靶器官。中药治疗高血压采用辨证论治的方法，以中药复方，调整内环境，联合针刺或者耳穴等多种治疗方式，改善血管内皮功能，使心、脑、肾、血管得到保护。积极应用中医药疗法，加强综合防治，往往疗效会更好。☑

（作者为首都医科大学附属北京中医医院副主任医师）

（特约编辑 戴利明）

老人保持适当欲望有益身心健康

文◎汪明元

《黄帝内经》中的养生智慧告诉人们，正当的欲望和追求，能够让人心安而不惧，形劳而不倦，从而达到心理健康状态。退休老人保持正当又适度的欲望与追求，同样能促使自己的退休生活更加多姿多彩。

保持不断求知的欲望。日本精神科医师和田树发说，“年纪大了就该无欲无求是一种错误观念，反而会让老人变得消沉，什么事都不想做，做什么都觉得无趣。”因而退休老人，应当保持适当的欲望与追求，比如对新知识的渴望、对新技术的掌握、对新问题的化解、对新生活的憧憬等，都应以积极的心态去面对去适应，让脑子活络起来，以预防精神懈怠以及认知退减。我身边的一些同事退休后，始终心怀求知欲，开动脑筋，与快速奔腾的智能列车赛跑，逐渐掌握了一些生活新技能，比如网上购物等，皆得心应手，感到自豪满满，对生活更加充满热情与期待。

保持乐于分享的欲望。心理学研究表明，当你选择分享时，大脑会释放多巴胺，这是一种与愉悦感紧密关联的神经递质，这种即时的“分享快感”，源于人的归属需求和社交连接，它让人们感受到在与他人的连接之中，会减轻压力感和孤独感，从而提升个体幸福指数。作为老人，在几十年的学习、工作与生活中，无疑积累了或多或少的人生经验与智慧，这可通过非正规场合、非说教方式，以无心插柳等适当形式分享给身边的人，特别是将自己学到的新知识、新技能或发现的有趣现象，分享到朋友圈，那不仅是对自己热爱生活、

充满活力的展示，也是对被分享的人一种莫大信任与关爱。我身边的一些退休老人年过70岁了，仍坚持做志愿者，协助社区做一些力所能及的公益活动，获得广泛赞誉，他们说帮助了别人也快乐了自己，感到很有成就感。还有位喜欢旅游的同事，每到一个新打卡点都将新奇美丽的景致分享到群里，与大家一道长见识、一道欣赏美。他认为自己这样做，表象上是在刷存在感，实际上是在加强与隔城、隔山、隔海一时难以见面的朋友间的交流与沟通。他的一些朋友说，从他的分享中确实知晓了昔日不曾了解的一些风土人情，也使自己从中获得了一些心理愉悦。

保持勇于破圈的欲望。“在家待久了，去看看大海，激活僵化了的思维。”这是昨天同事在海南的海边发到朋友圈里的感叹。退休的老人要走出小天地、步入大社会，在更广阔的舞台中去探索和领略人生与自然的无穷奥妙与乐趣。找些适合自己的、过去想做又没有时间没有精力做的事做做。譬如上老年大学，那里有新的知识可学、有新的朋友可交、有新的事情可做。如再有兴趣又有一定实力，还有一个健壮体魄的话，背起行囊去与大自然亲密接触，定会让你眼里发光、快乐多多。倘若还有足够的精力，去学学琴棋书画、跳跳广场舞、打打太极拳，或写你想写的美文、拍你想拍的视频、唱你想唱的歌曲，如此等等，均不失为丰富生活、陶冶情操、活动筋骨、改善心态、愉悦身心、保持活力的一剂良方。📺

（编辑 周安琪）

“看你一天到晚忙忙碌碌，好像没退休一样。”对于老伴儿的唠叨，我淡淡一笑：“各有各的活法，我就喜欢这样。”

国家恢复考试制度之后，1979年我考上了乐山地区农业学校农学专业，通俗点说，就是学的粮油作物栽培技术。参加工作几十年来，除了在一线推广农业新技术外，还在种子公司从事过杂交水稻制种、育种工作。在我40多岁的时候，作为主研人之一与人合作培育了一个大豆新品种——乐豆一号，这个品种可以一年种两季，轻松实现增产增收。59岁时与人合作，成功培育了一个杂交水稻新品种——忠香泰苗，这个品种主穗着粒数可达600粒以上，且生育期适中，优质高产，很受农民欢迎。

退休后，我仍然选择了培育农作物新

退休后， 我爱上育种

文◎刘敬宗



品种，来充实退休生活。六楼的伙伴是我尚未退休的同事，就和我说去他住的楼顶上种水稻吧。

我住三楼，因为没有电梯，每天爬上爬下，找来砖头，围砌了几平方米，准备在圈内倒上薄薄的一层泥土。当我找来一个背篋，一篋一篋地往顶楼的楼面背泥土的时候，被老伴儿发现了。

“看你爸爸是不是疯了？还要在楼上种水稻，简直是异想天开！”周末，在外地工作的女儿刚一回家，老伴儿就告诉她。

“什么？楼上种水稻？我去看看。”女儿说着，放下包袱，就上了顶楼。参观完毕，我看见女儿的背影离我而去，估计她下楼后也要批评我。一会儿，女儿下楼之后，笑嘻嘻地说：“那块地改造得好，不过，劳动的时候一定要注意安全。”女儿反复提醒我。我脸上终于露出了一丝笑容。

我是一头生于1961年的“犟牛”。认准的事，我必须做下去。我足足背了40多袋泥土，每袋大约25千克，因为太累，每天只是上午背2袋，下午背2袋，花了十多天时间，才将全部泥土背到顶楼上。

虽然背了许多泥土倒在楼上，可看起来还是很小一块地方。对于我研究杂交水稻而言，放几十个盆子够了，盆子放在覆盖有泥土的表面，可以达到一种仿自然栽培的效果。

培育水稻离不开水。我用水桶从三楼提到顶楼的“基地”，连续差不多1个月，开始时是几天提一次，后来随着气温升高，秧苗成长之后，吸水量增加，阳光越来越强，水在盆里的蒸发速度越来越快，一天就要提一次水，一次还不止提一桶。

老伴儿看见我每提一次水上楼，到了楼顶之后，刚一放下水桶，除大拇指外的四根指头中间，几乎被勒出红红的一道血印。她笑着说：“安逸不，怕你累不死。”我假装稳起，还说安逸，只当锻炼身体。

“去找一个水管安装师把水管接到顶楼去吧！”有了她的支持，我可高兴啦。可她说，上半年你种水稻，下半年我种一季蔬菜。啊？原来，同样出生在农村的她心中早有算盘，是想要自己亲手种菜。我说，原来安装水管还是为了你方便。“与人方便，自己方便。”老伴儿嘿嘿一笑。

于是，我去找来水管安装工，花了几百元，从三楼自家的厨房水管接头处接上，钻穿墙体，在墙外将水管往上拉，并用卡钉把水管固定在外墙上，楼上楼下安好阀门、开关，这样用起来就方便多了。

盆栽水稻，播种、施肥、防病、治虫、除草，各项工作都方便。唯肥料来源不方便。我就去农村亲戚家要一些化学肥料。亲戚听说我在楼上种水稻，当即开口，叫我去他家田里种，随便种多少，还不收租金。我笑着说，太不方便了，还是算了。因为亲戚离城30多里，后来干脆自己制造有机肥料。我买了一个大塑料桶，装水75千克左右，将自家食用剩下的蔬菜残渣、落叶，水果皮等，再加上到处可以采摘的绿色植物叶片，一同放在桶里，水淹、太阳暴晒，叶片死亡、腐烂之后就变成了有机肥，这样就解决了肥料问题。

记得最清楚的是头一年播下杂交成功的一粒种子，第二年秋后收获稻谷3229粒。然后我把几千粒种子分散种植在农户田中，

分时段下田观察，专门选择好的无数单株，来年单独繁殖，再选再繁，直到满意为止。

自从楼上种上水稻，我心中就多了一份牵挂。播种在盆子里的水稻，从一粒稻谷长成绿色的禾苗，就像一个孩子渐渐长大。阳光火辣，我担心盆子里的水干了，若连续下雨我又担心盆子里的水多了，种子灌浆成熟后，又担心麻雀飞来啄食。我几乎每天都要上楼一次，当我看见茁壮成长的禾苗，在微风的吹动下，点头向我微笑时，我就备感亲切。

2018年，我们单位的水果专家、小我几岁的文荣中，知道我会做杂交水稻，就问我可不可以做杂交水果？我爽快地回答：可以。

于是我就和他一起，在县内开启了杂交柑橘的新征程。选择了我们认为极具市场潜力、有特色的柑橘类品种，进行有性杂交，当年获得种子7粒。

“没想到，我利用杂交水稻的原理，还做出了杂交柑橘。”当我把这个消息告诉老伴儿时，她对我又是一通“指责”。她说，如果你的杂交柑橘出现问题，再拿钱去赔偿，你的退休金不够，别想让我给你出一分钱！劝我趁早收手。

我亲手杂交的第一批柑橘，2019年播下到2024年，仅6年时间，经过精心培育，采用新办法栽培之后，将育种周期缩短2年，已有3个株系开始挂果。我和文荣中的心里就像吃了蜜一样甜。不管将来的结果如何，做了就有成功的可能。

最值得我骄傲的是在脆红李园中，发现天然芽变的李子并正式审定为一个新品种。我在下乡的过程中，发现了脆红李的一株天然芽变株，随后与文荣中一起，邀请了四川农业大学以水果专家、博士生导师

师汪志辉教授为主的科研团队，共同对该变异株进行了为期多年的生物学观察、考察、检测，结论与母株的生物学特性上有本质的区别。

有一天，我把这个新品种的果实采回家，放在果盘里。“这个果子好吃！”老伴儿品尝之后脱口而出。随后，她问我在哪儿买的，我说这是我培育的新品种。她似信非信地又吃了几颗之后，指着果盘里的果实笑呵呵地说：“你又去研究李子去

了哦？”我笑着说：“不一定每件事都跟你说。”

老伴儿问我，这个品种有名字没有，还说要帮我取一个好看的品种名称。我说审定名称叫“红韵李”。老伴儿又说，那以后你培育的新品种，先拿给我吃，我说好就好。我又说，你说了不算。“我是消费者，消费者说好才好！”她很认真地对我说。☞

（编辑 何文珺）

我退休两年了，却总是梦回单位。

办公室的书柜和写字台的抽屉里还有很多书本没有拿回来。

我打开第一个抽屉，里面是空的；打开第二个抽屉，还是空的；第三个抽屉里有几份陌生的文件。我突然意识到，办公桌已经不是我的了，里面的东西也不是我的。

我赶紧关上抽屉，站起身来，看到有监控摄像头正对着我，因为我什么都没拿，觉得可以说得清楚，便朝镜头笑着点点头，又做了一个



谍

影

重

重

文◎姜未

双手合十的动作以表歉意，然后退出了办公室。

法庭上，我百口莫辩，就连我双手合十微笑地道歉，都被认为是一种肆无忌惮的挑衅。

现实生活中，我从没上过法庭，既没当过原告，也没当过被告，就连旁听席也没坐过，法庭里的情形，大抵都是在影视剧里看到的。

我说监控器虽然录下了我打开抽屉，但同时也录下了我没有拿走任何东西。法官却怀疑我衣服的纽扣上有针孔摄像

头，拍下了抽屉里的机密文件。我觉得他是谍战剧看多了。

最终，我被判犯了间谍罪。法官让我在判决书上签字，我按照平时给读者签书的字体写了“姜末”两字。这几年我总在练习签名，而且字体也变换了很多次，主要原因是怕别人模仿，确切地说是怕我的搭档张嘉树模仿。

我们俩合作出版了很多书，他朋友多，喜欢拿书送人，每次他都是签完自己的名字后，又模仿我的字体替我签名。以前我的签名都是一笔一画的娃娃体，非常好模仿，如今我已练得像影视明星签名一样龙飞凤舞地无法辨识了。有个刚加微信的朋友说他有我签名的书，并发给我看，我告诉他那签名是假的，他一脸茫然，从他的表情上，看得出他绝不相信我已经火到被模仿签名的程度。

我虽没上过法庭，但经历过几次差点儿打官司的事。中国足球的甲A时期，球市火爆，我拍的球星照片常被人用，却既没署我的名，也没给我稿费。我有些心理不平衡，咨询了律师，对方说这官司准赢，他愿意接手，但有一个前提，让我承诺中途不管谁出面调解都不能撤诉。考虑到我体制内的身份，他分析说从我的单位到上级领导，都有可能出面调解，权衡各种利弊，我还是放弃了。

想起之前我家一个农村亲戚来大连打官司，具体什么事我忘了，可能是别人家垒院墙占了他家一垄地，也可能是人家的猪拱了他家的白菜，肯定都是些鸡毛蒜皮的小事。他知道我在报社工作，

认识人多，说打官司不找人肯定不行。我说即便赢了官司，赔付的钱都不够你的往返路费，太不值了。他说不蒸馒头争口气，官司非打不可。我拗不过他，只好给朋友打电话，朋友刚好认识法官，当即答应给打个招呼。亲戚说我们请法官吃个饭吧，朋友说这点小事不用。

后来开庭了，我家亲戚输了官司，他很委屈地哭诉，说是法官当庭训斥了他，说他私下找人有妨碍司法公正的嫌疑。他怪我，说就是因为我没请法官吃饭。我说幸亏没请，不然，妨碍司法公正的罪名可就坐实了。

再说我的案子。法官说我的签名太潦草，让我重写。我一笔一画地又写了一遍，就像阿Q画圈一样认真。但我没有阿Q那样勇敢，我害怕起来，担心会被处决。

我脑海里浮现出小时候见过的犯人胸前挂着大牌子，牌子上的名字打着红叉，高音喇叭里宣判，立即执行。

一声清脆的枪响，并没把我从梦中惊醒，我在暗笑，他们没法证明大牌子上打叉的名字是我。“姜末”是我的笔名，因为与身份证不符，我曾为此上不了飞机。而且到现在为止，我还有好多稿费单子取不出钱来。所以，我有理由窃喜。

参加一个艺术展，策展人李朝占先生曾这样说我：“或许是生活常常和他开玩笑，他使用作品开生活的玩笑，算是扯平了吧。”

富于幻想，退休生活一样能过得惊心动魄。☒

（编辑 卓成华）

弦 音 乐 晚 晴

文◎周永隆



古稀之年，本以为人生已至暮年，生命之辉将在静谧与孤独中渐次消隐。然而，一次网上二胡教学的邂逅，重燃了我学习二胡的热忱。

古云：“八音之中，惟弦为最，而胡琴为之首”。古老而独具魅力的二胡，曾在我的童年留下过浅浅的痕迹。受隔壁院子一位哥哥的影响，从他演奏的二胡曲调中初次体会到了音乐带给人的精神滋养。后来，我报名参加了少年之家乐器组二胡组的学习，但仅学习了半年，就因那场运动而中止。如今再操琴弓，那熟悉又陌生的韵味，仿佛带我回到了少年时光。

重新起步，当我再次握住琴杆，抚摸着那细细的琴弦，对重新学习充满了新奇与期待。然而，我很快就意识到，要想拉出优美的旋律并非易事，正确的持琴姿势、音准的练习、按弦的手法、运弓技巧、节奏和情感的把控等，每一项都需要反复练习与琢磨。

尤其是揉弦技巧的练习，琴杆总是晃动，拉出的声音干涩难听。于是，我在闲暇时就不断地用左手反复练习揉弦的手势，甚至在散步时，手也在不停地练习。常有路人用异样的眼光看着我，以为我的手有

残疾。每次老师上课时，我就盯住老师的手反复推敲，不断模仿。8个月后，终于在一次傍晚的练习中，如有神助般，我能像老师一样在乐曲中揉弦了。体会到了收获的快乐，我给自己定了下一步目标，每天坚持最少两小时的练习。

在掌握了基本的运弓、指法、揉弦、调式后，我开始练习简单的曲目。从《我的祖国》《北风吹》《十五的月亮》到《二泉映月》……每首曲子都是一次挑战与成长，感悟到二胡演奏不仅仅是音符的堆砌，更是情感的表达。至今，我已经学习了260多节课，能够较为熟练地演奏几十首歌曲了。由于兴趣渐浓，已然成瘾，一天不练，便觉若有所失，浑身不自在，所以即使和朋友去外地旅游，我也要背上胡琴，给朋友们献上几首曲子。

在学习二胡的过程中，我还结识了许多志同道合的朋友。尽管我们年龄各异，但对二胡的热爱让我们相聚在一起，我们经常去公园练琴。二胡在民乐队里非常重要，一把二胡就可以衬托一个歌手，几把二胡就可以为一个乐队哄抬起一个大舞台。去年夏天，一位琴友参加市里乐器博览会，还给我买回了一把比市场价便宜很多的二胡，那把二胡放在乐器店里起码要2000元左右，可他才花了几百元给我买回来，令我非常感动。除此之外，我们还自发成立了宣传队，多次参加街道组织的大型社区文艺活动，为大家演奏。有一次，社区为两位80岁孤寡老人庆祝生日，我们特意前去慰问，给他们演奏《祝你生日快乐》《喜洋洋》等曲目，两位老人非常高兴，一个劲地感谢我们。

二胡让我在这纷繁复杂的世界中，找到了一片属于自己的精神家园。📷

（编辑 何文珺）



帮老爸“云”回老家

文◎王国梁

老爸在我这里住了快一年了，因为各种原因，一直没有回老家。我看得出来，他思家心切。我经常看到他站在窗前，朝着老家的方向眺望，眼神里有点落寞。尤其是最近，正是老家乡民们忙碌之时，老爸更想回家看看他日思夜想的老朋友以及那些亲切的庄稼地了。

那次老爸对我说：“不知你五叔在咱家田里种的麦子长得啥样？”老爸年纪大了，种不动庄稼了，于是把土地交给五叔打理。他这也不放心，那也不放心，总是打电话嘱咐五叔该怎样做。我说：“爸，我五叔种了一辈子庄稼了，还用你给他讲怎么种吗？你这样说，他会不高兴的，觉得你不信任他。”老爸呵呵一笑说：“没事，你五叔知道，我不是想指导他种庄稼，就是想跟他聊聊老家的事，聊聊庄稼的事。”我心中一动，没想到老爸对老家的感情如此深切。

后来我听同事说，有一款软件，可以通过定位找到想去的地方。如果想看看老家，可以下载试试。用这样的方法来缓解老爸的思乡之情，应该不错，这样算是“云”回老家了。我打开软件，招呼老爸过来看。果然，手机上出现了熟悉的风景、农家房屋、村中小街，很有身临其境之感。老爸看到后，眼神里闪过光亮，立刻就沉浸到熟悉的风景中。他感慨地说：“现在真是太好了，用手机就能看到老家！”我们还通过这款

软件，找到了自己家。老爸有些欣喜若狂，连连说：“真好！真好！”

妻子见我们看得热闹，说：“想‘云’回老家何必这么费事，赶明儿跟老家的人视频不就行了吗？”对啊，我怎么没想到呢！五叔和老爸都用老年手机，无法视频，不过可以让堂弟帮忙。通过手机视频，可以更真切地看到老家的风景，实现回老家的梦想。决定之后，我跟堂弟联系好，让他带老爸“云”回老家一趟。

那天点开堂弟的视频后，看到他正站在家乡的麦田里，五叔也站在旁边。堂弟笑呵呵地说：“大伯，您不是想这些庄稼了吗？瞧瞧，今年的麦子长得多好！”老爸在视频里看到堂弟和五叔，还有麦田，兴奋地说：“老五，你种的麦子长得真不赖，我在手机里看得清清楚楚的。”五叔大声说：“大哥，今年的麦子肯定大丰收！”老哥俩聊着笑着，堂弟的手机里，画面不断切换，尽量让老爸多看到些家乡风景。

堂弟说：“大伯，我带您去咱村走一遭，把你想逛的地方都逛逛。对了，你不是最想去村东的果园吗？咱这就去！还有，今年很多人都种了大棚草莓，一会儿咱去大棚里看看。不过呢，这草莓光能看，你没法吃着，咋办？”老爸哈哈一笑说：“没事，看看就行了，大不了多咽几次口水！”堂弟的手机牵引着我们，把村东村西都逛了个遍。老爸的眼睛紧盯着手机屏幕。他跟堂弟和五叔说说笑笑，笑声时不时荡漾着。老爸已经很久没这么高兴过了。

我告诉老爸，这叫“云”回老家，听上去是不是还蛮诗意的？老爸笑说，对，就像腾云驾雾回老家一样，很快就到了，还能把老家的风景看个够！

（编辑 周安琪）

左右手，老来伴

文◎冯青

我与妻结婚近40年，无论工作还是生活一直都像左右手一样互相帮衬。妻在烹饪方面有特长，家中的饭菜一直由她来操持。每次妻子去买菜、买衣服，我都会主动陪着她去逛。至于买什么、买多少，我很少过问，拎包付款的事却被我承包下来。有一段时间我因工作忙没陪妻买菜，超市服务员便问妻子：你家的“搬运工”怎么没来。

直到今日，我体会左右手之间最大的好处是默契。左手受了伤，右手不用呼唤就主动过来帮忙；右手痒的同时，左手就已挠到患处。提重物时，左手累了，右手会自觉地接过来，右手累了，重物很自然

地又回到了左手中。

都说少年夫妻老来伴，退休后的我们更显得难舍难分。我们一起旅游，游遍了神州；我们一起散步，多年来从不间断；我们一起来南方带孙子，她负责照顾孙子的衣、食、住，我负责接送孙子上下学、辅导作业。去年6月的一天，起床后的我突发头晕，血压一下子升高到190mmHg。妻子急忙拨打120将我送到医院急救。我住院的几天，妻子忙前忙后，悉心照料。出院后更是如获至宝，寸步不离，关爱有加。在妻子看来，一个人的两只手最是难离难弃的，缺少任何一只都是一种残缺。

妻子对我说，夫妻相处如果像左右手一样既平等又默契，又何愁不能白头到老呢。

(编辑 何文珺)

“全新升级”高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽 9块9包邮到家

头发稀疏老得快、心神乏困睡多、生活无趣、体力不支、力不从心、憋不住尿起夜次数多，身体被透支，诸多问题接二连三，困扰很多中老年朋友。中老年人平时补充营养就尤为重要了，但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大中老年朋友的青睐，是当下中老年朋友的优选。

“全新升级”高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽，选用鹿血、鹿鞭、牡蛎肽、牛鞭、人参、肉桂、玛咖粉、黄精、桑葚、黄秋葵、杜仲雄花、覆盆子、海参、蛹虫草、山药、黑枸杞、黑松露等药食同源为原料，经高科技萃取提纯，每粒高达700mg，一天只需1片。鹿血鹿鞭牡蛎肽助您精力旺，身体壮，生活品质高，幸福又自信。

9块9包邮到家，加1元再送3瓶

值此益生康年成立13周年之际，为感恩您一直以来的支持，我们特别举办“特卖惠民活动”。活动期间，可参与每瓶9块9包邮到家，每天前20名打进热线加1元再免费送3瓶，老两口一起都能享用1年，60片大包装，加量更实惠！

SC13034122130738 本品不能代替药物



益生康年 抢购热线：4006-118-928

广告

一年量欧米伽3鱼油、叶黄素 特惠仅需199元

蓝莓叶黄素护眼 深海鱼油养护心脑血管

叶黄素是眼睛视网膜黄斑区的主要成分，是眼睛的“粮食”。蓝莓和叶黄素对眼睛有营养，应及时补充。蓝莓叶黄素酯片选用高含量叶黄素酯，同时配比含有花青素的蓝莓，营养成分相辅相成，给眼睛补充营养。

深海欧米伽3鱼油来自深海鱼类，品质上乘，富含DHA和EPA，DHA被誉为“脑黄金”。中老年人群呵护心脑血管是重点，高含量欧米伽3鱼油给心脑血管补营养，让身体更有活力！

叶黄素抗氧化，呵护双眼；深海鱼油护心脑血管，鱼油加叶黄素1+1，1天两粒好身体！

卫视同款，厂家特惠 一年量鱼油、叶黄素只要199元

感恩回馈，益生康年给全国会员送上一份健康大礼！全国各大卫视热播产品，原价299元1瓶的叶黄素、鱼油今天全国感恩特惠：199元给您一年量深海鱼油和蓝莓叶黄素。60粒大瓶装，加量不加价。限量5000瓶，只要您是60岁以上老人，就可限购一套，机不可失，赶紧打电话吧！



益生康年 订购热线：400-1868-679



钓鱼治好了老伴儿的病

文◎徐成文

老伴儿今年虽已年过花甲，但红光满面，只是背有些驼。那是1997年初夏的一天，她在单位劳动时，背部突发剧痛倒地不起，确诊为腰椎脊骨第四、第五、第六节患有严重的骨质增生。经过半年医治，她由撑着拐杖逐步变为由人搀扶着下地走了。出院回家后，一边服药，一边疗养，病情有了好转，但她的骨质增生并没有根除，经常复发，背也一天天地向前弯曲更加厉害了。

我想了很久，想用钓鱼这个办法治她的病试试看，但她愿不愿意钓鱼呢？于是我抱着试探性的口吻对她说：“你愿意钓鱼吗？”她沉默了一会儿说，“哪有女人家钓鱼。”看来，她是有顾虑和害羞心理。我急忙给她解释说：“钓鱼不仅有乐趣，而且能治很多的慢性病，特别是像你这种骨质增生，通过钓鱼锻炼，可能会比推拿、按摩还要有用些。你不要有什么顾虑和害羞，也不要怕别人讥笑、议论，更不要怕学不会。”经我解释和劝说，她打消了顾虑，开始学起钓鱼来了，我先给她准备了一副短竿、细钩、小线学钓鲫鱼。

从上线、拴钩、抛竿、穿饵、提竿、取鱼等，我手把手地教她，她一步一步地练习，一次比一次熟悉。去年，儿子见她钓鱼上“瘾”了，给她购置了一根5.4米的玻璃竿，现已能掌握用大钩粗线钓大鱼了。

她同我外出一次次地钓鱼，同去同归，不仅使我们夫妻感情更加深厚，而且钓到大鱼时互相帮助遛鱼、抄鱼。她越钓兴趣越浓了，6年过去了，她的骨质增生已3年没有剧痛了，使她亲身感受到钓鱼真是一个良方。通过钓鱼她睡觉香了，行走自如

了，背也由弯曲逐渐伸直了。在抚顺市钓鱼协会举办夫妻钓鱼比赛，我们夫妇经过6小时的角逐，夺得了冠军，捧得夫妻钓鱼赛杯，当地晚报还刊登了我们夫妇获得冠军的消息。我们的亲戚见了面就问她，你那么严重的病是怎么医好的，她风趣地说：我一没有吃药，二没有进医院，就是几年来跟老头子一道出去钓鱼锻炼，早出晚归，来回走动，一伸一弯，一坐一站，把我的腰杆都钓直了，腰和腿也不疼痛麻木了。☞

（编辑 何文璐）

画菊吟诗，琴瑟和鸣

文◎陆明华

按传统习俗，过春节总是访亲拜友，图个喜庆热闹。然而有年春节，我和老妻却在家学画写诗，倒也清静闲适，颇有雅趣。

那年春节前几天下过雪，天特冷，我支气管发病，咳嗽不止。而老妻退休后，刚去社区老年大学学画画。人说“新入门的劲最大”，此时老妻对提笔画画正兴趣盎然。于是两人一合计，决定利用春节假期的清静，在家画画。

她学的是国画，工笔太伤眼睛，所以更中意学写意。

老妻在国画班里学过画鸡、虾，也画过兰花、梅花。我提议春节画菊花，不仅因为菊花与兰花、梅花和竹同被称为国画中的“四君子”，还因自己过去也曾种过菊花，对菊花透出的清新隽永、滋润柔和的气息和隐逸傲霜、清纯吐香的情致总怀有深深的好感。

老妻听我一说，欣然应允。于是午餐后，我把桌面收拾得一干二净，老妻则取出画笔筒、各色颜料、墨汁、洗笔小水缸等用具一一摆开。

初次画菊，老妻不知如何下笔，于是又一起从书柜里找出上海书画出版社的《举一反三·画菊花》作临摹的画本。

老妻边看画本，边默默地构思自己要画的菊花，半晌没有动静。过了一会儿，老妻决定临摹画本中的一幅平头重瓣菊。她拿起笔，边思索边慢慢画着。我不作声，在旁静静地看她动笔。只见她围着花心，一层一层地渐渐铺开，花瓣由内往外稍有变化，越往外的越大，墨色也越淡。要画花叶时，她又对着摹本琢磨了一会儿，说：叶子比花难画，对墨色要求更高。她先顺着菊花往下画出枝干，接着用毛笔侧锋画出形状大小不一的叶子，因着笔部位不同，显出多层次的墨色，而后又用毛笔中锋快速地勾出叶筋……

我突然想到，老妻作画，我何不去学着吟首诗，给她的菊花图呼应一番？于是我提笔咏菊，菊花不媚不俗，风骨逸致。我的眼前浮现出陶渊明在深秋季节，以素雅菊丛为背景，迎风曳杖、昂然独步的神态，显出了他不畏权贵、远离权势的志节，凸显了其乐之悠、其闲之雅。于是我尝试着写下两首七绝：

“众花迎春竞妖娆，唯见秋菊不争俏。淡泊清华避污浊，凌霜自得求寂寥。”

“百花凋残西风急，独立寒流见素菊。霜重露侵枝且直，秋深风肃香不绝。”

春节在家画菊，使我和老妻免除了走亲访友的忙碌，避去了整天吃喝的无聊，不仅让我在看老妻画菊中，对作画有了一些粗浅的了解，尤其是在我们的写诗作画中，还进一步领悟了菊花内在的品性、情趣和风骨。📷

（编辑 何文珺）



老年有质感的

文◎陈志群

我过80岁生日，儿子给我买了一件风衣，老伴儿说这件衣服的质地色泽都是上乘，很有质感，又贴身合体，老头子穿起来有样儿。

“质感”是个很美好的词，穿衣的精髓是穿出你自己。我联想到老年就是要活出自己，过有质感的生活。

我们的人生分两个部分，前一部分是戴着社会给我们制造的面具，我们活着是给别人看的，那是人生单薄的阶段；后一部分是我们退休后还自由身。老年，甚至整个人生最重要的课题，是活出自己。可惜许多人并没有认识到这一点，他们慨叹生命无意义。其实，生命的意义，是自己赋予的对生活的朴素感受，摒弃费力的生活。

从质感上论，就是事物表现出的真实感，有质感的老年生活就是真实的生活，自己有怎样的能力，就过怎样的生活，尽力而为、量力而行，既有阳光，又有黯淡；既有岁月静好，又有一地鸡毛。感受热、冷和风，而别无所求。

作家林清玄说：一般人无法见及生命的丰盈，不是缘于恐惧，只是缘于没有脚跟着地罢了。“看脚下”的最高境界，是“日日是好日”，深切的意义是“不忧昨日，不期明日”，有好的心态去看待或喜或悲的今天。脚下虽是方寸，方寸里自有乾坤。像生活中经常出现好像令人哀伤的

东西，我们要学会转念，看到正面的意义，《菜根谭》说：“苦乐无二境，迷悟非两心，只在一转念之间耳。”我的一个朋友说，她不仅要感恩别人，还要感恩自己在困难和挫折中坚守自己的内心。是啊，再好的风水，不如自己的心局。做个有情绪的人，适度释放，回归平静，才是把“真正做到爱自己”落到实处。

有质感的生活有温度，有爱。首先是感恩。感恩相濡以沫、风雨同舟的老伴儿。两个灵魂不会偶然相遇，几十年来的共同生活，在我们心灵上烙下了不可磨灭的印记，在我们心上刻下了时间的痕迹。世事纷繁千千结，人间情味最动人。生活中那些细小而温暖的片段，那些琐碎而真切的瞬间，充满了温度和爱意，是最有质地的，是最值得珍惜的。

有质感的生活有厚度。老年生活的质感，主要靠精神的高级。你为了取乐是可以的，但你不必慌张地乱抓人来填补自己的寂寞。喜欢一点什么，爱好一点什么，最好为了真正重要的有点难度的事情而付出努力，如写字、唱歌、弹琴，哪怕是下棋，抖空竹，把一件事做到极致，真心投入，你会从中发现美感，发现更多的可能性，成就更美好的自己。

有质感的生活是多层次的。老年人也有优势和长处，可以参加力所能及的社交活动和公益活动，发出自己的一束光。我们是普通人，也可付出自己对社会和对别人的小爱，增加我们与社会的连接：给陌生人一个微笑，予需要帮助的老人一个援手，给残疾人一个助力等，这些看似微不足道的情感活动，构筑起人间的温情图景，让内心的情感世界丰盈充沛。📺

（编辑 何文璐）

老伴儿大学毕业啦

文◎钱国宏

“奶奶大学毕业啦！”一大早，孙女就在家族微信群里第一时间发布了一条“号外”！接着还上传了一张老伴儿满脸兴奋、手捧老年大学毕业证书的照片。立时，群里一片喝彩之声，各种祝贺的图标接二连三地蹦出来。老伴儿翻看着手机，笑得合不拢嘴。

这事还得从两年半前说起。当时，老伴儿从工作岗位上退下来，忙碌了大半辈子的她突然间闲下来。看着她失魂落魄、无所事事的樣子，我便动员她去县里的老年大学学习。就这样，老伴儿抱着试试看的态度，报名了老年大学，选了书法、绘画两个班。

“上学”的第一天是我陪着她去的。当日，老伴儿早早起来，翻箱倒柜，找出了她平时舍不得穿的那件格呢上衣。来到学校后，早有热情的“校友”把老伴儿领到班级里。教室里坐满了银发学员，有的在翻看教材，有的在低声交谈。老伴儿就这样拉开了“大学生活”的帷幕。

随着课程的深入，老伴儿渐渐地喜欢上了老年大学。每天，她风雨不误地去学校上课，认真听课，勤于复习；回到家后，她做完家务，便在阳台练字。阳光透过纱帘洒在宣纸上，她的手腕稳健有力，笔尖在纸上舞动，墨香四溢。有时我端着茶站在一旁，看着她专注的神情，恍惚间仿佛回到了年轻时光。

“老钱，你看这个‘尚’字，我总觉得写得不够劲道。”她常常这样问我。我便放下手中的活计，和她一起研究字帖。有时我们会为一个笔画的走势讨论半天，直到夕阳西下。

除了书法课，老伴儿还选修了绘画课。我家的客厅里便挂满了她临摹的山水画。

虽然她的绘画笔法还不够老练，但每一幅画都倾注了她的心血。

家里的晚辈们也很支持这位“老年大学生”，今天他向奶奶索要一幅字，明天她向外婆索要一幅画，拿到家后各自装裱起来，挂在家中显要的位置……这些，都给了老伴儿以极大的鼓励，她的学习兴趣越来越浓了。

两年的学习时光转瞬即逝。毕业典礼那天，老伴儿特意烫了发，穿上了那件许久未穿的旗袍。当她从校长手中接过大红的毕业证书时，台下的学员们纷纷起立鼓掌，为她高兴的我不争气地流下了热泪……

轮到优秀学员代表发言环节了，只见老伴儿大大方方地走上台，清了清嗓子说：“各位老师、同学们，两年前我还在犹豫要不要来上学。现在想想，这个决定改变了我的人生，我觉得在这里学习的两年时光，收获是沉甸甸的……以前总觉得退休了就该享享清福，现在我明白了，人到老年，更应该有全新的追求和全新的生活！”讲到这儿，老伴儿的声音有些哽咽，“感谢老年大学，让我找到了晚年生活的意义和价值！”

典礼结束后，老伴儿拉着我在校园里拍照留念。夕阳的余晖洒在教学楼上，把我俩的身影拉得很长很长。她指着教学楼说：“明年春天，我还要来这里报考健身舞班！”

看着老伴儿神采奕奕的样子，我忽然觉得，晚年生活就像一幅水墨画，看似平淡，却蕴含着无限韵味！学习让我们的生命重新焕发光彩，让我们在白发苍苍的年纪，依然保持着对生活的热爱和追求！

（编辑 周安琪）

到了老年，要有个新定位，就要以自己为圆心，这不是一个选择题，而是一道必答题。

“不管别人怎么说，反正快乐的是我，我又不靠谁生活，我想咋过就咋过……”字面意思有点自私，却是老年生活的一个新境界。学会“哄”自己开心，解铃还须系铃人，你自己开心了，满天的乌云都散了，老有所乐，是为夕阳无限好铺设的一条星光大道。

狠心放弃。人生就像一本书，有时需要翻过一页，才能继续前行。放弃，就是勇敢地翻过那一页。人老了，是总爱牵肠挂肚，老爱替别人着想，记住“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛。”这句古训，这是一条红线，自己不开心的事，都拒之门外。生活中的烦恼，遇到想不开的事，就当耳旁风，别往心里去。在生活中，学会放弃是一项重要的技能。它能帮助自己摆脱束缚。在适当的时候放手，从而获得更多时间和精力去追求更有价值的事物。守住自己开心的阵营，这才是最佳的选择。学会放弃，就如同疲惫的船只，卸下重负才能更自由地航行，在新的旅程中轻装上阵。

寻找自乐。人无论多大年龄，都不能让自己过得太过清闲，给自己找些事做，培养个人兴趣爱好，让自己内心充实起来，这样才不会整日在家无事找事的惹人嫌。真心觉得，当一个人学会了享受生活，享受自己独处



要以自己为圆心

文◎朱天日

的时光，生活才会厚待你。当你的内心归于平静，你仔细看，会发现那也是一种不一样的美。学会享受孤独，享受生活。当你把心修炼得安宁了，你就会感受到生活所隐藏的美好，也不会被世间杂事所困扰。

对你的生活最有影响力的人，就是你自己。决定你是快乐还是不快乐的人，也是你自己。没有你的许可，任何事物都不能让你快乐。没有你的许可，任何事物都不能让你不快乐。

憧憬美好。老年人要有一个向上的心态。向往美好，心中有希望的火种，就会有燎原之势。想得美，像买彩票企望中大奖一样，出发点总是美好的。永远都要活给自己看，而且笑容要特别灿烂，别在乎别人的指指点点，做好你自己，让看不起你的人高攀不起，让看得起你的人更喜欢你。哄自己开心，老年生活，仿佛是一幅色彩斑斓的画卷，每一笔都描绘着不同的精彩。有的人以为老年生活是暮气沉沉的，其实不然，它可以如同春日的花园，充满生机与活力。

人生的幸福，就是随意，随缘，随心。人生的快乐，就是简单，开朗，阳光。自己开心很简单：幸福快乐，来自心灵的知足，来自精神的富有。老友们：用以上几句话自勉吧。☑

(编辑 周安琪)

家访 家宴 家风

文◎一 从

我老家在江苏淮安，退休后有一次去淮安参加活动，从北京同来的同事问我能不能到我老家去看看。我求之不得，立即表示了欢迎。一次“家访”不仅成行了，还让我有机会搞了一次成功的“家宴”，显示了我们家的风气和氛围。

我的父母都是在20世纪40年代加入中国共产党老党员，父亲还是参加过抗日战争和解放战争的老战士，在地方上小有名气。他们在高龄走后留下两套相连的住房，还有一个小院。因为弟妹们各有条件不错又很宽敞的住房，那里平时无人居住。我让弟妹们将父母住过的那套保留原样，以作纪念；将另一套稍做装修，作为我回乡时的住所，我还在里面布置了必要的生活和“办公”用具，又将小院变成了“花园”，在里面栽种了20余种花木，共同形成了一个颇有点模样的“家”。近两年来，我已经在那里住过几次比较长的时间，所以不少朋友都知道我在淮安有“家”。

那天傍晚时分，我们集体到了这个“家”。因为我有一个大家庭，但房子不能容纳很多人，故只有我的一个弟弟和一个妹妹在“家”等候迎接。我引导他们进行了仔细的参观，包括我的小院“花圃”。同事们都兴致盎然，赞许有加，认为是“闹中取静”的好去处，内外的布置也给人以感恩、温馨和舒适的感觉，让我有点陶醉和飘飘然。

我们预先商定，那天的晚饭就在我家里用。为此，我的弟妹们按照我的设想进行了必要的准备和安排，包括房屋久空后的清扫和各类器具的配置。我的一个弟弟是我们

家从父母在世时开始的“大厨”，颇有烹饪技巧和经验，所以我敢于向朋友们发出邀请。

由于同事们多是首次到访淮安，更是第一次造访“寒舍”，我事前从菜单的安排到酒水的配备，同“大厨”进行过几次电话“磋商”，要求的是体现与众不同的内容和风格，还决定选用有地方特点的白酒，以增添了解和兴趣。其间，我还与弟妹们发生了“严重的分歧”，因为他们的菜单计划被我砍去了一半，仅仅保留了四个凉菜、六个热菜和一个汤，被他们“批评”为“小气”“寒酸”。不过，在我的据理力争下，最终还是我的理由占了上风。事实证明，我的“决策”非常正确，因为饭菜的安排和酒水的选择，都被认为“地道、新颖、合理，味美，更有家庭氛围”，还符合当今关于节约的要求。我毕竟对他们还是有所了解的。

坦率地说，我们家的大部分人对这次“家宴”的安排很有“微词”，不是因为别的，主要是安排的陪同人员太少。我向他们解释说，知道大家都想同这些朋友见面，但时间短，地方小，实在难以安排，故此除不可缺者外，其他人一概不进现场。好在全家人都能理解，我的道理被他们心悦诚服地完全接受，显示了我们家的文明传统和良好的相互关系。

的确，在我们父母的教诲和熏陶下，我的大家庭拥有很良好的家风。多年来，全家50余口人相亲、关爱、团结、互谅，常被邻里称羨，是我感到自豪的一个方面，同时也不断注意予以培植。

无疑，一次短暂的访问，一顿普通的家庭饭菜，将会进一步增进家人的感情，有利于家风的建设，当然也有利于朋友对我们家的了解。☞

(编辑 卓成华)

丁聪父亲和朋友们

文◎李 辉

2002年清明时节，我与丁聪先生一起，前往枫泾，为他父母扫墓。这是他多年后第一次重返故里。

“小时候，父亲带我到故乡去看祖父的坟，可是没找着。是在嘉善枫泾，地处江浙两省交界，现划归上海市。父亲12岁就背着包袱来到上海，当了十年当铺学徒。在此期间自学画上了画。后来既画讽刺社会现象的政治漫画，也画月份牌上的时装女人，成了当时出名的画家。刘海粟创建中国最早的美术学院上海美术专科学校时，请父亲担任教务长，教过素描。接着，成家立业，生儿育女，为养一家老小，在烟草公司上班画广告画。”

秋雨时节，我们又一次来到上海老弄堂——黄陂南路八四七弄。“这里过去叫天祥里三十一号，我们家住第五弄第九家，后来又改叫恒庆里，然后叫现在的名字。”

我们穿过窄小的弄堂，找他的家。丁聪走到家门口，指着右边门墙说：“父亲当年组织了中国的第一个漫画协会，招牌就挂在这里。50年代才捐给博物馆。”

“你看，那个跨街楼，叶浅予当年就住在二楼，那个窗户就是。楼下住过陆志庠，特伟住在后面。”“这是张光宇住过的。当时叫十九号。”

丁家一时间成为明星、艺术家们会聚的场所。每到周末假日，这里俨然是上海一个热闹的沙龙。张光宇、叶浅予、王人美、黎莉莉、周璇、聂耳、金焰……

黄苗子先生回忆过1932年第一次走进这里的情形：“那天大约是个星期六晚



丁聪与父亲丁慷

上，一大堆当时的电影话剧明星分布在楼下客厅和二楼丁家伯伯的屋子里，三三两两，各得其乐，他们有的叫丁慷和丁师母作‘寄爹’‘寄娘’。由于出乎意外地一下子见到那么多名流，我当时有点面红心跳，匆匆地见过丁家伯伯，就赶快躲到三楼丁聪的小屋里去了。”

作为长子的丁聪，虽然还在上中学，却已成了这些明星们喜欢的小成员。他坐在他们中间，听他们谈笑风生。聂耳来到丁家，与年少的丁聪成了好朋友。一次，他曾这样对丁聪说：“你想过没有，为什么你姓丁，我姓聂，写起来，一个最简单，一个最麻烦。”丁聪也曾缠着聂耳走进在“亭子间”里的小房间，给他讲一个个恐怖的故事。

“有一次聂耳喝醉了酒，走到天井里，顺着墙爬到阁楼上去睡觉。”走到天井，丁聪指着墙角告诉我：聂耳就是从这里爬上去的。

这一天，枫泾丁聪祖居揭幕之日，可谓最为开心的时刻！参观过程，意外发现周璇写给丁慷先生的三封信。

第一封信如下：

老丁先生：

好久没见你老人家了，想必安好。

我在廿三日早车到杭州，廿四日就是健子的红日，也怪热闹的。等结婚照印来也送丁先生的。还有健子说她看看丁先生，假如丁先生去杭话，可请到她处玩，一定要去玩的。

廿六日早车我也回上海了，因为晚上时间太晚，恕不能来拜望你，丁先生与丁师母请原谅！

那天我到公司补戏，陈先生告诉我，

说是两姊妹袁美云,不想我演这妹妹一角色,她自己要演二角色,他要我别生气,也不要说。我晓得告诉丁先生是不要紧的,大概丁先生也知道吧!本来单子上也印好了美云与我的名字,现在她同徐苏灵先生说是不愿与我一块儿演戏,她要自己演。我不会生气的,同时我只要别的戏努力,对吗?

假如丁先生有什么事要我来的,那么,丁先生叮嘱通知我一声,下午来府上玩。

《化身姑娘》还没拍完呢,等太阳好,就要拍外景了,所以这几天没时间。

因不能来府拜望,只得来信问候!请丁先生丁师母原谅我这孩子!

丁先生丁师母哪天来我家玩吧!

静安寺愚园路庆云里一号,三号也是。

小周子草上

第二封信如下:

丁先生:

好久不见了,你老很好吧!璇因拍戏忙,没工夫来拜访你老!新华拍戏工作倒很好,这几次老拍到天亮回家。那边乡下地方空气真好,阿斐住在那边倒是真开心呢。因时间急促,每次都没机会去望她。有一次我请一个人去叫阿斐来公司玩,谁知他们都不在家。我倒有好久不见她了,你老替我望望她。

这二张照片是拍狂欢之夜时拍的,不像我了吧?寄来给你老看的。问丁师母好!

周璇草上

第三封信如下:

老丁先生:

照片给你寄来了,本想星期六带来,后因几位朋友他们快回杭了,所以,我得

同他们玩,不来你丁先生家了。

这张小照,是席与群先生昨天送了我五张,知道丁先生喜欢,所以也送你一张,不过几个字弄坏了。

对于去南洋事,昨天张少甫先生来同我说,不过我是不成问题的,新公司答应就好了,你丁先生愿意否?我希望这次去,能很快活地回来,对吗?好了,有话我还要同丁先生说呢。祝丁先生好!丁师母好!

璇草

在秋雨时节,我一直在听丁聪讲述着这间房子里的故事,讲述他父亲的故事。

“母亲不到十六岁生我,九十四岁过世。生我那年,父亲二十五岁。他们一共生了十来个孩子。我长大后,家里每多添一个孩子父亲就要给我道一次歉。他的意思是我是老大,以后要负担他们。1935年中学毕业后,家里困难,有一大堆孩子要养,我就没有继续上大学。第二年由黄苗子介绍我进了《良友》。我挣的钱,统统交给父亲。离开上海后,固定往家里寄钱。”

清明时节,丁聪与沈峻终于回到枫泾,拜祭父母。这是我第一次看他在父母墓碑前面,泪流满面……

丁聪先生2009年5月26日逝世。经过几年时间,丁聪祖居终于落成,2019年5月26日正式开馆。这一天,来自美国的《国际漫画杂志》兰特博士、编选《丁聪年谱》的加拿大医生朱鸿桢、戴敦邦、谢春彦、郑辛遥、吴琼、吴彬等海内外朋友都来了。

这一天,成为枫泾最为美好的日子! 

(特约编辑 方绪晓)



丁聪与沈峻

铀矿是核工业的“食粮”，被誉为“核武之魂”。铀矿石开采和铀矿冶，是核燃料循环的前端，是核工业的基础之一。

云南的铀矿资源，矿体分散，在滇东北、滇中和滇西都有呈现，由于地处偏僻，利于掩蔽和保密，当时的二机部（即核工业部）决定在云南多点实施开采。

为保密和节省投入，开采云南铀矿资源的重任，自然而然就落在了驻滇部队的肩上。20世纪60年代末至70年代中期，陆军第11军32师、云南省军区、云南独立师先后派出部队，在临沧邦卖和腾冲、宣威田坝、江川小冲及晋宁菜子塘等地，投入铀矿的开采冶炼之中。

参与采冶铀矿的主力军，基本上是一群20岁上下的士兵，他们拿着每月6元、7元、8元、10元、15元、20元、26元的微薄津贴，活跃在挖矿、运矿、化验、水冶等各个“参核”环节，干着既艰苦、又危险，还不能对外说、连家人都不清楚的工作。

云南独立师和省军区的两间化工厂，都是在二机部云南矿冶公司（现核工业云南矿冶局）和209队5队指导协调下顺利建成的。

1969年4月，209队5队从广东韶关下庄搬迁至云南东川市一所停办的中专学校内，新建立的省军区化工厂派出4个女兵王曼萍、郑菊萍、于天月、张建萍和黄荣章，独立师化工厂派出我、张光云、陆绍洪，在东川



“女解放军叔叔”
郑菊萍（左一）读
报数值，于天月测
定实验样品

209队5队中试室进行理化分析专业技术培训。

省军区化工厂参加培训的5个战友，父辈几乎都是部队中的领导干部，为民族和人民的解放事业立下过不朽的功勋，在祖国需要的时候，第二代军人站到了核燃料循环的前线。黄荣章的父亲黄守义是南下干部，时任省军区化工厂党委书记，两代军人同在一地参核，这种情况非常罕见。

我们独立师参训的3人，都来自农耕世家，见少识窄，省军区的5人尽管成长环境更好些，但我们有共同的地方，就是文化程度低，学习新业务的心理压力比较大，大家抓紧时间刻苦钻研，即使每周休息的星期日，也很少到东川市区去游玩。

记得有一个星期日，我、陆绍洪、郑菊萍、于天月4人，相约到东川市区去买牙膏、肥皂、香皂等生活用品。来回路程将近20千米，为省时省力，我们不走大道走小路，从村子旁边的田埂地垅上穿过去。

途中，一群正在追逐玩闹的孩童，见到我们立刻停止玩耍，笑嘻嘻地走到我们面前，嘴里喊着“解放军叔叔”“解放军叔叔”，一下子把我们4个战友围在中间。

突然，有孩子喊了一声：“这两个叔叔背后有辫子！”这一喊，孩子们都转到郑菊萍和于天月的身后，有两个三四岁的小女孩更是嚷着“我要

女解放军叔叔的参核岁月

文◎黄明珠

看，我要看”。

两个女兵各抱起一个小女孩，让她们摸军帽下的辫子。一个小女孩一只手摸着辫子，一只手摸摸自己的头，撒欢地说：“我要，我要辫子。”

女兵放下小女孩：“回家叫妈妈给你们梳头编辫子”。

当我们离开孩子们向前赶路时，孩子们继续跟在我们身后，我们回头扬手说：

“小朋友再见！”小孩子回应：“解放军叔叔再见！”“女解放军叔叔再见！”

偏僻的村庄，生人很少，军人难得一见，女军人更是第一次见到，下意识地称女兵为“女解放军叔叔”，他们没有觉得有什么不妥，却把我们逗乐了。

那年头，能够让人透彻快乐的事情太少了。一句“女解放军叔叔”，让我们走一路，笑一路，有时都笑弯了腰。

第二天，在培训学习空余时，我们想起昨天的童言“女解放军叔叔”，4个人又会心地笑起来。

曾德森老师问我：“小黄，你们在笑什么？笑得那么开心！”

我忍住笑，把昨天的路遇——孩子们叫于天月、郑菊萍“女解放军叔叔”的事说了出来。

“哈！哈哈！哈哈！”中试室里的人全都笑了起来。

听到笑声，于天月和郑菊萍的脸色泛红，有点不好意思的样子。而我觉得好玩，以后对她俩称呼也从“小郑、小于”改为“女解放军叔叔”了。

再经典的笑话，再善意的别称，如果涉及人，时间长了也会审美疲劳，心生厌烦的。一次，我又喊她们“女解放军叔叔”，她们警告说：“再这样喊，当心收拾你。”

果然，我很快就中招了，当我找她们协商一个问题时，我“女解放军叔叔”的话音刚落，她俩微笑着异口同声说：

“呃，好侄子，嘴真甜，待会下班了，给你糖块吃。”

出乎意料的回应，令我措手不及，引起了全室又一片笑声。不过，这次是我的脸红了，同龄的我变成了小辈分，亏大了。

事后，她俩得意地解密，如何韬光养晦，合谋设计反将我一军。从那天起，我恢复了对她俩的老称呼“小郑、小于”，无论她俩怎样反守为攻，怎样激将法：“没礼貌，女解放军叔叔也不喊了，重新喊！”我都不敢回应，一直封唇锁舌了几十年。

没想到，5年前，在玉溪市江川宾馆举行的“云南省军区化工厂、独立师化工厂参核老兵50年战友聚会”报到当天，见到郑菊萍、于天月走进大厅，我迎面走到她俩面前：“小郑，小于，你们好”的话音刚出口，就被她们打断了，京腔京调的于天月说：“刚才你称呼我们什么？怎么把‘女解放军叔叔’忘了呢？不行，今天是50年战友聚会，必须是原音重现，复原我们的参核岁月，还原我们团结、紧张、严肃、活泼的战友历史，你现在不喊，那就在明天的开幕式上喊！”

刹那间，我们在艰苦环境下，在贫困生活中，专心致志地化验分析铀矿产品的参核点滴，我们为国家核事业发展奉献青春年华，仿佛就在昨天，好像就在眼前。

我十分激动，立即发自内心地喊了一声：“女解放军叔叔好！战友们好！”顿时，大厅里充满了参核战友们苍劲的笑声。

（编辑 卓成华）

子女赡养父母是法定义务

文◎祝晓辉 王志刚



基本案情 家住徐州农村的周大娘，老伴儿张大爷多年前病逝，因年老体衰无法劳作，两个子女又不愿承担赡养义务，于是周大娘将子女起诉至法院，要求每人每月给付赡养费 1000 元。长子小张认为自己靠种地过活，收入本来就不多，家里还要供孩子上学，拿不出每月 1000 元赡养费，少点钱还能承担。女儿则因父母重男轻女的观念，上学、结婚时也从未给予自己任何帮助而耿耿于怀，因此也不愿意承担赡养义务。

考虑到周大娘身体有恙且自身无收入来源的实际情况，法院从周大娘需有人照料和经济支持等方面入手，结合二子女经济收入和实际情况做调解工作，最终由二子女每人每月拿出 700 元赡养费，并以轮流赡养的方式调解结案。

律师点评 子女赡养父母的义务是法定的，不受自身经济状况和原生家庭等因素的影响。当下，我国虽然建立了社会保障体系，但家庭赡养仍然是照料老年人的主要方式，因为家庭养老能更好地满足老年人的生活和精神需求。赡养义务不仅仅意味着提供经济支持，还包括照顾老年人的日常生活和提供精神上的慰藉。该方案既能满足周大娘在生活情感上的需求，又能平衡子女们的责任和压力，确保了周大娘的晚年生活得到充分的保障。☑

（北京声驰律师事务所供稿）

（编辑 何文珺）

（祝晓辉律师电话：18510086227 王志刚律师电话：13331022045）