

坚定信念信心 实干创造实绩

热烈祝贺十四届全国人大三次会议胜利闭幕

人民日报社论

3月11日，十四届全国人大三次会议圆满完成各项议程，在北京胜利闭幕。

在“十四五”规划收官之年，这次大会凝聚了共识、明确了任务、坚定了信心，是一次凝心聚力、真抓实干、团结奋进的大会。大会高度评价过去一年在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我国走过了很不平凡的发展历程、取得了令人鼓舞的成绩，中国式现代化迈出新的坚实步伐。

当前，我国发展既存在外部环境不确定性的挑战，也面临新旧动能转换的压力。高质量完成“十四五”规划目标任务，为实现“十五五”良好开局打牢基础，任务艰巨，责任重大。越是形势复杂严峻，越要把思想和行动统一到党中央决策部署上来，咬定目标不放松、敢闯敢干加实干，将会议精神转化为改革实效、发展实绩。

过去一年，面对多重困难挑战，我国经济总量首次突破130万亿元，增速居世界主要经济体前列。这充分体现了我国发展的规模优势、市场优势、人才优势、创新优势，更突出彰显了党中央集中统一领导的政治优势和中国特色社会主义的制度优势。

实干方能兴邦，奋斗才能强国。从奥运健儿以千锤百炼一鸣惊人，到功勋模范以常年坚守成就不凡，从亿万农民以辛勤耕耘实现粮食生产“二十连丰”，到民营企业以艰苦创业创造世界品牌，实践生动说明：实现梦想，没有捷径，唯有实干。决胜“十四五”，我们要保持“行百里者半九十”的清醒，磨炼“要登绝顶莫辞劳”的毅力，敢于担当、善于作为，努力完成全年经济社会发展目标任务。

习近平总书记深刻指出：“中国式现代化的新征程上，每一个人都是主角，每一份付出都弥足珍贵，每一束光芒都熠熠生辉。”前进道路上，必须坚持人民至上，充分尊重人民主体地位和首创精神，不断健全人民当家作主制度体系，激发亿万人民的积极性、主动性、创造性。充分发挥人民代表大会制度践行全过程人民民主、保障人民当家作主的显著优势，倾听人民群众意见和建议，保持同人民群众的密切联系，自觉问计于民、问需于民，必将把全体人民力量更加有效地凝聚到推进中国式现代化上来。

团结一心谋发展，踔厉奋发向未来。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，团结奋斗、锐意进取，一步一个脚印把中国式现代化的宏伟蓝图变成美好现实。📺

（《人民日报》2025年03月12日第01版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE

目录



2025年4月上半月版
总第712期 4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 坚定信心信心 实干创造实绩
人民日报社论

银龄风景线

- 全国两会 4 我国应对老龄化做法为全球养老事业提供借鉴 等
- 特别策划 8 银龄行动：退休只是新起点！ 周安琪
- 银龄榜样 12 王德民：以德报国，为民献油 卓成华
- 15 “爱在始终”：让生命的最后一程更从容
芙蓉
- 18 “的姐”何素利：“爱心车队”助老情无价
雨儿
- 银发力量 21 四位“治沙司令”：难舍对北疆的一片情
陈辉 杨连元
- 银龄视点 24 老龄教育与银发经济如何双向赋能 黄石松
- 25 推进“五个友好”型社会建设 王莉莉

养老新视界

- 闲庭漫笔 26 银发旅游列车行动计划：开启老年
旅游新篇章 明伟方
- 27 “适老化”设施之外更要“适老化”
的意识 鱼儿
- 28 老人，先是人，然后才是老 陈志群
- 29 “不忧”和“不扰” 守中
- 多味晚晴 30 孔子说生死 赵健雄
- 31 老年是一场拔河 陈鲁民
- 32 我的“悠然亭” 王国梁
- 33 老有所劳 王小梅
- 名家感悟 34 恒念物力维艰 谢冕
- 35 生活哲思 袁志发

2025年4月上半月版

总第712期 4月1日出版



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
客服 010-64252577
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

- 37 : 相见亦无事, 不来忽忆君 罗雪村
39 : 真正的乡下人 许博渊
41 : 幸福在于生命的单纯和精神的优秀 周国平

健康养生堂

- 饮食营养 42 : 立春之后易春燥, 日常饮食助养生 李金辉
健康管理 43 : AI 助力老年健康管理
胡清平 杨昌友 覃 雯
心海导航 45 : 抗焦虑有要诀: 做自己喜欢的事 郭学博
47 : 老年夫妻的相处艺术 张欢欢

生活新天地

- 养老故事 48 : 母子开小店, “弥补” 匆匆那年 夏 榕
51 : “七十、八十、九十” 的幸福和弦 吴 娜
53 : 老伴儿学车记 宋振东
54 : 老花与忘性 渝 文
七彩家事 55 : 饼干盒子 姜 末
56 : 女儿让我们“老来俏” 官学明
57 : 微信当“桥梁” 马国祺
58 : 不敢当街捧花的男人 杨汉祥
往事萦怀 59 : 今生完了西厢债
——外公外婆的西厢传奇 谢 悦
62 : 爱心天使梁佩真: 从香港、澳门到广州、
北京 汉 文
法律咨询 64 : 老年人再婚配偶继承权不得侵犯
祝晓辉 王志刚

封面 : 封面摄影 王晶
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

城乡居民基础养老金最低标准 再提高20元



政府工作报告指出，城乡居民基础养老金最低标准再提高20元，适当提高退休人员基本养老金。加快发展第三支柱养老保险，实施好个人养老金制度。积极应对人口老龄化，完善发展养老事业和养老产业政策机制，大力发展银发经济。推进社区支持的居家养老，强化失能老年人照护，加大对老年助餐服务、康复辅助器具购置和租赁支持力度，扩大普惠养老服务，推动农村养老服务发展。加快建立长期护理保险制度。

积极发展银发经济 全力增进老年人福祉



民政部原党组成员、副部长张春生建议：一是量身打造为老服务产品，优化养老产品供给，提高品质和适老化水平，培育龙头企业和产业集群，促进养老服务与多产业融合，让老年人满意消费。二是激发银发消费内生动能，多渠道增加老年人收入，完善社会保障和养老金融体系，发挥养老慈善信托作用，让老年人安心消费。三是营造良好老年消费环境，完善支持政策，优化市场秩序，打击欺老诈骗等行为，建立综合监管体系，解决老年人“被消费”问题，破除“数字鸿沟”，让老年人放心消费。（新华网）

农村老人年龄越大，基础养老金补 贴应越多



全国人大代表、中国社会保障学会会长郑功成在接受央视网记者采访时表示，要考虑高龄老人为国家作出的历史贡献。他们交过公粮，参与了兴修水库、公路等各种公共设施的工作，随着年龄增大失去了谋生的能力，生活成本也更高。因此要缩小城乡居民基础养老金和退休人员基本养老金之间的差距，确保城乡居民的基础养老金上涨幅度高于退休人员的基本养老金，同时优化城乡居民基础养老金补贴结构。（央视网）

努力为老年人提供 更高质量的养老服务



针对失能老人照护难题，全国政协委员、民革湖南省委会副主委、湖南省民政厅厅长黄东红建议：扩大城乡居民参保范围，提升服务供给水平，探索“立法+商业”组合模式，建立科学评估体系，推动适老化技术应用，加快立法进程，释放政策红利，把培育民办机构作为深化养老服务改革重点，优化营商环境，完善补贴政策，发展新业态。（中国社会报）

让科技有温度，助力托举幸福“夕阳红”



今年两会上，机器人是“高热”话题之一。在中国科学院计算技术研究所研究员张云泉委员看来：养老机器人是当下必须抓住的民生机遇。作为算力领域专家，在张云泉看来，养老机器人是缓解居家养老难题、培育银发经济的重要抓手，须从技术攻关、场景适配、生态构建三方面发力，推动产业跨越式发展。畅想未来养老图景，“温度”是张云泉反复提到的词：“机器人不仅是执行者，更是‘家庭成员’，通过大模型与具身智能融合，设备可主动感知老人情绪波动、预警健康风险等，就像有位‘AI子女’常伴左右，这才是科技的温度。”（新华社）

中医药撬动银发经济“大市场”



全国人大代表、中国工程院院士张伯礼指出，中医药在老年健康领域优势显著，有望挖掘银发经济潜力。虽有相关政策推动中医药融入老年健康服务，但发展仍存在瓶颈，如缺乏系统布局、产品单一、科技支撑不足等。因此，建议打造中医药特色老年服务转化示范区，产学研合作探索新模式，发挥示范带动作用；加大科研投入，推动中医药应对老龄化科研成果转化，让适老产品尽快上市；构建国家主导的老年共病中医药防治体系，提升防治能力；重视适老产品推广，依据老人健康状况定制药膳等，融入康养机构，开展养生服务与知识普及，全方位提升老年人生活质量。（经济参考网）

建议推广低成本高效的老年助餐新模式



全国人大代表、广西贵港市图书馆党支部书记、馆长李燕锋经过调研了解，提出如下建议：建议通过科技赋能与模式创新，打造“智能烹饪厨具+安全标准化餐食+数字化助餐服务平台”的新型老年助餐模式；建议加大财政支持力度，设立老年助餐运营专项补贴、智慧助餐设备采购补贴、智慧助餐研发补贴等，保障老年助餐服务的持续开展；建议加快推动老年助餐服务体系的建设。推动适老化餐饮服务国家标准建设，保障助餐服务的合规与安全；建议鼓励社会慈善参与老年助餐服务。省、市、县三级慈善总会设立老年助餐专项基金，专项基金指定用于辖区内开展老年助餐建设和运营。（央视网）

我国应对老龄化做法为全球养老事业提供借鉴



全国政协委员、南方科技大学副校长金李接受记者采访时表示,我国在应对老龄化方面的探索成果显著,其经验可为全球养老事业提供借鉴。金李认为,政府在老龄事业与产业协同发展中起到基础性和兜底性作用,既提供坚实制度支撑,还为特殊困难老人提供必要补助以保障基本生活。同时,我国大力鼓励市场化养老产业发展,充分激发市场活力与创造力,积极推动新技术应用,致力于满足老年人多样化养老需求,有效解决养老服务“最后一公里”难题。(中国新闻网)

加强普法宣传,形成关心关爱老年人的良好氛围



全国人大代表、广西医科大学基础医学院党委书记谭国鹤建议,司法机关应针对老年人日常生活息息相关的法律问题、法律法规等进行专项讲解,推动形成普法服务常态化,使保障老年人权益的理念更深入人心,提升老年人识骗防骗能力。对于谭国鹤的建议,最高人民法院回复表示,将重视老年人权益保障工作,加强老年人权益保障法治宣传工作,着力构建老年友好型社会。(人民法院报)

让科技、机制为老年人就医赋能



全国政协委员、北京大学第一医院院长助理、老年病内科主任刘梅林表示,未来智慧医疗会扮演很重要的角色,保证了老年人在特定时段、特定区域完成多种疾病的一体化诊疗。她建议通过分级诊疗,做到慢病到基层医院,大病、急危重症到大医院就诊,同时建设专业的医师队伍,形成全链条的医疗服务。应该加强安宁疗护,尽可能完善社区和家庭照护。(新华网)

引导更多年轻人进入养老服务业



全国政协委员、广东技术师范大学副校长许玲建议国家政策应吸引更多年轻人投身养老服务业,为行业注入新活力。除政策外,她认为智慧养老产品应用有一定效果,如全自动洗浴机器人等养老辅助护理创新设备的普及,能改善工作环境、减轻体力劳动,让年轻人看到行业创新空间并积极参与。此外,许玲还建议建立荣誉表彰机制,增强从业者职业自豪感,推动年轻一代对养老产业的理解从“生存型职业”转变为“发展型事业”,把年轻人留在养老服务业。(中国教育报)

构建全民阅读标准化体系

全国人大代表、读者杂志社总编辑陈天竺表示，全民阅读作为国家文化战略的重要组成部分，是涵养民族精神、提升文化自信的基础工程。对此，她建议构建全民阅读标准化体系，按年龄、职业、文化水平分级设计阅读资源和阅读服务方式，形成“儿童—青少年—成人—老年”的全周期分级标准。同时培育专业化阅读推广人才队伍，设立阅读推广人认证制度，并强化资源整合与长效保障机制，推动全民阅读高质量发展。（中国妇女报）

加快安宁疗护事业发展， 让生命有尊严地“谢幕”

“在日常临床工作中，常看到一种现象让人痛心——生命终末期患者的需求往往容易被忽视。”说到提出这个建议的初衷时，全国人大代表王焱表示：“这部分患者在护理、支持、关怀等方面有着迫切需求。”王焱指出，目前医院的评价体系仍是以评价治愈性医疗模式为主，如治愈率、效率、病死率等，这些标准并不适用于安宁疗护机构或者科室。因此，王焱建议采取四个措施推动安宁疗护事业发展：一是加快安宁疗护相关立法工作；二是鼓励设立非营利性安宁疗护机构和安宁疗护病区；三是探索推广居家安宁疗护服务，将安宁疗护能力覆盖至基层医疗机构；四是重视安宁疗护人才培养，加强专业技能培训。（人民网）

建立“终身教育书院”，构建文化养老新模式

全国政协副秘书长、民盟中央副主席、中国美术馆馆长吴为山提出，要让养老机构不仅是护理场所，也是承载文化、艺术、教育的“温暖书院”。他建议，建立“终身教育书院”，充分利用闲置的学校等场所，优化养老环境，设置书画室、音乐厅、手工艺工作坊、科技体验区等文化空间，鼓励代际共学，促进老年人与年轻人互动。

在打造“文化疗愈”体系方面，吴为山建议，可针对失能失智、老年人开发音乐律动、触觉艺术等非语言疗愈项目。同时，开展“家庭口述历史项目”，鼓励老年人与家人互动，整理人生经历，通过影像、口述历史等方式记录并传承。建立“适度劳动养老”机制，构建“文化贡献者”荣誉体系，鼓励退休教师、医生等专业人士担任公益导师，并颁发实体或数字勋章，推动建立“以劳养老”模式。（中国社会报）

（编辑 马怀宇）

银龄行动：退休只是新起点！

文◎周安琪

当今社会，越来越多的人开始关注老年人的生活质量和社会价值。如何让老年人在老年依然发挥自身的价值，实现老年生活的转身？新时代“银龄行动”这一重要举措旨在改善老年人的生活条件，为他们提供了实现自我价值的舞台。

首次参加“银龄行动”、北京世纪坛医院眼科原主任肖林有些感慨：“被需要也是一种幸福。”北京电力医院心血管医疗专家马凤云也对这句话非常认可，“我们国家培养一名医生，需要十多年的学校学习，从进入医院到经验丰富，又需要好多年。所以，能服务社会的时间非常有限，退休后，我也非常希望把自己的经验分享给更多的年轻医生。”



实际行动诠释了“老年转身”

老年人的生活不应被定义为单一的角色。相反，他们能够并且愿意通过参与社会，创造更积极的命运，在退休后重新找到生活的目标和意义。这不仅是时代的诉求，更是老年人群用实际行动诠释“老年转身”的积极内涵。

74岁的唐翠军，从岗位上退休3年后有了一个新的身份——山东青岛平度市人

民法院陪审员。为了当好人民陪审员，唐翠军在白沙河街道大水泊社区专门设立了“唐翠军工作室”。谈及这个“特殊身份”，唐翠军说，2013年11月，平度市法院公开选拔聘用一部分人民陪审员，经党委推荐，法院政审，他于当年12月在山东法官培训学院青岛分院仰口分部培训学习，获得了人民陪审员培训合格证书，经平度市第十七届人民代表大会常务委员会第十七

次会议决定，被任命为平度市人民法院人民陪审员，并颁发了任命书。

多年来唐翠军为大家志愿服务，义务陪审。“其实在此之前，我没有法律相关工作经历，而且我国法律比较多，我对法律知识的掌握并不透彻，难以快速学通弄懂。”面对挑战和困难，唐翠军没有退缩，他挑灯夜战，精心研读各类法律书籍，遇到不懂的问题，他虚心向法院工作者请教，在实践中学以致用，逐步适应了工作需要。他还将陪审的案件逐件记录在笔记本上，为今后参与同类案件陪审作参考。

“银龄行动”实现了老年人群从“被动养老”到“主动贡献”的身份转变。推动其身份从“服务对象”向“服务提供者”转变，提升了社会认同感。

位于青海省南区中山路106号的上街里游客服务中心“老街里银龄先锋服务站”，一位精神矍铄的银发老人，正身披志愿者马甲，熟练地为游客讲解着老街里的人文景色，幽默风趣的话语，信手拈来的史料，引来游客们的交口称赞。

“老同志对历史城区有着独特而深厚的情感，他们以前是城市建设的奉献者、亲历者和见证者，现在更是城市更新的指导员、联络员和监督员。通过助力城市更新贡献银发力量、展现银龄风采，大家也在新的历史坐标中，实现了个人价值和社会价值的二次升华。”青岛市南区委老干部局有关负责人介绍。

再社会化与个体价值重塑

“银龄行动”注重老年人群体社会价值的延续，是连接社会与老年群体的桥梁。社会要鼓励老人参与，老人也要主动参与。老年志愿者带来的不仅是服务，还有对老年人个体价值的重塑。

“退休后，想继续发挥余热，把自己多年积累的医疗经验传播出去，减少患者病痛，但苦于找不到参与社会的平台。”来自北京大学第三医院的陈浩辉说，是“银龄行动”满足了他的心愿。2019年，中国老年学和老年医学学会承办的“银龄行动”走进西部贫困地区公益活动，83岁的陈浩辉和87岁的毛传琰教授一起，主动报名参加。

“参加‘银龄行动’，让我感到作为一个老年志愿者的自豪和满足。”毛传琰在2019年已经两次参与“银龄行动”，现在他又开始期待在下一次活动中“做些事情”。

“银龄行动”在文化传承与创新方面也有着不可替代的作用。许多老年人对传统文化有着深入的研究与独特的感悟。他们可以投身于非物质文化遗产的保护与传承工作，通过举办传统技艺培训班、开展文化讲座等形式，将古老的手工艺、民俗文化等传递给年青一代；同时，老年群体中也不乏文学、艺术爱好者，他们能够积极参与文化创作活动，用文字、绘画、音乐等形式记录时代变迁、抒发家国情怀，为繁荣文化事业贡献智慧与力量，让传统文化在现代社会中焕发出新的生机与活力。

山东曾子研究会名誉会长、嘉祥县退休干部沈效敏，退休后为自己制订了研究地方传统文化的“十年规划”，先后主编了40余部曾子研究的相关书籍，并在15个乡镇的儒学讲堂讲学，传播家庭关系建设理念。“乡村儒学讲堂等活动，让我充分参与到传统文化的挖掘与传播工作当中，成为优秀传统文化的辐射源，用自己的力量辐射着周围的人，在促进传统文化传承、优化社会风气、构筑文化自信等方面，我

希望发挥出自己的作用。”

以往，社会上可能对老年群体存在一些片面的认知，认为他们年事已高，只能安享晚年，缺乏参与社会事务的能力。然而，通过“银龄行动”中众多老年志愿者的精彩表现，人们看到了老年群体身上所具备的人生智慧和丰富阅历以及高度的社会责任感。让老人感染老人、让老人教育后人，让老人不老，让老人发光！这不仅丰富了老年人的精神文化生活，也促进了社会文化的传承与发展。

提升身心健康，建立社交关系

“银龄行动”为老年人提供了一个重新融入社会的机会，让他们从退休后的相对孤独状态中走出来，重新建立起社交关系，增强了他们的社会交往能力。同时，在发挥余热的过程中，老年人能够获得强烈的成就感和自我认同感，这种积极的心理状态有助于他们保持身心健康，让他们的晚年生活更加充实和有意义。

“平时要注意饮食，别吃太油腻的食物，”在合肥市庐阳区海棠街道藕塘社区芙蓉苑西村小区的一个小广场上，为居民测完血压后，刘玉清压低眼镜，给出了自己的建议。这是每月12日都会出现在小区里的“街头门诊”。主诊人是79岁的刘玉清，前来问诊的大多是居住在周边的老人。

或许是觉得自己退休之后，有更多的时间去做有意义的事情。2012—2018年，刘玉清在社区内承担起了帮忙登记信息和帮助孤寡老人代缴水电费的工作。如今，她又开始了义诊。

“楼上楼下有些邻居身体不太好，我就想我本身是医生，力所能及地帮大家解决一些问题，多活动活动对我来说也锻炼了身体。”走出家门，刘玉清大多数时候都

是往别人家里跑，提供上门诊疗的服务。后来，想要联系刘玉清的老人越来越多，于是她便选择集中对小区内的老人进行量血压和问题解答。桌子一放，听诊器一戴，“刘氏义诊”便开诊了。

老年人的主动参与和健康之间存在正相关关系，越积极参与社会活动，老年人的健康状态就会越好。

虽然退休多年，但刘玉清学习的步伐并没有停止。在家中的书柜上，还放着她常常翻阅的几本医学书籍，《针灸学》《常用药手册》等书页已经泛黄，刘玉清说自己没少“复习”。“每天都会按照书本上的知识，自己做笔记，这让我的头脑也得到了锻炼，可以预防老年痴呆。”

学习的精神延伸到其他方面，刘玉清的生活反而变得更加多元和立体了起来。有时候，她会举起手机，研究着如何用镜头记录自己的生活。掌握了网上购物的技能后，她会开拓自己的“业务”，帮忙给身边生活不便的老人代购物品。个体的生活与群体的生活，有了相融的意味。

社会心理学研究表明，参与志愿活动的老年人，无论是为社区服务，还是在学校中开展科普知识传播，都能够增强他们的自我效能感，提高生活满意度。这种正能量的传播，对于老年人自身来讲是积极老龄化的体现，对于年青一代也是一种无形的激励，让他们感受到奉献的快乐和生活的意义。“家里的儿子和女儿都很鼓励我去做这样的事情，”而刘玉清也从中找到了属于自己的乐趣，“平时自己独居，能有这样的机会出门找大家聊天，自己也高兴。”

家庭支持度和亲密度的提升增强了老年人的安全感，而社会活动的参与则缓解了

心理衰老感。这种“保障+关怀”的双重机制，从身心两方面提升了晚年生活质量。

促进代际关系与社会和谐

在促进代际关系和谐方面，“银龄行动”发挥着积极作用。老年人通过志愿服务获得心理满足感，同时将经验与智慧反哺社会。

比如在银龄支教活动中，支教教师与当地学生建立了深厚的师生情谊，学生从教师身上学到了知识和做人的道理，教师也从学生的青春活力和求知欲中感受到了生命的延续和希望，这种良好的代际互动为社会和谐稳定奠定了坚实基础。

在新疆巴楚县第二中学的大讲堂，66岁的志愿者陈彩英又一次站上讲台，为当地900多名高三学生上了一堂心理健康辅导讲座。

“谢谢老师，以前从来没有人告诉我们面对压力该怎么做，怎么缓解压力。”“如果考到上海的大学，可以再来找您吗？”……讲座结束后，有学生找陈彩英签名，有学生找陈彩英拥抱。看着这些生动活泼的面孔，她眼眶微红：“孩子们的热情反馈，让我感到被认可、被需要。”

“银龄行动”打破了社会对老年人群的传统认知，推动社会形成尊重老年群体的风尚，构建了健康友好的养老环境，将老龄化挑战转化为社会发展机遇。

作为一项重要的社会公益项目，“银龄行动”不仅在帮助老年人实现自我价值方面发挥了重要作用，也为社会的和谐发展注入了新的活力。

通过参与社会治理和文化活动，老年人以昂扬的精神面貌重塑社会形象，获得社会认可。采用“在网格走一走、到邻家聊一聊、碰到纠纷劝一劝、看到陋习说一说”的方式，浙江省鸬鹚乡的“夕阳红·银

龄守护”志愿者充分发挥了村中老人的威望优势，协调解决各类矛盾隐患，形成“银发人才”广泛参与基层治理的蓬勃局面。

此外，社会组织通过广泛宣传“银龄行动”的意义和价值，深入社区、老年活动中心等地进行招募活动，可以吸引更多有爱心、有专长的老年人加入志愿者队伍中来。例如，陕西省铜川市组建了79支老年志愿者服务队，推动老年教师、医生深入基层，既提升了老年人的成就感和归属感，也为社会创造了实际效益，实现个人价值与社会发展的双赢。

面对新时代老龄化的挑战，我们要更加关心并支持老年人的生活。无论是通过政策的推动，还是社会各界的资源整合，都要让每一位老人在“银龄行动”中找到属于自己的位置和价值。“银龄行动”不仅赋予了老年人群一个服务他人、为社会贡献力量平台，也诠释了“老年转身、重新生活”的积极姿态！很多人通过“银龄行动”完成了对自我的全新塑造，从在职时的状态中转过身来，去拥抱和创造全新的晚年生活。☑

（编辑 周安琪）





王德民

以德报国， 为民献油

文◎卓成华

记者在大庆油田王德民院士办公室采访，拍照时请王院士腰板再挺直一点。他自嘲地说：“老了，腰板不够直了！”88岁的他前一晚工作到深夜，只睡了四五个小时，但精神无一丝倦意。

出身名医世家的王德民，大学毕业从北京来到大庆油田，65年埋头钻研采油工艺，成为我国油田分层开采和化学驱油技术的奠基人。他先后获得全国劳动模范、何梁何利基金科学与技术奖等荣誉，当选中国工程院院士，国际小行星中心以他的名字命名小行星，表彰其在石油领域的卓越贡献。

年近九旬仍在一线奋战，他说：“我们虽然是石油产油大国，但对外依存度仍然很高。我大半辈子都是搞这方面研究的，我愿意发挥自己所长，帮助国家多产油。”

尽快完成四次采油技术的研发， 跟上国家发展步伐

王德民现在着手的是带领团队进行“井下油水分离注水开发技术”的四次采油研究。60多年来，从没有离开过大庆油田的王德民经历了三次采油技术阶段。一次采油，是依靠地层石油的天然能量，使油从地下自喷而出。二次采油，要往地下注入水、气，给油层补充能量，进行开采。

“油田一二次采油时间有限，因为油在岩石里边，出来时有油粘到石头上，就需要用化学剂把油洗出，再抽上来。”王德民说，“这就是我们大庆油田搞的三次采油，也是世界首创。”

中华人民共和国成立之初，我国石油年产量仅200万吨，加上西方国家“卡脖子”，对我国实施石油禁运，并断言中国没有足够的燃料支撑一场哪怕是防御性的现代战争，朱德曾忧心地表示：“现代战争打的就是钢铁和石油，有了这两样东西，打起仗来就有了物质保障。没有石油，飞机、坦克、大炮不如一根打狗棍。”

因为缺油，公共汽车都背着一个气包，用煤气驱动动力，王德民小时候在北京大街上经常能看到。他说：“也就在这个时候，我国发现了几处油田，但都是中等油田，产量有限，只有几百万吨。直到1959年发现了大庆油田这个世界级大油田，到1963年仅大庆油田就产油600万吨。周恩来总理在第二届全国人民代表大会第四次会议上宣布：‘我国需要的石油，现在可以基本自给了。’我们石油人都特别自豪。”

大庆油田发现井位于黑龙江省肇州县大同地区，因在中华人民共和国成立十周年大庆前夕出油，时任黑龙江省委第一书记欧阳钦认为是向党和祖国献上了一份大

礼，为了避免将来建成油田后与山西省的大同煤矿重名，建议把大同改为大庆。石油部和地质部也认为“大庆”很有意义，就把这里新发现的油田命名为大庆油田。

到1976年，大庆油田年产量已达5000万吨。随着华北、西北、四川等地油田陆续被发现，我国1978年原油产量达到1亿吨，2015年原油产量达到2亿吨。

王德民介绍，由于技术原因，我国一次采油，大约可以开采出地下储藏总量的20%。二次采油，大约可以开采出地下储藏总量的40%。三次采油，虽然能采出地下储藏总量的60%左右，但还是有约40%的地质储量采不出来。他们现在做的四次采油技术研究，就是对接近废弃的油层进一步开采。

“我国石油工业虽然发展很快，但其他工业发展得更快，需要油更多，2亿吨根本不够用。”王德民感慨地说，“石油是工业的血液，缺了它，汽车、轮船、飞机动不了，航空、航天、国防建设更受影响。像大庆这么大的油田，没开采的石油总量是非常庞大的，希望开采得更多一些，跟上国家建设的步伐。”

一次次创造性地研制出先进的采油工艺，让王德民从技术员、技术工程师、副总工程师，一直做到大庆石油管理局总工程师、副局长，并当选中国工程院首批院士。因年龄原因不再担任行政职务后，王德民仍选择留在大庆油田埋头攻关，既是为国家石油工业，也为记录下他的青春、爱情和家的大庆有个更美好的明天而尽心尽力。

这也是王德民一直坚持工作、一直不停钻研的动力。

科学技术才能改变国家落后面貌

王德民的父亲王世贵曾任北京同仁

医院副院长，母亲文安清是瑞士人，后加入中国籍，曾任教于对外经济贸易大学。勤劳富有责任感与真诚友好的中瑞家庭背景，让英俊儒雅的王德民至今风采不减。

在北京石油学院（今中国石油大学）读书时，王德民以学生身份到四川川中参加了新中国首次石油大会战，开始展露报国志向。

毕业时，他在志愿书第一栏郑重写下：党的需要、祖国的需要就是我的第一志愿。他说：“这是党和国家对我们所期待的。所以我们毕业时，又赶上发现了大庆油田，这时没有人考虑留在北京，更愿意离家到很远的地方去，是因为那儿有最大的油田，有最大的工程，那儿能改变中国的命运。”

王德民刚到大庆油田时，被分到了测压组，住的是牛棚，点灯靠烧油，常被熏得满脸漆黑。但他与全国各地赶来参加大会战的4万多退伍军人、工人、技术人员一样，在东北荒原上誓言男的要当杨白劳，女的要当白毛女（意思是累得变成老头，变成白头发），也一定要把油打出来。

24岁，王德民入职大庆油田第二年，就以比国际通用的“赫诺法”精确度高两倍的“松辽法”，推导出符合本地油田专属的油井压力计算公式，一举使大庆油田赶超了世界先进水平。

43岁，王德民又发展了“限流法压裂工艺”，使大庆油田的地质储量猛增了7亿吨，相当于又找到了一个大型油田。

54岁，王德民带领团队研制出可以代替水驱注入地下的聚合物驱，把深藏在石头孔道中的原油给“逼”出来。在世界平均采收率也只有30%的今天，大庆油田采收率却接近60%，这就是中国人创造的三次采油的奇迹。

曾经的特殊年代，因为母亲是瑞士人的身份，王德民一度被划入另册。外国参观团来大庆油田，他的技术革新成果让别人来讲而不让他出面，怕外宾以为大庆油田有外国人。他爱人被要求与他划清界限，在被逼着写揭发他的材料时精神失常。但这些都未改变王德民在逆境中不断研发新成果、解决生产难题的决心。

王德民说：“这儿是科技的大会场，也是大战场。所以对我来说，是国家的教育、社会的教育为主导，家庭教育只是辅助的一部分。就像我搞科技工作，在周围有一定的影响，可毕竟只是在石油一门行业，微不足道。但技术就是这样由微不足道慢慢积累起来，才变成一个‘足道’的东西。”

就是这么一个“足道”的东西，让改革开放前长期被排斥在世界石油大会之外的中国，有了站在世界石油论坛发声的人。王德民代表大庆油田、代表中国频频出席国际石油会议，发布新技术论文，震动了世界油坛。国际石油学会授予他“贡献奖”，国际小行星中心将编号为210231号的小行星命名为“王德民星”，使贫油、缺油而被人轻视的中国，在世界上挺直了腰板。

只有进一步奋斗， 才能缩小与世界的距离

王德民70岁寿诞时，大庆油田送他楹联：“以德报国学贯中西喜逢古稀享福祉，为民献油名扬内外情系百年写春秋。”盛赞他一项项发明创造获得的巨大成就。为让中国油田采收率走在世界前沿，王德民却累得腰椎间盘突出。院士每年有公费休假，他连续10年放弃这项待遇。加上爱吃肥肉，他身体的许多指标超标。

“这不行，得控制。”王德民说：“慢慢溜达着走路我觉得这种锻炼不够，就在

家里弄个健身房，备上跑步机、模拟自行车、哑铃等器材，每天抽时间骑自行车，做划船运动，在软垫上做仰卧起坐，在窗台上做俯卧撑，因为这样有个角度好发力，对上肢、腰椎等部位进行锻炼。包括刷碗、洗衣服我也干，都是锻炼自理的能力。”

一边锻炼，一边控制饮食，现在的王德民吃得简单、清淡，他的几项重要的身体指标都保持正常了。

受母亲影响，王德民喜欢听古典音乐。他还指挥过合唱队，在职工大合唱歌咏比赛中夺冠。他资助黑龙江肇东两名贫困生考上大学，一直到毕业找到工作。他们几次要来面谢恩人，王德民都婉言拒绝。他说：“孩子过得好就行了。”

王德民一生致力于石油科研，他的儿子是大庆油田同井注采项目经理部经理，孙女搞电能源，孙女婿从事石油行业，可以说一家三代没离开石油领域。

每天凌晨1点左右睡觉，早晨6点起床，中午补个午觉，其他时间都给了工作，这已成了王德民的日常。工作都在深夜，王德民说夜深人静时是他创新性思维最丰富的时刻。“包括四次采油技术的研究，有些想法是我出差在迪拜转机时想出来的。那时，谁也不会跟我说话，最安静。四次采油从实验效果看，跟原来油井废弃前的产量相当。如果扩大试验成功了，我们油田的生命周期就会更长。”

采访结束，离开大庆油田总部大楼，外面满眼是光鲜亮丽的生活，每一处都能看到这位石油科学家的身影和他说的话：“大家只有进一步奋斗，才能缩小与世界的距离。”

是这些脚踏实地的人默默奉献，加快了中国式现代化发展之路。📷

（编辑 卓成华）

“爱在始终”：让生命的最后一程更从容

文◎芙蓉

过去十年，彭瑛一直守护在临终者通往生命彼岸最后时刻的安详告别，并助力丧亲者不留遗憾和阴影。世俗对死亡的忌讳，临终者家属的不理解，一路走来，经历不少人间冷暖。她却说，生命至上，临终者渴望我们留在身边的眼神，足以战胜一切。有着这份坚守，她身后的队伍越来越壮大。



让每个生命都庄严谢幕

满怀爱心，生活无忧的她做起了安宁疗护

2023年4月，江西省贵溪市，彭瑛在去吃喜宴的路上，接到求助电话——一名80多岁的孤寡老人溺亡。彭瑛马上召集团队志愿者赶赴现场。

老人身子已凉，平躺着，双眼睁大，手扣得紧紧的，神情有些骇人。彭瑛上前，低声说：“奶奶，我们来送您了！您完成了人生使命，现在开心地回家咯！”说完，她替老人合上双目，团队成员打来热水，她一边为老人擦洗，一边告慰她，“奶奶，不管以什么样的方式‘回家’，我们都当成好事，大家来送您，祝福您呢。”

老人原本僵硬的手渐渐舒展开来，面色

安详柔和。彭瑛帮她换好衣服，再盖上一块白布，在床头摆上菊花，房间内顿时不再凄凉。

养老院院长直叹：“老人无儿无女，疾病缠身，才想不开，最后能得到你们的照护，也算福气。”

55岁的彭瑛本来过着优渥的生活，丈夫黄文经营一家食品厂。独生女出生后，彭瑛便全职陪伴女儿。黄文怕她太辛苦，还请了住家保姆，姐妹们都羡慕彭瑛命好。2013年6月，女儿刚结束高考，彭瑛开玩笑说自己马上要“空巢”了。孰料婆婆突然病重，弥留之际百般痛苦，断气后，身体绷得极僵硬，连衣服都无法更换。

大家一筹莫展，疼惜婆婆的彭瑛用手轻抚婆婆的颈部和肩，低声呢喃：“您一生辛苦了，放心回家吧，能给您的，我们都给您带上了……”

神奇的是，婆婆的身体慢慢变得柔软，脸色祥和、平静。彭瑛和婆婆拉着家常，快速帮她换好了衣服，一旁的家人们都惊呆了。

这段经历让彭瑛惊叹生命的神奇。后来她上网查询才得知，原来人停止呼吸后，听力还会留存一段时间，脑细胞是最后消亡的！婆婆肯定是听进去了自己宽慰她的



话，才安然离去。

新生命的诞生呱呱坠地，而生命的离去却有太多疼痛、遗憾和牵挂。人们往往喜迎新生，对于告别却不知所措。想到婆婆的最后一刻，彭瑛总不时想，帮助临终者有尊严地告别很有意义。她决定做安宁疗护。向来支持她的丈夫表示怀疑：“想法很好，但你可以吗？”

彭瑛可不是说说而已，她把想法和四个闺蜜一说，大家一拍即合认为值得。值得就去干。彼时我国还没有安宁疗护的概念，她们摸着石头过河，琢磨先学习养老护理、心理学等课程。彭瑛给团队命名为“爱在始终”，寓意生命的圆满。学习了一段时间后，她从服务亲友家的老人开始。

安宁疗护需要做到让临终者的身体、心理和精神困扰得到缓解，消除对死亡的恐惧，同时抚慰家属，协助家属一起陪伴临终者安详走完人生最后一程，以求生死相安。而这，绝非易事。

爱在始终，助力生命最后的安然

2014年深秋，彭瑛接到求助电话，一个70多岁的妇人生命垂危，家属遵医嘱，把她接了回家，因病痛和对死亡的恐惧，她疯狂责骂、撕咬家人。黄文正好也在，便二话不说，拿起车钥匙和她同去。

还未进门，他们便听到呼哧呼哧的喘气声，那是临终者因呼吸不畅发出的声音。彭瑛稍稍定神，步入房间，仿佛串门的邻居走上前：“阿姨，我们来看您了。知道您这会儿说话不方便，没关系，咱们比画比画也行！”她伸手轻抚老人前额的碎发，微笑着说：“您好福气啊，家人们都陪着您呢！”

老人目光渐渐柔和下来，彭瑛一边给她按摩双臂，一边拉家常，“家里比医院安静，还是回家好……”彭瑛缓缓转述家属的想法，让老人明白接她回家是因为家里更轻松自在，并不是“不想给她治”。

老人逐渐平静，带着几分“不早说”的娇嗔。那一刻，老人的表情十足像个孩子，彭瑛情不自禁地在她额上轻轻一吻。老人浑浊的眼中流下清亮的泪水，一旁的围观者都感动了。得到慰藉的老人终获释然，当天安然离世。家属们红着眼眶，紧握着彭瑛的手，再三感谢。

久病床前无孝子，临终者因无尽消耗，很多面目并不安宁，体味难闻，而家人身心疲惫，甚至难免有嫌弃之意，但当他们看到一群“外人”都在努力帮忙，深受触动，态度也会变得更加温柔有耐心。

生离死别也有治愈的时刻。一个冬日，小余罹患癌症，四处医治无望，回到贵溪。一筹莫展的余大姐请彭瑛帮忙。大白天，彭瑛走进密不透光的房间，径直拉开厚重的窗帘，让阳光照在小余的脸上。彭瑛搓热手，紧紧地握住小余的手，并亲吻对方的额头。小余瞬间号啕：“真不甘心就这么走了，两个孩子小学还没毕业呢。”

这时，小余老公走进来，小余主动要求下地活动。小余的丈夫眼中闪着不可思议的惊喜。他忙不迭上前搀扶爱人，在房间缓缓绕圈、散步。

彭瑛欣慰地笑着，对小余的家人说，人有时是“吓”死的，怕临终者受寒受冷，捂得严严实实，怕他们累，就让他们躺在床上什么也不做，被伺候，但这会让他们在抑郁中丧失生命力。小余尚有求生意志，应该尽可能让她享受天伦之乐。

一言点醒梦中人。小余的家人按照小余的想法，去旅行、去体验她想过的生活，小余竟奇迹般地活了半年。在彼此关爱中，一家人惺惺相惜，小余将身后事交代得一清二楚，放心离去，家人也慢慢接受小余离开的事实。

小余老公坚持要请彭瑛吃饭，得益于她的陪护与开导，过去半年，成为妻子患病以来一家人最美好的回忆。彭瑛欣慰地看到一个家庭没有因母亲的“早退”而颓败。

点滴微光，十载安宁疗护爱心燎原

2020年，彭瑛接到求助——浙江有位70岁的老校长无力回天，医生建议回家，可老校长不愿出院。老校长的独生子不知所措，给彭瑛打电话。“妈妈早逝，亲戚都在国外，我还没结婚，也没有支招的人，不知道接下来该怎么办……”

彭瑛一听，柔声宽慰：“他不肯出院，是想活着，因为放心不下你！”

通过视频，看到老人形容枯槁，气若游丝，彭瑛温和地道：“您老当了一辈子校长，教出的儿子如此优秀，您就放宽心，他能独当一面的！”

在彭瑛的提示下，儿子拉着爸爸的手含泪道：“爸，你养我大，我送你老，你放心，我指定行，咱们回家吧……”老人含泪点头。

刚到家，老校长的心仿佛定了下来，溘然长逝。彭瑛又远程叮嘱这位儿子如何料理后事，宽慰了他许久。痛别父亲后，

他还特意打电话感谢彭瑛：“彭姐，我那会儿就好像深陷大海，眼睁睁地看着爸爸离去，很无力，谢谢你给了我依靠！”

这次经历，让彭瑛越发感慨。这些年，她陆陆续续接到的多是年轻人的求助，不少是独生子女，她不由想到了自己的女儿这一辈。他们没有兄弟姐妹，无人商量父母的生死大事，处理父母的后事也越发困难。这是个很大的社会问题，需要更多人抱团取暖、提供帮助。

目前的力量远远不够，必须改变。2021年5月，彭瑛在民政局注册成立爱在始终志愿者协会，当时，正式注册的志愿者有50余人，活跃志愿者上百人。彭瑛还应邀走进大中专院校，给学生们讲孝道文化，做生命教育，讲述自己从事安宁疗护的经历。不少学生向彭瑛说：“我们有时忽略了和家中长辈的联系，甚至不理解他们的需求，听了你们的故事后，我们多了和爸妈与祖辈的联系，更加珍惜当下。这样即便遇到生死大事，心里也比较有数，好像突然成熟了不少……”不少“00后”高校学生甚至主动要求参加彭瑛的队伍。同时开设了公众号和视频号，志愿者分享的疗护手记平实而动人，直戳人们心中最柔软的部分，其中一则照顾孤寡老人的视频24小时内播放量超过200万。

“边看边泪目，想我奶奶了……”“要是我妈临终前有你们的帮助该多好啊！”“太感动了，我也要加入！”……每条视频下都是留言满墙！安宁疗护话题热度不断上升，人们都对彭瑛团队的付出赞许有加，正因为有了这群无私的摆渡人，才让临终者有尊严地奔向另一个彼岸。每天都有人私信报名加入协会。

点滴微光汇聚成河，彭瑛先后在湖南、

福建协助组建了“爱在始终”志愿者协会，并和老人院、医院、特殊学校建立长期联系，每月组织志愿者上门服务。

众人拾柴火焰高。2023年年初，爱在始终志愿者协会被列入鹰潭市委宣传部文明办旗下专项组织，大大助力了项目推广。2023年6月，彭瑛获评“江西好人”。

如今，协会志愿者已达上千人，彭瑛

的女儿女婿，子侄辈都先后成为“爱在始终”的志愿者。“爱在始终”有了传承，开始燎原，彭瑛忙着培训和指导。

安宁疗护在我国才是起步阶段彭瑛想趁年富力强，让“爱在始终”协会分会遍布全国，宣传安宁疗护，让每一个生命，都能有尊严地走向终点。☑

(编辑 何文珺)

“的姐”何素利：“爱心车队”助老情无价

文◎雨 儿

“何队长，您常为我们忙碌，帮这个帮那个，特别辛苦。我真心感谢您。”“应该的，我是志愿者，谁都有需要帮助的时候。”今年65岁的何素利退休前是一名出租车司机，创办了“首都的士爱心车队”，帮助了千名困难市民；退休后，她创建了社区爱心车队，为辖区长者和残障居民提供外出就医、参观游览的便利，还定期开展助老助残公益活动，在自家开办奥运纪念品、“的士”车模收藏展，供大家免费参观。



“的姐”不退休，只为延续“爱心”

2012年，出租车司机何素利退休了。熟悉她的人都说她退不了，因为她离不开“爱心车队”。多年来，她的爱心车队帮助了许多残疾人和老年人，解决了弱势群体看病难、购物难、理发难等出门不便的诸多问题。

1959年，何素利出生在北京市朝阳区来广营乡的一个农村家庭，姐妹6人，母亲勤劳能干，是个热心肠，前街后巷左邻右舍有10个孩子都是何素利一家帮助带大

的。父亲是一名老党员，担任村干部，但他严以律己。在父母的影响熏陶下，何素利从小就养成了乐于助人的好习惯。

1998年，庄稼人何素利来到北京金建出租有限公司当起了“的姐”，每当遇到老人、残障人士、孕妇和单独抱小孩的乘客时，热情质朴的她总是耐心地接待乘客：把“的士”开到最安全方便的地方，打开后备箱，帮助放好轮椅或婴儿车等物品，再搀扶他们上车。

2004年10月10日，何素利同30名“的姐”一起成立了“京城女子爱心车队”。2006年，何素利的儿子大学毕业后，生活的担子轻了，她自制了一面“70岁以上老人、肢残者单独乘坐免费服务”的铜牌，放在了出租车前挡风玻璃边上。这一善举在北京交通广播电台《百姓 TAXI》节目中播出后，很多出租车司机踊跃加入。在举行了简单挂牌仪式后，她组建了“首都的士爱心车队”，并担任队长。多年来，何素利发起并践行多项义举，一直带领队员们默默献爱心。

刚一退休，她又“出征”了。

“社区”新队长，“为老”服务无止境

志愿服务已经成为何素利的人生信条，融化在了她的退休生活中。2012年年初，她招募车主、制订方案……经过一系列前期准备工作，成立了“紫绶园社区何素利爱心车队”并担任队长。4月，“爱心车队”带着社区出行不便的残疾人、空巢老人首次来到他们向往已久的奥林匹克公园，何素利边走边讲解，让他们亲眼见证了鸟巢、水立方等平时只能在电视上看到的宏伟建筑，放飞了心情，陶冶了情操。

后来，车队搭载着10余名残疾人去顺义国际鲜花港游园，带20余位残疾朋友和空巢老人游览香山植物园……在何素利的带动下，车队成员经常去敬老院、孤儿院陪伴老人和孩子。平时居民们需要用车，爱心车队就第一时间提供服务。

一天早上，何素利的手机响起，是社区残障居民兰秀英打来的电话，长话短说，她立刻赶了过去。兰秀英从小患有小儿麻痹症，腿脚行动受限。他的老伴儿年岁已高，体弱多病，儿女又不能陪在身边。“这两天，

身体有点儿不舒服，我想去医院开点儿药，麻烦您带我去一趟。”何素利连声说，“好好，现在就送你去。”到了医院，她当起女儿的角色，帮老人挂号、陪诊、配药……忙完后，回到家里已是中午12点。

王婆婆一个人生活，腿脚又不灵便，她对何素利倾诉：“这么多年，我唯一的愿望，就是希望在我生病的时候，能有人带我去医院。”这个极其平常的“愿望”一下触动了何素利的心弦。为满足王婆婆的心愿，她担起了接送老人就诊的任务。

一天半夜，王婆婆感到胸口气闷，便打电话向何素利求助，接到电话的何素利，马上披上外套开车赶到老人家中，背起老人匆匆下楼赶往医院，直到做完所有检查，吃了几粒速效救心丸，症状消失后，她悬着的心才放下来。随之，膝关节的阵痛让李素利额头冒出汗珠。原来刚才她着急地上下楼梯忘记了膝盖落下的冻伤。

数十年间，这些平凡琐碎的事情她已经做过无数遍。何素利一直用爱心和善举温暖着社区居民，有时一个人实在忙不过来，她就拉上老伴儿一起忙活，只要看到患者身体好转，她就安心，苦点累点也值得。

社区里的老人和残障居民早已把何素利当作自己的家人，有什么难事要事总是第一个想到她，何素利也把他们当作亲人一样看待，“邻里守望”的那种温情萦绕着社区，让何素利感到心满意足，“这是最大的回报，没有什么比这个更令人振奋了。”采访中她对记者坦言。

收藏+红娘，生活多美好

曾是2008年北京奥运火炬手的何素利说：“北京市成功举办了第29届奥林匹克

运动会，那是一场无与伦比的体育盛会。我希望居民们能通过观看每一件展品，进而去了解它背后的故事和寓意，同时纪念那一段光辉的日子。”

她热爱收藏的士车模和奥运纪念品，早在10多年前，何素利的藏品已分门别类地摆满了一屋子，各式各样的出租车车模、各个时期的价标、各种面值的过路过桥费票据，还有京城第一代出租车“黄色小面”的计价器；印有奥运五环标志的帽子、衣服、运动鞋、印有祥云的火炬、鸟巢摆件、相框……琳琅满目，每一件都是她的心头爱。

经过多年的收集准备，2018年，何素利在紫绶园社区自家的一套两居室里将自己多年来的藏品各就各位地摆放好，办起了奥运纪念品、的士车模收藏展，免费供居民参观。

20余年里，她一直热衷收藏，有关奥运会的各种物件，大大小小已达上千件。“你那套房子如果用于出租，每年可收入好几万元，你现在无偿办这个展览，图什么呢？”好心的居民得知消息后为她惋惜。何素利总是微笑着说，“这是我喜欢的退休生活方式。”

在何素利的展馆里，除了各种奥运纪念品、各样的士车模、荣誉奖牌，还有各



何素利为社区孤寡老人包爱心饺子

色喜糖。问及喜糖时，她乐呵呵地告诉笔者，“2014年北京交通台《百姓TAXI》栏目，开设‘的士鹊桥’节目，我就主动请缨当起了红娘。”原来，退休后，何素利热衷收藏的同时，还当起了免费红娘。

她随时接听“的哥”“的姐”的报名咨询电话，定期组织单身司机出游，为他们创造了解彼此的好机会。当红娘牵线搭桥，通常一通电话就是半小时甚至一小时，但她从不心疼话费。

这红娘一当她就当了10年。节目开办以来，她在北京《百姓TAXI》栏目老师的支持下，已让80对“的士”司机走进婚姻的殿堂，诞生了14个“鹊桥宝宝”，还有30多对在恋爱中。

何素利说：“要促成节目直播的成功还是费尽口舌的，《百姓TAXI》节目为了让开夜班车的出租车司机朋友能听到节目，除了上午的直播外，凌晨1点多还有一次重播。”因而她经常半夜接到心急的哥的姐要求上节目的电话，但她每次都乐意接听，还会详细记下对方的信息，悉心安排上节目的时间。

何素利做过多年的出租车司机，更了解的哥的姐生活的艰辛，懂得一个温暖的家对常年开出租的人无比重要。她说，“因为每个姻缘都来之不易，喜欢保留这些喜糖，每一包喜糖都见证了一份幸福与甜蜜。”

因表现突出，何素利曾荣获“首都的士标兵”“中国建功标兵”“北京市劳动模范”等殊荣，是大家眼里的爱心“驶者”，她用自己的行动酿造了生活的“甜蜜绵长”。☑

（编辑 何文珺）

文◎陈 辉 杨连元



四位司令在阿拉善沙漠中规划绿化治沙的宏伟蓝图

每当春季，植树造林好时光，内蒙古阿拉善地区腾格里和乌兰布沙漠，都会出现四位农民模样的退休老兵，带领着植树大军，扛着铁锹，背着树苗，汗流浹背，在茫茫沙海中埋头干活，他们的脚下，曾经遍布黄沙的土地，开始有了泛绿的模样。

从2004年开始，内蒙古军区少将司令员黄高成，内蒙古军区阿拉善军分区大校司令员李旦生、李德海、张新华，退休后把戍边战场转移到了治沙战场，始终不渝志愿绿化治沙20年，让荒漠焕发生机，卸甲的老兵们在这片绿色家园续写了新的传奇。

四位“治沙司令” 难舍对北疆的一片情

同样的心愿，为绿化治沙奉献余生

四位司令在职时，戍边在北疆、战斗在北疆、生活在北疆，与戍边官兵、内蒙古人民、北疆热土建立起第二故乡的深情。

2001年，李旦生到任不久，便带领官兵率先投入“绿化大沙漠、遏制沙尘暴向首都侵袭”的生态阻击战中，在腾格里沙漠东缘试种了400余亩梭梭、沙枣。2004年7月，李旦生退休了，可他认为治沙计划还没有完成。他说：“沙子缠腿，我拔不出来呀。”于是，他留在了阿拉善，成为第一个投入志愿义务治沙的“司令员”。

第二个加盟绿化治沙者是阿拉善军分区原司令员张新华。2008年12月，他从司令员位置上卸任时说：“李司令退休治沙，我这个张司令也不能当逃兵啊。”他

脱下军装，披挂上阵，追随李旦生，成为第二个战斗员。

第三个参与绿化治沙者是内蒙古军区原司令员黄高成。任职期间，他积极响应党中央西部大开发战略，主导全区部队实施了师级万亩、团级千亩、营连500亩的“115治沙工程”。2011年9月，黄高成退休后也加入绿化治沙队伍，把人生“夕阳红”战场定位在阿拉善大漠。

第四个走进绿化治沙大军的是阿拉善军分区原司令员李德海。2016年5月，李德海也退休了，就一句话：“绿化治沙算我一个！”他操起绿化治沙的接力棒，从此，四位老战友聚齐了。

四位“治沙司令”确定一句口号：“绿化阿拉善，堵截沙尘暴”；形成一个座右

铭：“实干、诚信、坚持。”面对茫茫沙海，明显势单力薄，如何能与沙漠抗争？再有，绿化治沙，需要资金投入，经费从哪儿来？还有，绿化治沙短期能否见效，能够长期坚持下去吗？

采访中，对我们提出的上述问题，李旦生一一解答：2002年，我在阿拉善军分区任职期间，当过兵的中学同学陈东征来看我，他当时担任深圳证券交易所理事长。他来阿拉善时，正值沙尘暴肆虐。看到我们官兵正在投入“绿化大沙漠，遏制沙尘暴”生态战役，也了解到当地军民要在沙漠边缘构筑一道“绿色长城”，以阻止沙尘暴向京津冀侵袭；可是，资金已经制约工程瓶颈。陈东征说道：“我们合作一把，为了治理沙暴。”于是开启战略协作，联手成立了阿拉善生态建设基金会，为绿化治沙提供资金和物资保障。再有，100多位社会爱心人士，诸多家庭和其子女，自愿认养沙漠“公益纪念林”，在大漠边疆树碑铭志，表达家风传承，祖国河山永念。

张新华介绍说，如今，每年都有数千人的绿化治沙队伍来到这里，展开会战。基金会成立之后，规划建立了青年世纪林、边防军民林、上市公司生态林、国信与投资基金业协会林、公益认养林、种苗基地等6个绿化品牌基地和巴彦浩特、额尔克哈什哈、额济纳、乌兰布和、马莲湖5大生态绿化种植区。漫漫戈壁终于被万千苍翠所点染，四位老兵又一次立下赫赫战功，他们神采飞扬，深感每一份付出和坚守，就是为北疆点燃希望和梦想。

披肝沥胆，为绿化治沙尽心竭力

2012年3月，阿拉善生态建设基金会

理事会上，公布了四位“治沙司令”共同制定规划的绿化治沙目标“三个一百年，实现二三四”工程，即中国共产党成立100周年时，建成生态公益林20万亩；建军100周年时，建成生态公益林达到30万亩；中华人民共和国成立100周年时，建成生态公益林达到40万亩；形成巴彦浩特以西数百平方千米防风固沙林带包括集中连片的绿色屏障。

为了实现“三个百年奋斗目标”，四位司令员含辛茹苦地在阿拉善大漠跋涉着、奋斗着、前行着。黄高成、李旦生、李德海的住家都在北京，张新华的住家在呼和浩特。老兵们都是上有老下有小，家家一本难念的经。可是，多少年下来，他们都把主要精力用来念好绿化治沙的“公益经”了。

每年春季植树，张新华都要带上老伴儿，开着私家车，从呼和浩特一路行驶700多千米，两人在荒漠一住就是个把月。当初，李旦生带头种植的“青年世纪林”，如今已达1.5万亩。北京市八一学校是李旦生的母校，他曾多次回到母校，宣讲治沙造林、戍边守防的亲历，校友和师生大受感动，纷纷加入阿拉善治沙造林行列，起名为“八一同学生态林”。每年植树造林季节，师生代表都会赶赴阿拉善参加活动。目前，“八一同学生态林”已有3000亩规模。此外，他还负责全国各地捐款捐物的管理和使用，全身心投入绿化治沙的工程。

黄高成在阿拉善绿化治沙工程中发挥着“定海神针”作用，他提出的军民生态文明建设与生态保护并重、种树与育人相结合、自身力量与动员社会力量相结合等理念，为规划“三个百年奋斗目标”和绿

化治沙“五大基地”构想指明航向。

后来，家在北京的李德海在阿拉善买房了，建了自己的新家，老伴儿夫唱妇随。他还有小外孙需要照顾呢，又把孩子也带到新家，在荒漠里享受天伦之乐了。

平日里，四位司令员脚下的胶鞋均已灌满黄沙，脸上的汗水裹着尘泥，他们不以为然，有时还跪在地上，挖到湿润的沙土，小心翼翼把那些树苗护好，再一个坑一个坑地把新栽的树坑浇透，年复一年，重复着一连串劳动。

献计献策，为绿化治沙费尽心思

内蒙古阿拉善地区被称为“风沙的世界、干旱的王国”，人工种植成片胡杨林犹如痴人说梦。但李旦生偏要闯荡沙漠，顶着烈日，在方圆数百里的阿拉善沙漠考察，进行种植试验。他发现，在空气干燥、地表干燥、沙地下面20厘米有湿沙的地方，适合胡杨林生长。为此，他总结出“两干一湿”胡杨树种植法，终于在腾格里沙漠边缘——阿拉善左旗腾格里额里斯镇头井湖边，找到适合胡杨林生长的宝地，创造出阿拉善沙漠人工种植胡杨林的奇迹。

不仅如此，四位司令员还探索总结出沙漠地带适合种植的胡杨、沙枣、梭梭、花棒，试种过油莎豆、翅果油等经济作物，如今，乔木和灌木树种已达10多个品种。

俗话说，“人过50不学艺。”如今，75岁的黄高成司令员还像小学生一样探索科学植树方法呢，他在实践中总结出“传统植树法”“容器植树法”“高压喷枪水冲植树法”等，并给员工示范讲解动作要领，使绿化植树少走一些弯路。

除此之外，他们还支持空军某运输搜救团，探索出一整套飞播治沙造林实用技术，走出以“适地、适时、适种、适量、封禁”为主要特征的飞播治沙造林之路，获得省部级科技进步奖。

老兵们感慨而言：“在阿拉善种活一棵树，要比养活一个牲畜更难。可是，我们坚信，只要年复一年坚持下去，最终有那么一天，荒漠终究变成一片绿洲。”后来，他们把成活率提升到70%，老兵的脸上笑容可亲啊！

党的十九大报告提出“像对待生命一样对待生态环境，统筹山水林田湖草系统治理……”这就是党中央提出生态环境治理的“山、水、林、田、湖、草”六字方针。2021年，党中央在“六字方针”中又增加了“沙”字，成为“山、水、林、田、湖、草、沙”七字方针。这个“沙”字，就是通过四位司令员的研究与建议，被中央领导同志重视的。经过四位司令员20年持之以恒、不懈奋斗，绿化治沙“五个基地”已经形成：即梭梭苁蓉产业基地、沙生灌木采种基地、沙生灌木育苗基地、防风固沙示范基地、沙漠生态旅游基地；还有“一条通道”：即阿拉善到甘肃省民勤县，穿越腾格里沙漠的新公路也变成生态绿色通道。沙漠治理已产生可观的经济效益，彻底“刨掉”了贫困乡亲的穷根。

一棵树就是一个“兵”，它在漫漫沙海的哨位上阻挡风沙抵向京津冀等地，忠实履行着职责。四位军旅老兵本色依旧，用心浇灌着他们热爱的北疆，燃烧自己来点燃每个人心中的希望“火种”，共同美化家园、保卫祖国。📺

（编辑 何文珺）

老龄教育与银发经济如何双向赋能

文◎黄石松

随着20世纪60年代“婴儿潮”出生的人口进入老年期，我国将迎来“集中退休高峰潮”，1963—1972年出生的约2.5亿人将逐步进入老年期，必然带来老龄教育需求的“井喷”。事实上，我国老年大学“一座难求”的现象已经显现。在经济发展进入新常态，财政增收持续放缓的宏观背景下，既有的主要依靠政府投入办老年大学的模式已经“力不从心”。

2024年1月，国务院办公厅发布《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》，这是我国首个以“银发经济”命名的政策文件，科学界定了银发经济的本质内涵，鲜明指出了发展银发经济的目标任务和实施路径，很多政策措施都与老龄教育密切相关。毋庸置疑银发经济与老龄教育是双向赋能的，一方面，老龄教育能够满足需求，又能够创造需求，带动银发经济发展；另一方面，发展银发经济能够提供更多的产品和服务，从而满足老龄教育的多元化、多样化需要。由此，抓住国家发展银发经济的历史机遇，运用好发展银发经济的政策措施，推动老龄教育的改革与发展，就成为必须认真思考和不断探索的时代命题。

一个典型案例就是U3A (University of the Third Age) 第三年龄大学。U3A是一个全球性的非营利组织，之所以称之为第三年龄大学、而非老年大学，其核心理念是通过自我学习和互助等方式，鼓励老年人继续参与教育活动，促进知识共享和社交互动，实现健康老龄化的目标。目前它在全球都有分支。U3A与我国的开放大学和老年大学有所不同，其课程通常由

学员自发组织和授课，涵盖广泛主题，包括艺术、历史、科学、语言、就业促进等。除了学习，U3A还强调成员之间的社会交往，帮助老年人建立联系、拓宽社交圈、消除年龄歧视和社会隔离。U3A教育的本质特征是3L，也即学习 (Learn)、生活 (Life)、欢笑 (Laugh)。让学习点亮生活，让生活充满欢乐。

总之，推进新时代我国老龄教育高质量发展，必须基于积极老龄观、健康老龄化的新理念，认清老龄教育与其他教育的本质区别，准确把握老龄教育的内在优势，既要弄清楚其社会公益属性，也要弄清楚其市场经济属性，转变老龄教育发展理念，创新老龄教育发展方式，走事业与产业协同发展之路，有效激活市场资本和耐心资本投入积极性，千方百计地增加老龄教育有效供给势在必行、也刻不容缓。

事实上，发展银发经济的根本目的是满足老年人不断增长的物质和文化精神生活需要，促进老年人福祉的全面提升。由此推广到其他领域，包括养老服务、老年健康服务、老龄文化创意等很多领域，与发展银发经济都是双向赋能的关系。到2035年前我国将进入重度老龄化社会，这个进程将只有10年左右的时间，我国银发经济的发展必然将从“以养老服务为主体”的养老产业，转向“养老、为老、享老、备老”的多业态发展新格局，整合资源、双向赋能、相互成全是必由之路。📺

(作者为中国人民大学国家发展与战略研究院高级研究员、老年学研究所博士研究生导师)

(责任编辑 孙晓飞)

推进“五个友好”型社会建设

文◎王莉莉

未来较长一段时期内，我国都将处于快速发展的人口老龄化过程当中。在落实积极应对人口老龄化国家战略过程中，需要从制度友好、环境友好、参与友好、科技友好、文化友好等五个方面强化、推进老年友好型社会建设。

制度友好。推进老年友好型社会建设，首先就是要构建起保障老年期经济、健康、服务等的基本制度与政策体系。在各项政策制定出台过程中，要增强老龄社会的视角，从适应老龄社会发展和需要的角度统筹考虑。老龄政策和相关制度是一个体系，不是单个部门或某几个部门的事情，需要避免过多地从部门角度，而非政府角度出发，否则政策在实施过程中，就会存在部门壁垒，难以达到政策的初衷与目标。

环境友好。我国积极推进公共环境的适老化改造，积极推进“老年宜居社区”和“老年友好型城市”建设，特别是老旧小区改造和居家适老化改造，如加装电梯、增加无障碍坡道、加强公共环境的无障碍设施与适老化改造等，如上海中心城区的适老化改造，包括减少台阶、增加座椅、加装电梯、将转角换为圆角，增设了老年助餐点、日托所等。同时，继续探索“居家—楼道—小区—街区”的一体化适老改造，为老年人居家、出行、购物、办事等不同生活场景中打造友好环境。

参与友好。《联合国老年原则》将健康、参与和保障作为实施积极老龄化理念的三大支柱。2025年1月1日后，就开始推行

延迟退休制度，这就意味着将有更多有能力、有意愿的准老年人或低龄老年人参与到经济社会的建设中去。同时，在其他社会活动的参与上，如社会公益事业、社区志愿活动，包括家庭家务活动，也是老年人进行社会参与的主要途径。

科技友好。随着信息社会的快速发展，以及互联网、大数据、人工智能等信息技术的广泛应用，科技助老的作用不断凸显。在科技助老不断发展的过程中，需要注意“科技友好”的问题，要从老年人的身心特点与使用便利出发，设计更多“轻技术”产品，简化老年人的操作程序，兼顾设计的“人性化”与“适老化”。

文化友好。要构建老年友好型社会，必须要构建老龄友好的文化氛围。要破除关于老龄社会的悲观论调，要打破把老年人看作负担和包袱的传统思想，要充分调动老年群体的创造性，充分发挥老年群体对经济社会发展的能动作用，把老年人从被赡养、被照顾的传统角色，转变为积极融入家庭和经济社会发展的重要力量。要消除对老年生活的消极刻板印象，要认识到老年是人生中的一个重要而又美好的阶段，个人、家庭、政府、市场和社会，都要为积极应对人口老龄化，进行长期、可持续的养老储备体系建设，共同为实现个体幸福美满的晚年生活夯实基础。☑

（作者为中国老龄科学研究中心研究员、老龄产业研究室主任）

（责任编辑 孙晓飞）

银发旅游列车行动计划 开启老年旅游新篇章

文◎明伟方

随着社会老龄化趋势的加剧，老年群体的消费需求日益多样化，旅游作为提升生活质量的重要方式，越来越受到银发族的青睐。近日，商务部、文化和旅游部、国铁集团等9单位联合印发的《关于增开银发旅游列车 促进服务消费发展的行动计划》（以下简称行动计划），无疑为老年旅游市场注入了新的活力，标志着我国老年旅游服务进入了一个全新的发展阶段。

该行动计划旨在通过铁路和旅游的融合发展，丰富旅游市场供给，增进老年人福祉。这一举措不仅体现了国家对老年群体的高度关怀，也为推动服务消费升级提供了有力支撑。

首先，行动计划提出了增加银发旅游列车服务供给的具体措施，包括完善旅游列车运行保障机制、优化旅游列车运行图、推进适老化列车车底改造等。这些措施将有效提升旅游列车的开行能力和服务质量，满足老年群体对旅游的多样化需求。特别是“车随人走、夜行昼游”的旅游模式，将旅游观光与火车出行深度融合，既方便了老年人出行，又丰富了他们的旅游体验。

其次，行动计划强调了适老化设施保障的重要性。制定适老化改造标准、鼓励社会资本参与、建立旅游列车与景区沟通协作机制等措施，将全面提升老年旅游的舒适度和便捷性。景区提供的预约、绿色通道、交通接驳、接待服务等精准服务，更是让老年人感受到了无微不至的关怀。

再次，行动计划还注重主题旅游线路

和产品的开发。通过挖掘铁路沿线旅游资源，打造品牌银发旅游线路，推出质型、舒适型、普惠型旅游列车产品，为老年群体提供更多选择。这不仅有助于激发老年人的旅游热情，也将带动相关产业的发展，形成良性循环。

最后，在保障措施方面，行动计划明确了服务价格和内容，畅通了服务投诉处理渠道，惩戒不规范服务行为，制定了老年旅客应急突发情况处置预案。这些措施为老年旅游提供了坚实的保障，让老年人出游更加放心、安心。

总的来说，行动计划的出台，是对老年旅游市场的一次深刻变革。它不仅提升了老年旅游的服务水平，也为老年群体带来了更多的幸福感和获得感。同时，行动计划也将推动服务消费的升级，为经济发展注入新的动力。

当然，实施过程中还需注意一些问题。比如，如何确保适老化改造的标准化和规范化，如何引导社会资本有效参与，如何建立长效的景区沟通协作机制等。这些都需要相关部门密切配合，形成合力，确保行动计划落到实处。

展望未来，随着银发旅游列车行动计划的深入推进，我们有理由相信，老年旅游市场将迎来更加美好的明天。银发族将更加自信、从容地踏上“诗和远方”的旅程，享受属于自己的幸福时光。☑

（编辑 周安琪）

“适老化”设施之外更要“适老化”的意识

文◎鱼 儿

去年9月，外婆意外摔倒导致髌骨骨折，在医院照顾她的那几天，让我再次意识到“适老化”并不遥远。考虑到外婆没有什么基础性疾病，在是否手术这一问题上没耽搁什么时间，果断地转院手术，结果很成功，术后第二天就可以走路，对于要强的外婆来说这是最好的结果。出院回家，第一时间购买助行器，我和母亲经常聊起怎样既能够规避可能摔伤的风险，又能够让她尽可能保持掌握生活主动权的状态，当时就跟母亲讲“适老化”的概念。

不得不说，因为外婆家四代同堂不可消解的潜在矛盾，所以不得不让我抛出另一个问题，基础设施上的“适老化”是否足够？实际上，基础设施“适老化”之外需要的是“适老化”的意识，应尽可能地考虑老人的心理诉求、换位思考。

“要强”几乎是每一个老年人的特征，“我没有事”也是外婆说得最多的话。其间，我思考了很多，最重要一点在于她需要被关注。关注可以是很多方面的，吃饱穿暖是基本的，是否让她有选择、感受到关心是更进一步的，顺着她的“要强”往下走，为她提供更多的可能。96岁的外婆记忆力要比我强得多，想象力也胜我一筹。讲起什么人时，就像说书人一样突然来上一句“谁谁，也是个苦命的人，外头人（即丈夫）死了十几年，每次见到我都拉着我说不停，那是心里苦闷……”她能记清楚这个家庭的三代谱系，别人讲给她的家族大事，她也全盘记下。有时来自不同人的支离破碎的语句，也能拼凑出一个完整的故事，我经常跟母亲讲，如果外婆读过书，

说不定会是个作家。但她的记忆大部分留在了过去，有天傍晚我去她房间开灯，她突然跟我讲：“一睡觉就做梦，都是老家的事”，每次想起这句话我都有些难过，为她并不愉快的过去、为她不再有与当下时代联系的可能性，她的世界在不断收缩，而我们无能为力。

有天，大姨来看望她之后，她讲了些平常不会说的话，大概意思是说我母亲事无巨细地照顾她，大姨也同样孝顺，说这些话的时候，她在笑。苦日子过去了，我想，现在的她也该是幸福的。

平稳度过术后3个月的恢复期，我尝试搜索马桶增高器，最后选择可移动式、带扶手的一款，便于她起身，同时保证髌关节活动角度不会过大，最重要的是当她能照顾好自己时，不会认为自己只会给孩子增添负担。

接受自己老了，是个很残酷但又不可少的步骤，老年模式下的大号字体、不了解的新事物、玩不懂的App都是心理冲击，这些事物像是一遍遍在重复“你们跟不上时代了”。哪怕是现在母亲也拒绝手机使用关怀模式，依旧按图索骥地使用已知功能，而对于可能需要时间学习的功能选择视而不见。我开始提醒他们吃钙片、给母亲买弹力袜、时不时问下用不用老花镜、收藏许多“适老化”改造方案、担心室内布局却又很难再对已有设施进行改动，每当我脱口而出一些新词（像是IP、叠甲），都会再去讲一遍它们是什么意思。对未来问题的担忧，也成为一种鞭策，让我清晰认识到，得走下去，甚至要再快些。☑

（编辑 何文珺）

老人，先是人，然后才是老

文◎陈志群

在今天，我们都有两个人生。第一个人生，是无奈地戴着社会给我们制定的面具，我们是被动地活着；第二个是退休以后的人生，那是真正属于自己的人生。“自我”是人生的重大课题，尤其是晚年人生的核心问题。

第一，要认识自己。我看周围的老年人，有许多负面情绪。他们认为“老人”，首先是“老”，其次才是“人”，他们首先看重的是一具需要照顾的身体，而作为具有精神独立的“人”，似乎不重要。可能等到他们过完自己的一生，到最后仍然不了解自己，发现从来没有按照自己喜欢的方式活着。旧的因袭太重，不能认识自己，也就不能悦纳自己、善待自己，那么人生会充满挫折和无力。

觉醒的人只有一项义务：找到自我，固守自我，沿着自己的道路向前走，在自己的世界里努力向上生长，提高自我价值并坚守一生。不管在什么关系里，都不要失去自我，要知道，我们不是任何人的附属品，更不是驯服工具，任何人也不是我们的全部，人间此行，我们都是自己，在自己的世界里，也无人可以替代。

第二，要成为自己。老年人要独立、自主，有尊严，不要被动，不要把希望过多地寄托在子女身上，有些老年人把房子都给了儿子，自己最后在外租房子住；有些老人被分居，十分孤单；有些老人买菜烧饭，照顾儿子和儿媳妇，自己疲惫不堪。他们没有及时把握好自己的人生，为了子女而放低了自己。

晚年生活本没有颜色，我们可以用自

己的选择和热爱赋予它色彩，敢和别人不一样，能够独立思考，不被外界的杂音所干扰，现在的自媒体整天宣扬老年人N个不要，X个不准，Y个大忌，不能操心，不能多说话，不能争强好胜……一句话，老年人只有躺平、保命、等死。觉醒的老年人不屑听这些鬼话，他们有秋日金黄的精神，积极生活、善待自己，过好自己老年美好生活。

晚年也总有一些风景，需要我们独自去领略，总有一些痛苦，需要我们独自承担，也总有一段路，需要我们一个人默默地走。只有坚强、接受，扩大内心的容纳能力。

晚年的成长，将自己的潜能转化为创造，大胆尝试新的领域，做一两件自己喜欢的有点难度的事，做到极致，享受乐趣，才能进一步接近美好和完满，这个就是“自我实现”，你只有亲自去经历它。

第三，要放过自己。后半生的自己，要学会释怀，放下那些曾经的遗憾和执念，珍惜眼前的宁静和自由，不再为逝去的青春而感伤，不再为命运的无常而抱怨。心内少念少物，放弃不值得的欲求。内心的杂念越少，你的心越虚净空明。人生的本真之色不致被欲望、害怕和苦恼这些碱水所洗褪。

“休闲人生”是老年人最好的生活，它的本质是回归人的生命本真状态，回归自己，回归家庭，回归日常生活，回归内心。在寻常的日子里，把一年四季过好，把一日三餐吃好，努力让自己的生活惬意，踏踏实实地活好自己。这就是我们给自己最好的礼物！

（编辑 何文珺）

“不忧”和“不扰”

文◎守 中

在江西生活了几十年，离开了，可是还有几位一起离沪“支援内地建设”的朋友因为种种原因留在了那里。有时也会冷不丁想到，甚至还有点不放心，他们的生活还好吗？

终于有机会回到我的“第二故乡”去探望了。先去看望了一位“大姐”。她已经在县城里买了住房，看到我们去，高兴得不知怎么办才好！忙叫儿子到原来下放的农场去采购了一大堆野生鱼鳢和农家蔬菜，拿出了珍藏多年的好酒。她是那里老年舞蹈队的队长，吃饭期间，常常有电话找她，那几天有演出，事儿很忙。陪我们游览，总会不时看看手机，有时因为要去排练，就连声道歉不能陪伴。我们怕影响她的“工作”，便匆匆告别了。

又去造访了一位“大哥”。意外欣喜是不用说的，但他要给外孙送饭，于是他一边和我聊天，一边盛饭装菜，用餐一半就留下夫人陪我们，自己匆匆赶去小学了。等到他再回来，我们也要告辞了。他很是过意不去，因为这一别，重逢不知猴年马月。

时间太紧，他们太忙，想象里的“促膝长忆”并没有出现，有一点失落感。可是没有办法。大部分老人都有一个“自己的生活”，都有一套“自己的活法”。有些是兴趣爱好，有些压根儿就是某种责任。而这些“自己的”，实际上就形成了自己的生命节奏，转换成了另一种奇妙的生物钟。违反了这种节奏，时间一久，不管有多么美好的理由，都会引起种种不适。比如我自己每天看点书、看点影剧、出去走一走，由习惯变自然，由自然成“活法”，偶

尔破坏一次无妨，可是多几天就不行，就会失魂落魄。有些爱旅游的朋友，几天不出去，也会浑身难过。我有位朋友，就是喜欢在家里摸东摸西，看似“无所事事”，其实心里满着呢，是充实，是满意。所以会“在家千日好”或者“在外千日好”，因为符合自己的活法就是安全感、稳定感的基础和源泉。再亲的亲人，再好的朋友，也不要扰乱他的生活，不要搅乱他的生命节奏。

除非不得已，别扰乱他人的生活，今天已经是共识了。记得改革开放以前，那时从乡下来了人，家里再小，也是摊开地铺招待。主人和客人都觉得不就睡一觉吗，何必把钱白白给了旅馆客栈呢？这除了穷的原因以外，还因为大家没有什么“自己的生活”，即使有，也不当回事。

若干年前，有股舆论，挖苦上海人“尖酸刻薄，缺少人情味”，是“精明不聪明”，可是北京有一位郑也夫教授，撰文辩护说上海人的意识观念更先进文明，与国际接轨。他举的例子是，上海人家里来了外地的亲戚，很热情地招待一餐，安排好了旅馆，就再也“不管”了；只是到分别的时候再来旅馆告别。而当时许多地方都是作兴“全程陪同”，主人会停止日常的安排来陪玩陪吃，甚至下榻在家里，直至送到车站。哪怕精力竭，哪怕私下不无怨言，也要坚持到底。郑教授认为，这种繁文缛节其实不但影响了主人，还妨碍了客人的“自由”。

当年没有回沪的朋友，他们的生活比我“居高临下”的想象丰富得多了；某些方面还超过居住在特大城市的我们。替他们高兴：你们的生活我不忧，你们的生活我也“不扰”，把思念和祝福都放在心里吧！

（编辑 何文珺）

孔子说生死

文◎赵健雄

死亡始终伴随着生命，并在最后的时刻终结生命。

最近几十年，也许是中国历史上婴儿存活率最高、人均寿命也最长的时代，因为几无战乱，因为科学发达，也因为社会相对安稳与经济繁荣。

即便在 21 世纪，我们还处于经常性的战争与内乱中，一百年里，非正常死亡恐怕近亿，也就是说，相当比例的人在各种各样的灾难中未能寿终正寝。

这个抽象的数字背后，有多少悲惨的故事，浸满血泪。那个年代的人，比今天的我们见识过更多也更为经常的非正常死亡，却未必对死亡有更多也更为经常的深思熟虑。

老百姓，从来卑微而知足地活着，觉得即使“赖活”也比“好死”强，这句俗语颇有些无奈的意思，其实对于生死，每个人还是有自己的观念与评价。

中国古代没有完整意义上的宗教，之所以这样说，是因为除了少数例外，从先秦诸子起，关心的多为现世生存，而不大有形而上的关怀，譬如对死的冥想与哲思，尤其儒家，用孔子的话来说：“未知生，焉知死？”（《论语·先进第十一》）既然活着碰到的各种问题还弄不明白，研究不过来，又怎么弄得清楚死后发生的事情呢？

对于死亡，老人家也不能说刻意回避，却显然不那么关心，事实上又难以完全避过去，不免在说到其他一些事时偶尔涉及，顺便说起，让我们可以窥见他真实的思想。孔子说过，“朝闻道，夕死可矣”（《论语·里仁》），似乎可以由此看出他对追求真理

的重视，但并不见得就完全身体力行。

实际上他怕死，曾坦然说及自己的人生观：“笃信好学，守死善道。危邦不入，乱邦不居。天下有道则见，无道则隐。”也就是说危险的地方别去，动乱之处不要住，天下太平时，可以出来弄个官做，以尽匹夫之责，天下大乱，则不妨僻居以保全性命。尽管底线还是守住的，然而并不主张死磕，在可能的情况下，亦行善道，但不勉为其难。

这种处世方式，以明哲保身为前提，事实上两千多年来已渗入中国人的头脑，成为普遍的行为准则。

个人生活中的孔子也如此。

孔子有次去看望重病的学生，“伯牛有疾，子问之，自牖执其手，曰：‘亡之，命矣夫！斯人也而有斯疾也！斯人也而有斯疾也！’”既然去了，却不进病房，而是从窗户处探望一下，然后伸出胳膊去与伯牛握手。

显然当时伯牛的病情很重，孔子也有若干医学知识，害怕挨得过近会被传染，尽管握手也可能被传染，毕竟概率要小些。

他关注学生的病情，也当心自己的身体。

这种现实而世俗的态度没错，只是作为大圣先师，儒家后来又被当作一种准宗教在行使其职能，就难免有所欠缺。在他影响下，中国人重生，这也没错。但少了对死亡的直面与超越，有时候也就难免少却厚重感乃至勇气。

这让我们直到今天，仍然不大愿意去直面死亡，也因此影响到人生态度。如果普遍相信人活着有比个人存在更重要的价值，社会上的许多事情就会有另一种面目与结果。☞

（作者为著名杂文家，浙江省杂文学会副会长）

（责任编辑 孙晓飞）

老年是一场拔河

文◎陈鲁民

老年生活是一场拔河，要与病痛、衰老、失能、寂寞、无聊等拔河角力，比拼高下。拔河比的是决心、力度、办法、韧劲。谁的决心大、力度强，谁就占上风；谁的办法多，能坚持，谁就占主动。

与病痛拔河。老年人大多有各种疾病，就像一台运转了几十年的旧机器，很多零件都被磨损、老化，需要修补了。病痛是很多老年人都面临的直接挑战，既然无法回避，那就要迎难而上，想方设法减少病痛对自己生活的影响。该吃药就坚持吃药，该治疗就及时治疗，再加上注重营养，加强锻炼，保持既来之则安之的良好心态，还有不可或缺的适当忍耐。战略上藐视病痛，战术上重视病痛，就能做到与病痛共舞，带病长寿。

与衰老拔河。“龟蛇虽寿，犹有竞时”，生老病死是个大趋势，任谁也改变不了。人上了年纪，自然会白发苍苍，满脸皱纹，行动迟缓，弯腰驼背。但可通过我们的努力抗争去减缓变老的速度，譬如学会科学养生，合理饮食休眠，坚持健康生活方式，去掉不良习惯。还可通过染发、化妆、整容，来改变衰老的容颜。通过努力学习，读书看报，关注新事物，以保持心灵的年轻。而年轻的心灵是对抗衰老的利器。

与失能拔河。随着年龄变老，老年人的许多身体机能迅速退化，不复从前，如耳聋眼花，嗅觉不灵，肌肉流失，记忆力减退，反应迟钝等，严重影响生活质量。面对失能挑战，老年人并非没有还手之力，还是可以有所作为的。可以有意识地坚持多背诵诗文，以锻炼记忆力；多参加文娱活动，以提高反应速度；多进行体育锻炼，以保持肌肉强度；适

当动笔写作，以保养正常思维能力。

与寂寞拔河。人大都害怕寂寞，老人尤其如此。如今，只有两个老人相伴的空巢家庭与日俱增，还有的成了孤身一人。这种情况下，老人也要努力适应，抵抗寂寞带来的负面影响。要学会给自己找乐，每天要有几个兴奋点；要让自己忙起来，生活充实，丰富多彩，就没那么空虚寂寞。再就是要积极参加集体活动，和老伙伴们一起遛弯、聊天，一起打牌下棋、跳舞唱歌，也能赶走寂寞。

与无聊拔河。人都会无聊，老人自然也不例外，工作时还感觉没那么强，退下来后，进入老境，无聊的情绪就会与日俱增，甚至成为常态，所以老年人要和无聊奋力抗争。首先，要使自己充实起来，每天都兴致勃勃地干着喜欢的事情，或琴棋书画，或歌舞垂钓，或游山玩水，忙得不可开交，根本就没有时间和精力去无聊。其次就是要努力提升精神境界，培养高雅情趣，陶冶性情操守。

与惰性拔河。惰性是人之共性，也是老年生活的敌人，一个健康乐观老人就是在与惰性的拔河中占了上风，一个萎靡不振的老人则可能是惰性的手下败将。古人说“一勤天下无难事”，反之，则是“一懒天下无易事”。老年人的惰性，主要体现在养生、治疗、锻炼、求新的坚持上，这倒是不需要吃苦耐劳，起早贪黑，就是要有坚持精神。和惰性做斗争，不能三天打鱼两天晒网，一懒就放弃了。

狭路相逢勇者胜，老年拔河也是这样。☐

（作者为著名杂文家）

（责任编辑 孙晓飞）

我的“悠然亭”

文◎王国梁

从我的住所往东走，不远处有一座亭子。这座亭子很简单，很普通，也没有名字，大概就是供走路累的人进来歇歇脚的，或者是为了给空旷的城郊起个点缀作用。亭子的位置比较高，进来小坐的人并不多。我有空时会去亭子坐一会儿，还为这座亭子取了个名字叫“悠然亭”。

自从我给亭子取名后，就觉得这座亭子专属我一个人了，喜欢说“我的悠然亭”。我不知道悠然亭的归属，这里应该是小城市建设的一角，可我觉得它跟天空、原野、清风、明月、远山这类的事物一样，是大自然的一部分。苏轼说：“江山风月，本无常主，闲者便是主人。”江山风月本没有固定的主人，谁有闲情欣赏它，谁便是主人。这样说来，“悠然亭”真可以算是我自己的了。

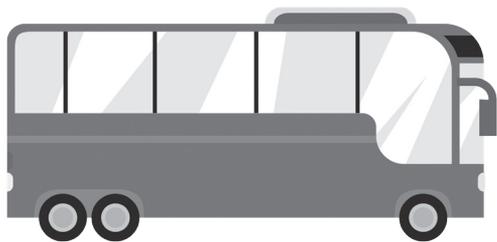
我在“悠然亭”小坐，或者倚栏远眺，都觉得心旷神怡，实在不负“悠然”两个字。悠然亭像一只展翅的鸟，我置身其中，会觉得自己好像也有翅膀了，仿佛可以飞在白云中间。我衣袂飘然，神情平静，一种淡淡然、悠悠然的情怀油然而生。亭子的南面是广袤的原野，北面是繁华的小城，东面是古朴的村庄，西面是连绵的群山。人在亭子里，总习惯把自己当成世界的中心，仿佛周遭风景皆是围绕亭子有意布置的。这样的时刻，人与亭子合而为一，亲密相融。我在亭子里吹着旷野的风，时间和空间如同消失了一样，只有风从最遥远的世界不断地吹来。那样的时刻，我的心境悠然，陶然，欣然，释然。我的悠然亭，赠我以一亭清风、一方晴空、半缕闲云和片刻安宁。我回馈悠然亭的是懂得和欣赏，

它就像被世人遗忘在角落里的才华盖世之人，只有我能发现它的光芒万丈。

在“悠然亭”里小坐，我觉得自己成了全世界最富有的人。正如苏轼所说，我成了江山风月的主人，世间美好风景为我所有，夫复何求？即使我身无分文，尚且拥有这广阔天地、无边风月和精致小亭。人们总说一句话：功名利禄皆为身外之物。这话是自古流传下来的，其中必有内涵。以前我没有思考过这句话的深意，想来“身外之物”这个词极为准确，名利、财物再多，真的属于你吗？未必。其实这些东西都是虚幻的，在你的身外，可能瞬间化为乌有。那么“身内之物”是什么呢？我觉得就是内心拥有的满足感和幸福感。正如我在“悠然亭”内，感受到的愉悦和放松，才是真正的“身内之物”。从本质上来说，人活得就是一种感受，你感受到了美好，生命就真正美好了。

人生在世，无须一定要追求世俗标准的成功，内心的丰盈才是真正需要修炼的。正因为如此，颜回才会在粗食陋室中不改其乐，陶渊明才会在贫困中享受东篱采菊之趣。其实人想要获得满足感和幸福感很简单，比如我找到了自己的“悠然亭”。再说到美国的作家、哲学家梭罗，拥有他的瓦尔登湖，即使过着简单的隐居生活，他的内心照样满足。还有史铁生的地坛，地坛本是大众的地坛，可很多人来来往往，完全忽略了它，它便完全不属于这些人。地坛是史铁生的地坛，是所有为它驻足的人的地坛。☞

（编辑 何文珺）



老有所劳

文◎王小梅

那天，我们一前一后从公交站上车。她先直接在博爱座坐下，抬头看看我，指着身旁空位，热心地叫我快点坐下来，免得车启动摇晃。

她问我：“坐到哪里？”我回答，三信小站。

她说：“我刚下班，要到商贸城换车，再到观音岩。”哦，还在上班？这么厉害！我羡慕地看着她。

“是啊，我在塘坊养老院煮午餐和做点心，还负责采买，一手包办。”她说完，又要我猜她几岁？我尚未开口，她马上得意地自答：“78岁。”

这下我更讶异了，完全看不出来喔！文眉、擦口红加上染过的头发，搭配浅色无领花上衣、浅褐色长裤与乳白平底鞋，一身打扮看起来比实际年龄年轻许多。

她说，早年因为家里办厂，员工的午、晚餐每天至少八桌，早练就一手好厨艺。现在虽上了年纪，但身体还挺好，为了要到养老院工作，还特地去考了一张中餐丙级证照，才能守住这份工作。

听这位大姐兴高采烈地转述在养老院工作的趣事，让我深深赞叹，真是银发族

的典范！她能利用自己的好厨艺，继续工作，发挥价值，也因为乐在工作，不但让自己延缓衰老，也不成为子女的负担，过得十分自在。

她让我想起玉花婶。玉花以前卖小吃，三重大街小巷都很熟，退休后她选择为独居老人送餐，送餐时，沿路偶尔会碰到以前的客户，彼此寒暄问候，心情非常愉快。

另一位从私校退休的邻居淑云，没有多少退休金，却愿意到社区帮新住民小朋友辅导功课，以她的专业持续培育下一代，备受家长和孩子的敬重。她说：“能在有生之年，为自己的理想与兴趣付出，同时还能帮助孩子，人生太有价值了。”

日前还看到一篇报道，一位90岁的伯伯，早年修理军用飞机，现在则修起电风扇、家电用品，以自己的维修专长服务乡民，技术毫不含糊，也因此大受欢迎。

我国现在已是老龄化、少子化的年代，有些工作缺口都快接不上了，政府因此出台了渐进式延缓退休的政策，或希望长者在退休后重新投入其他生产领域，丰富自己的人生、服务社会。我觉得其实可依各行各业的需求，设计高龄者适合的工作，让有能力的长者能持续贡献，如此不但身体机能不退化，又可增加收入，实践“活到老、做到老”的精神，必定利多于弊；若无经济压力则可选择当义工，也是一股安定社会的力量。

当前城乡差距大，我的一些“老”朋友留在家乡帮忙带孙子，让年轻人安心在外打拼；其实没带孙子的“中老年人”，如果能来照顾“老老人”，倒也非常适合，让长者可以在熟悉的环境里安养只要做好准备和配套措施，老龄社会并不可怕。☑

（编辑 何文珺）

恒念物力维艰

文◎谢冕

一件穿了至少四十年的棉袄，一件同样年龄的线背心，还有一双前后已经开线的运动鞋，它们是我亲密的朋友，伴随我走过了艰难岁月。这些早过了服役期的物件，已经是残破不堪，不能用了，可是一旦要与之离别，总有不捨之情。我记得那件棉袄，那件背心，那双运动鞋来到我身边的日子。棉袄购自北京大学校园马路边，高领，带着可以活动的防寒帽，很是适用，但毕竟“年事已高”，不能再用了，只能隐忍替换。

家中杂物甚多，这里一堆，那里一堆，朋友送的，自己购的，有即时的，也有过期的，这里有友情，有温度，更多的是亲密的记忆，是感念，总是难舍难分。再加上崇尚节俭的我，因为来不及清理，占了本就不很宽裕房间的几乎所有空间，好心的朋友看不过去，都说要帮我整理，我都婉言谢绝。这就造成如今这个局面：书，报刊，更多的杂物，霸占了我那可伶巴巴的居室。回到我刚才说的旧衣物的话题来，一件衬衣，一条长裤，一穿就是十来年，旧了，破了，打补丁，而后，撕成条，自制拖把，做抹布，让它们继续“服役”。我这是“物尽其用”，是母亲教我的，是家传。

记得早年年关，福建习俗，大扫除，母亲跪着擦地，用的也是一用再用的旧衣残布。也是年关，福建人讲究过年穿新衣，家贫，子女多，不可能人人有新衣。辛苦的母亲，年夜灯下，把姐姐穿过的旧衣变

戏法般地改成了弟弟们的“新衣”，这应了唐诗：“慈母手中线，游子身上衣”！那时我不知情，后来知道母亲是在践行和传承朱柏庐家训：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”这家训是我人生的启蒙，是母亲用无言的行动传授给我的。

母亲不识字，但是母亲很有“文化”。她的这些“文化”是祖训的留存，也许是一种永恒的记忆，是我家代代相传的“遗产”。很难想象，目不识丁的母亲，居然教导我们要“爱惜字纸”，不让我们踩踏字纸，甚至警吓我们，雷公雷婆要打！幼时日常进餐，母亲不让我们浪费粮食，遇有饭粒落地，必须捡起吃掉！否则，她便不悦。

从小养成的习惯延续至今，直到如今虽衣食无虞，但我依然简衣素食。知我者赞我节俭，不知者责我吝啬。记得因为我的这种节俭，一次庄严的集会，我一双舍不得扔的旧皮鞋，临到我将登台说话，皮鞋不知趣地脱胶！幸赖诸人“见义勇为”，临时为我换鞋救急，避免了一番尴尬。虽经历“劫难”，而我冥顽不悟，依然如此这般。其实，这“顽症”并非我所独有，过往的一代人莫不如此。记得国门开放初期，北京大学中文系首先出国讲学的林焱



和陆俭明先生访美归来，系里安排他们谈见闻，他们说美国太“浪费”，如，办公室内外“用的精美卷纸随手扯扔”，他们作为来客，不解，询之，说是为了“促进消费”。当日闻之，大不解，此是浪费，谈何促进？

在我们的传统观念中，“生产”是善的，“消费”有原罪之嫌，是恶的。在计划经济的年代，拼命生产，鲜谈消费，以为正道。因此，人们自然地远离消费观念，以为此乃进步。直到某一日，报载华北某地出现了一个民营企业家，他“发明”将原先成捆出售的卷纸裁成小片出售，赚钱了，时论视为先进，这才使国人初步接受了消费的观念。但我等“冥顽”已久，跟不上时代步伐，依然秉承祖训，勤俭持家，杜绝浪费，一派老旧作风。闲时思之，愧怍莫名。

但我不想彻底否定自己的坚持，“恒念物力维艰”。想起这些我们日常享用的物件，衣帽、裙衫、被褥、鞋袜，等等，

哪件不是劳动者辛苦劳作换来的，他们流汗了，我们享用了，虽然是有偿的，我们付出了，但是我们依然是享用劳动者的辛苦。我们不可轻慢他们，轻慢不仅意味着无知，而且意味着无礼！每思及此，辄会想起童蒙时分诵读的诗句：“昨日入城市，归来泪满巾。遍身罗绮者，不是养蚕人。”

（宋·张俞《蚕妇》）

幼时诵读，至今不忘，常念此中深意。这里不仅是“悯农”，也不仅是哀叹不公，而且自然地展示了旧时代朴素的平等观念。诗句平实、坦白，如说家常，但我依然被诗人的“泪满巾”所感动！时代进步，城市发达，物产日丰，生活改善。但是，我们依然感谢这些默默的、辛勤的劳动者、生产者。我们期待着他们如同我们那样，共享精美的劳动成果。“遍身罗绮者”中有我们，应该也有他们，而我们依然日夕不忘古训：恒念物力维艰！

（作者为北京大学中文系教授）

（特约编辑 方绪晓）



关于胸怀与情绪

无论谁，对“情绪”二字都决不可小看。人的情绪像血液伴随着人的躯体一样伴随着人的精神。体温能测试一个人的躯体健康与否，情绪能反映一个人的精神状态如何。情绪不仅是精神的显示器，也是人体的晴雨表。你想活得健康快乐，就必须学

会战胜消极情绪。

消极情绪是笼罩在人心头上的一层雾，它对人的危害是非常之大的。一个人的心头如果长期被消极情绪所笼罩，那就犹如乌云密布会使你感到窒息一样痛苦。它不仅会扼杀你的自信心，而且会危及你的健康；不仅会使你对未来失去信心，而且会让你对现实产生不满；不仅会使你对事业毫无兴趣，而且会让你对生活失去热情。雾天航海容易触礁，消极度日容易厌倦。一些人活得不幸福、不快乐，很多时候，不是因为缺这缺那，也不是因为身体出了

什么问题，经常性的负面情绪才是幕后的黑手。正如英国大哲学家罗素认为的那样——有时压倒人的最后一根稻草并不是什么大问题，而只是一些小情绪。

一个人是否有消极情绪并不难判断。你可以扪心自问：自己对今天有热情吗？对明天有热情吗？如果你对明天是冰冷的，那就要对你的自信心画个问号。如果你同时对今天也是冷漠的，那就要对你的生活态度也画个问号。如果你对今天与明天都失去了热情，那就说明你心头确有一层厚厚的雾，即消极情绪。

战胜消极情绪也是完全可以做到的。关键是要有宽阔的胸怀。胸怀之大，可以撑船，胸怀之小，只能放个枣核，二者的结果无论如何是不能相比的。有的人即使兵临城下依然谈笑风生，有的人只是听见小偷入院就六神无主。能否战胜消极情绪，既有个胆识问题，更有个肚量问题。

生活是个多彩而又多变的世界，在这个世界中谁都会有一些小情绪，但人绝不能被情绪所左右。你想多一些健康、多一些快乐，就一定要管理好自己的情绪——始终保持精神上扬，始终对生活充满热情，用你的蓬勃之气占领自己的整个内心世界。

拿破仑说过：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”人的情绪是善变的，能管理好自己的情绪的人，都堪称了不起的人。

关于脾气与心性

人的心性以简单一些为好。心性越简单，心绪就越平和，就越不会上火。爱耍脾气的人，尤应明白这一点。

人的脾气是从哪里来的？肯定地说，不是从娘肚子里带来的，刚出生的婴儿会哭，但不会耍脾气，就是一个佐证。爱耍脾气的

人，都是仗着某种东西。位高的人仗着势，官当大了，脾气也就渐长了。富有的人仗着钱，家底厚了，脾气也就大了。穷人也有耍脾气的，他们仗的是穷，因为穷，他们不怕失去什么。连七八岁的小孩也要脾气，他们仗的是小，因为小，大人得让着他们。

人之所以会耍脾气，多是因为遇到了不如意之事。不如意就容易动性，动性就容易上火，上火就容易生气；火往上升，气就往外散，于是脾气就来了；而且是火气越大，脾气也越大。人之所以耍脾气，从表面看，与性格有关，但往深里说，皆由于心性不净、心绪不宁。一个人的心里如果没有那么多的所图，不念、不争、不抢，哪里还会上火、生气、耍脾气呢？

人不但要学会不要脾气，而且应当学会如何面对脾气。父母耍脾气，以洗耳恭听为好；妻子耍脾气，以一笑了之为好；领导耍脾气，以置之不理为好；朋友耍脾气，以耐住性子为好；小人耍脾气，以装聋作哑为好。

面对脾气，有一招是管用的——无论你想对别人耍脾气，还是别人想对你耍脾气，此时心里都要反复念着四个字：静下心来，静下心来，静下心来。这样，至少可以为你调整自己的心性留下退避的余地。

拿破仑说过：“看不惯别人是胸怀不够，脾气不好是修炼不够。”林则徐每每想发火时，都会抬头看看书房挂着的两个字：“制怒”。学会制怒，学会闭嘴，也是一种能力。一个真正有修养的人、道行的人、厉害的人，会经常把自己调为“静音”。

脾气里的“气”，也是有毒的。学会修炼脾气，才能收获福气。☑

（作者为《光明日报》原总编辑）

（责任编辑 孙晓飞）

相见亦无事，不来忽忆君

文◎罗雪村

与李辉共事24年，他小我一岁。与李辉前后脚退休，难得一见。偶尔见面，也没太多话，握握手，相视一笑，心意有了。

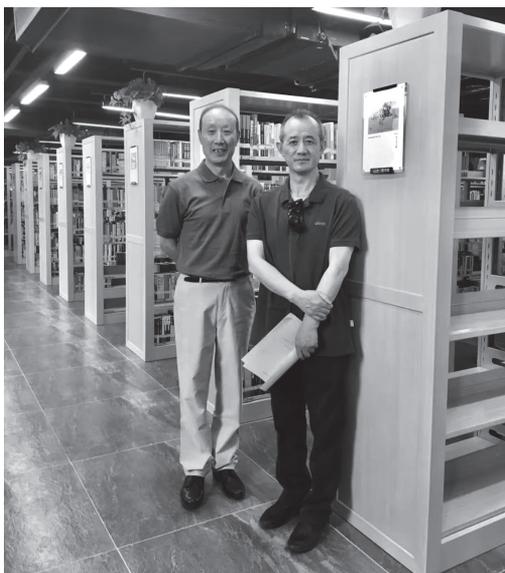
如此交谊，清淡如水。喜欢他引用过的清人名联：“相见亦无事，不来忽忆君。”

现在，闲了，常会“忽忆君”。

刚到报社，总听大家说李辉，知道他名气很大，写了很多书，多到让出席他新书读者见面会的朋友惊呼：“已经不习惯祝贺辉哥出新书了，因为他总在出新书！”记得一位老同志向新来的编辑介绍李辉“著作等身”时，开玩笑他“幸好没长一米八五的大个儿”。

这些年，我为李辉画的速写像，多是在部门例会时所得。开会时，李辉常独自游走在自己的世界里，或闭目沉思，或低头书写，其神情、动作随着内心活动总在变化。遂画兴顿生，或在一纸便笺或在一张大样上，信手勾勒几笔他的一个个瞬间，画得满意的，就请他签名、题句。

就这样，我为李辉画了好多幅速写像，也有幸得到他的好多签名、题句。在一幅画像旁，他题写的是“文章真处性情



罗雪村与李辉在人民日报社图书馆合影

在，谈笑深时风雨来”，清代的一副对子，是他最喜欢的一句话。

平日的李辉，很严肃。一次看他正伏在堆满书的办公桌上专注写东西，背景一窗浓绿，便起意“偷拍”，没想他猛一抬头，一脸深沉、冷峻。事后想，也许他刚刚还沉浸在一个沉重的历史场景中，正为一个人的多舛命运而悲叹……我打扰了他，只

得在心里向他道一声“对不起！”

不过，时间长了，发现李辉其实很会玩儿，而且玩儿起来很“嗨”。

一次，李辉张罗请客，部门同事几乎悉数到场。他来了，抱着一个大坛子，10斤装的绍兴黄酒“女儿红”。大家喝呀唱呀，酒过三巡，李辉笑逐颜开，继而舞之蹈之……那晚，一群书生都不再装样，现出本色，大有酒喝干、再斟满、不醉不还的架势……在长期沉闷、严肃的工作环境里，因有李辉，大家才难得这样快活！

参加过几次“六根”微信公众号作者聚会。这一公众号由六个能舞文弄墨也喜欢把酒言欢的大老爷们创办。因为李辉点子多，会玩儿，“六根”微信公众号办得

颇有阵势，出版的“醉醒客”丛书别出新意。真是“玩儿着玩儿着”就玩儿出一种文化现象，玩儿出一个“文学新物种”。前几年，在李辉策划带领下，游走了每位“六根”创办者的老家，一路走，一路玩儿，玩儿出一个个迷人的乡土故事……

会玩儿的李辉，总能把正经、严肃的事做得有趣、好玩儿，哪儿有他，哪儿就快活，哪儿就热闹无比。

李辉对他在复旦大学念书时的老师贾植芳，特别有感情。

“面前这个小老头，热情、开朗、健谈，与他在一起，没有任何精神负担和心理压力，相反感到非常亲切。每次去找书，他会与我谈上许久。”后来，李辉成了贾先生家的常客。“喝得最多的是酒，吃得最多的是炸酱面。再后来，还是喝酒，还是吃面，但听得最多的则是动荡时代中他和师母的坎坷经历，以及文坛各种人物的悲欢离合、是非恩怨……”正是这些交心的闲谈，让刚20岁出头尚且懵懂的李辉，开始对现代文学的方方面面有了超出课堂教材的了解，而贾先生讲述的文坛掌故、作家背景，也成了李辉从事现代文学研究的最好启蒙且受益一生。

当李辉毕业来陌生的北京时，细心的贾先生竟写了一摞信，介绍他与亲戚、朋友联系，以便得到帮助……正是在贾先生的辅助下，李辉一步步走近文化老人，走进历史的深处。

李辉一直深深感念贾植芳先生，尊称他“恩师”。

后来，李辉像他的恩师一样，也帮助过一些需要帮助的人。杂文家李建永几次讲起因一篇文章得到素不相识的李辉来信勉励，这对塞北山阴县一个文学青年是莫

大的幸运和有利的助推。之后，凡有征文等文事活动李辉都鼓励他参加，并由衷为他的每一次成功相邀“喝上一杯”。听建永讲起李辉去他老家，坐在土炕上与老人聊家常，盖着老人旧皮袄过夜的情景……很亲切。如今，建永已是有影响的杂文家、散文家，他说：“我的文学之路，是由李辉兄引导开始的。”

几年前，李辉策划出版了《副刊文丛》。丛书重现了中文报纸副刊（包括海外）百年来的壮丽景象，而且“通过这套丛书和他不安分的性格及过人的热情、精力和能力，李辉为许多年轻年老的报人、编辑铺路、搭桥……”

我很感念李辉。2015年临近退休，一天，李辉过来对我说：把你画的作家肖像整理一下，给你出本书。他是认真的。

两年后，书正式出版了，还是精装本，书名《我画文人肖像》是他起的，一篇长序也是他写的。直到现在我都无法描述平生有了自己第一本书时的心情。后来，李辉又联合大象出版社在长沙、苏州、盐城、镇江等城市图书馆举办“我画文人肖像”展览。因了他的策划、主持和影响力，来了很多嘉宾和观众，展览反响很好。

2019年3月，我在外地旅游，接李辉电话，说他与报社图书馆商议，在新落成的人民日报社图书馆办一个画展，于是就有了“画忆——金台园的流年碎影”展。

这是多么深重的一份情谊呀！我一直心存感激，可生性羞怯，至今没有请他吃一顿饭、喝一杯酒，也没有郑重向他道一声“谢谢”！我也知道，李辉并无所求，这么多年，他没有让我做一件事。📷

（作者为作家、画家）

（特约编辑 方绪晓）

真正的乡下人

文◎许博渊

沈从文谈恋爱时自称乡下人，其实他根本不是乡下人。他从小在湘西凤凰城长大，是个地地道道的城里人。他不仅是城里人，而且是城里的富家子弟。他祖父做过贵州提督，清朝正二品高官。他父亲从军，是个中级军官。他母亲是土家族，娘家有钱，开照相馆，她识字，懂中医，会照相。这样一个女子在清末民初是很了不起的。沈从文四岁开始由母亲教认字，六岁上私塾前早已识得600个字。所以，我对他自称乡下人很不以为然，感觉矫情。

我才是真正的乡下人，走出破屋子，满眼都是碧绿的农田。我母亲大字不识一个，我父亲上过两年私塾，识字不多。我上学前都在野地里疯跑，在小河里游泳，摸鱼，摸螺蛳。上学后，父亲要求不高，总说“能识得自己的名字就行”。村民们挂在嘴边的一句话是：孩子上学，“就是管个河头水面”。意思是由学校看着，别掉到河里淹死了。生活经验告诉他们，种田靠的是力气和经验，识字无用。

沈从文说，他上私塾时，午间散学时老师会用朱笔在他们手心里写一个“大”字，防止他们下水玩。他们的办法是在水里举着那只写了字的手。这不算本事，我可以举着双手直立在水里。不过他写出了童趣童真。孩子没有不爱玩水的，城里孩子看见地上的一个小水坑也要蹲下来玩半天，生活在水网地带的孩子怎能放过？

我父亲的做法很简单，用手指在我背上轻轻一划，如果皮肤出现一道白痕，我小脑袋上就立刻挨一巴掌。但这种威胁性的巴掌禁不住我。有一次我和小朋友们一起在离家比较远的河里玩，我母亲手提竹竿来找，看着水里许多小脑袋，不知道有没有我，更不

知道哪个是我，只得回去了，我们不禁哈哈大笑。还有一次，我和几个伙伴把河浜里一只小木船偷偷撑出去，撑到远离村子的河面学摇橹，结果不小心掉到河里了。我三下两下爬上岸，把小裤衩脱下来，拧干，晾在蒿草上，接着玩，晒干后穿上，若无其事地回家，什么事也没有。

沈从文的父母都是走南闯北见多识广的人，而我的父母一辈子弓着背在田里干活。我那时见不多识不广，出了许多洋相。我们村小学只有一到四年级，五六年级必须到邻村的中心小学去读。中心小学原来是一座小庙，庙前竖一根木杆，原本是升天灯用的，小庙改成学校后，它就成了旗杆了。第一次列队升国旗，我说“这根天灯木好高啊”。校长听了，狠狠地瞪了我一眼，说：“什么天灯木！这是旗杆！”同学们都扭头看我，我无地自容。

其实我根本不知道为什么要上学，随大流而已，大家上学我也上学，反正学好学坏家里不问。我真正知道学习是到初中阶段了，原因是我偷听到小学老师说了一句话。我小学六年级的班主任名叫包明华，他不喜欢我，可能因为我太淘气。他从来没有用正眼看过我，也没有和颜悦色地对我说过一句话。我当然也不喜欢他，心里笑他一个男人起了女人名字。毕业的时候，上面突然通知，升学考试要加考作文，而老师没有帮我们做这方面的准备，打了个措手不及。有一天我从老师的办公室前面走过，隔着窗户听老师们在里面议论这件事，只听得包老师说：“我们班只有许博渊还行，他逻辑思维能力强。”我一听，真是又惊又喜，难道我还有优点？太意外了！我不懂什么叫逻辑思维，心想既然可以帮助我通过作文考试，那一定是一种非

常重要的东西，而我还比其他同学强，既然如此，那我一定不是个废物。

进了初中以后，我好像一下子长大了，心里已经把自己当作个人物了。我频繁地光顾图书室，借各种各样的书来读，腋下夹着一本厚厚的《鲁迅全集》之类的书回教室，欣欣然，昂昂然，大有一览众山小之慨。我至今还记得那时读的《马雅可夫斯基诗集》里一句阶梯诗：“我们说列宁，/就是说党。/我们说党，/就是说列宁。”我还记得《洪深文集》里的论点：话剧是用语言讲故事，电影是动的艺术，用活动的画面讲故事，对白不宜太多。

书籍打开了我的眼界，让我得以一窥外面的世界。不过，乡下人毕竟是乡下人，所谓打开眼界，也不过是打开一条门缝而已，视野毕竟有限，而一个人的视野关乎

其志向，志向又框定其未来发展。沈从文的父亲希望他将来“不拘做什么，总要比将军高”。我父亲则希望我在学会种田的基础上再学一门手艺，以免荒年时饿死。我自己的目标比这要高一些，是跳出农门，做个城里人。记得我高一时在黑板报上发表过一篇文章，里面想象自己穿着干干净净的鞋子走在田埂上，风把雪白的衬衫吹得噗噗响，结果招致高年级同学的嘲笑，说我思想不健康。文章之所以引起反感，是因为画面与环境太不协调。那时候农村里没有人穿雪白的衬衫，衣服都像从咸菜缸里腌过的。

乡下人就是乡下人。所以我给自己取了个网名，就叫“京中老农”。

(作者为资深媒体人)

(责任编辑 孙晓飞)

广告

请注意:正宗长白山西洋参 再次降价 加1元再免费送2罐

强身健体,西洋参食用历史悠久

西洋参补气养阴,清火生津。它含有人体所需的16种微量元素、17种以上氨基酸和多糖、多肽及多种维生素等,原产美国和加拿大。在我国据书籍记载已有200多年历史。

四季温补不上火,老人喜欢西洋参

随着人们对健康养生的重视,越来越多的人,在食用西洋参。长白山7年生西洋参,破壁成2000目超微细粉,小分子结构,更容易吸收。长白山的西洋参粉得到国内众多中老朋友的青睐,长期服用使人精力旺盛、气血通畅、身体年轻态。

好消息!一年量6罐仅需99元

对不起,我们来晚了!感恩回馈!正宗长白山西洋参超细粉再次降价!一年量6罐仅需99元,每天前20名打进热线的读者加1元再免费送2罐,活动数量有限,活动结束后立即恢复350元/罐!

SC11353010208053 本品不能代替药物

益生康年 订购热线:400-016-1366



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

免疫力强不强,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——双歧杆菌源。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)

益生康年 订购热线:400-1868-679

幸福在于生命的单纯和精神的优秀

文◎周国平

什么是幸福？幸福就是让人身上最宝贵的东西有一个好的状态，最宝贵的东西，一是生命，二是精神，幸福就在于生命的单纯和精神的优秀。生命的单纯让你享受到人生那些平凡的幸福，比如健康和平安，爱情、亲情和友情。精神的优秀让你享受到人生那些高层次的幸福，比如阅读、创造和事业。

有人问我幸福并快乐吗？我想把幸福和快乐这两个概念做一个区分。快乐一般是指某个欲望得到满足或者某个愿望得到实现时的情绪状态，与此相对应，痛苦就是指欲望或者愿望遭受挫折时的情绪状态。情绪状态是不断变化的，因此人有快乐的时候，也有痛苦的时候，还有既非快乐也非痛苦处于中间状态的时候，我同样如此。

和快乐相比，幸福是一个大词汇，人们常常用它来表达对自己生活状态的总体评价，就是在总体上对自己的人生是否满意。如果这样理解，我觉得自己是幸福的，因为对于人生的两个方面，事业和家庭，我是比较满意的。

对于自己快乐重要，还是让别人快乐更重要？我觉得最好是把两者统一起来。如果让别人快乐的同时自己感到很痛苦，我想别人是不会快乐的。真正说起来，一个人基础的东西还是自己快乐，我说的自己快乐并不是利己主义，而是说你自己热爱生命，享受生命，感受到人生的美好，这是一个基础的东西，只有这样的人才会给别人带来快乐。一个悲观主义者，一个苦行僧，我想他是不会给别人带来快乐的。

一个人真正幸福并不是说你运气多么好，能得到许多好东西。我觉得真正重要的是对人生的体验丰富，其中必定包括对不幸和苦难的体验，而且你能够以正确的心态去面对它们。

说到底，人生的外部遭遇都会随风飘去，在我看来都是形成内在体验的素材，真正的收获是你的内在体验。

一个人的外在遭遇，有一些是自己完全不能支配的，我们称之为命运。一个人出生在什么家庭，并不能决定他一生的经历，穷人的孩子有出息，富家子弟境况悲惨，这样的事多的是。这就说明，给一生的遭遇算总账，其中相当一部分是人自己能够支配的，所谓通过努力可以改变命运。说到底，一个人是不是优秀，比家庭出身重要得多。

所以，命运包含两种因素，对于自己不可支配的，就认命，对于自己可以支配的，就努力，这才是正确的态度。

幸福包含许多外界因素，第一，道德是幸福的必要条件，一个坏人我们可以说他是不可能幸福的，因为他失去了做人最重要的幸福感，包括光明磊落、自豪、人生意义的体悟等。第二，道德不是幸福的充分条件，幸福必须有外在的善作为补充，包括基本的财富、社会的认可、比较好的运气等，有了这些，人生才是完善的。

一个好人，一辈子穷困潦倒，你当然不能说他是幸福的。☞

（作者为著名作家）

（编辑 卓成华）

文◎李金辉

立春之后易春燥，日常饮食助养生

立春饮食有讲究，立春饮食上无须大量进补，应五味调和，少咸酸，适辛甘，温润为主，可适量食用青色、酸味食品，如春季应季绿色蔬菜，如香椿、韭菜、菠菜、豆芽等，以及酸味食物如醋、乌梅、山楂、木瓜等。春季稍食酸，可开胃助消化，但不宜过量，以免酸涩收敛，影响肝气升发。

立春饮食重在疏肝气，健脾肾，讲究一菜、一粥、一茶。

一菜，即炒合菜，是北京传统特色名菜。是将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽、菠菜等一起炒制的一种菜肴。节令性强，立春日必不可少。炒合菜中荤素搭配，营养均衡丰富，具

有温中行气、补养气血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效。是立春时节老少皆宜的菜肴。

一粥，即枸杞山药粥，枸杞 30 克、山药 30 克、糯米 100 克。将枸杞、山药和糯米同放锅中，加适量清水，大火开后改小火慢煮，30 分钟后至米熟烂，放温服用。

一茶，即枸杞玫瑰花茶，枸杞子 5 克，玫瑰花 3 克，开水冲泡，代茶饮。每日 3~5 杯。立春饮用此茶，有利于调节内分泌，改善精神状态，抑郁、失眠者尤宜。☑

(作者为北京老年医院中医科副主任医师)

(特约编辑 戴利明)

广告

亚麻松针油软胶囊 今日特价4块9

松针革命，造福健康

松树全身是宝，尤其松针。松针提取物富含粗蛋白、粗脂肪、多种氨基酸和多种微量元素、多种维生素、抗菌素、生物黄酮类物质、酵素、精油、叶绿素、不饱和脂肪酸、酶与辅酶等活性物质。

松针因含有大量生物黄酮类物质、前花青素、叶绿素、多种维生素，自古就是养生佳品。李时珍《本草纲目》就有记载。孙思邈创立了“服松针法”，对世界自然养生文化作出了巨大贡献。近年，很多老人也自制松针汤，呵护肠道和血管健康。

亚麻油中的ω-3脂肪酸包括α-亚麻酸、DHA、EPA。葡萄籽油含原花青素。红花籽油是以红花籽为原料提取。京善堂亚麻松针油，集松针油、亚麻籽油、葡萄籽油、红花籽油、紫苏籽油、翅果油，六种营养油于一体，为身体提供了全面营养，呵护您的心脑血管健康。

感恩回馈，加1元再免费送2盒！

此次特价活动，限量体验，融合6种营养油的松针油，现在每盒仅需4块9，每天前20名打进电话按套装购买加1元再免费送2盒，特价活动15天，结束立刻恢复市场价99元。

SC10634122106109 本品不能代替药物



益善康年 订购热线：400-1759-678

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鱼油给心脑血管补充营养，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！



益善康年 订购热线：400-1868-679

AI 助力老年健康管理

文◎胡清平 杨昌友 覃 雯

在当今社会，老年人面临的身心健康问题复杂且相互关联：慢性疾病高发，如高血压、糖尿病、冠心病等代谢性疾病；骨关节炎导致的关节疼痛；中风后遗症及呼吸系统疾病（如慢阻肺）；听力、视力下降；骨质疏松；记忆力减退等。另外，空巢、丧偶或朋辈离世导致社交圈萎缩，数字化社会还会进一步加剧代际隔阂，这使老年群体情绪障碍高发，如抑郁（表现为持续乏力、失眠）、焦虑（对健康过度担忧）。现在，我们可以通过AI来助力老年健康管理。

高血压 / 糖尿病监测 从数据记录到智能预警

智能手环 / 血压仪：通过内置的高精度传感器，设备可自动测量血压。例如，华为 Watch D 系列可利用微型气泵加压，模拟医用血压计原理，误差控制在 $\pm 3\text{mmHg}$ 以内。测量后，数据通过蓝牙同步至手机 App，形成每日波动曲线。还可通过 AI 分析进行趋势预警：若连续 3 天血压超过 $140/90\text{mmHg}$ ，或血糖空腹值 $> 7.0\text{mmol/L}$ ，系统会弹出红色警示，并推送“建议就医”提醒。甚至能给出个性化方案：AI 根据历史数据生成建议，例如：“您星期二下午血压常偏高，建议午休后避免突然起身；本周摄入腌制食品 3 次，钠含量超标，推荐替换为清蒸鱼。”

AI 血糖仪：一些品牌的智能血糖仪，搭配“动态血糖监测”功能（需佩戴皮下探头），每 5 分钟自动记录血糖值。AI 会标记餐后峰值、夜间低血糖等风险时段，结合老人输入的饮食信息（如拍照识别菜品），分析碳水化合物摄入量与血糖的关系，给出个性化饮食建议。

心率监测：24小时心脏“守门员”

智能手表不仅可以监测心率，还具有心电图功能（如 Apple Watch）：手指触碰表冠生成 30 秒心电图，可捕捉房颤、早搏等异常波形。当检测到心率不规则（如心跳间隔忽长忽短）且持续 10 分钟以上，AI 会震动提醒并显示“疑似房颤，请静坐休息，联系家属”。

心理健康守护：从“机械应答” 到“情感共鸣”

AI 聊天机器人不仅可识别老人语调（如叹气频率增加）、语速（突然变慢）并结合对话内容（频繁提到“没意思”“累”），综合判断抑郁倾向。还会记录老人常聊的子女话题，主动提问：“您女儿上次说周末回来，要不要提醒她带炖汤材料？”当老人抱怨“活着没意思”时，AI 会引导：“您上次说广场舞比赛拿了奖，能多讲讲吗？”帮助转移消极思维。

紧急联动：若监测到自杀倾向关键词（如“安眠药”“不想活了”），部分 App 会立即向绑定家属发送定位和录音片段。

促进数字时代的晚年幸福：SOC

AI虽好，但老年人使用AI健康设备时还需要注意以下三点：1. 数据要交叉验证：AI血糖仪显示异常时，先用传统指尖采血仪复核。2. 定期校准设备：血压仪每月与医院仪器对比1次，避免传感器老化导致误差。3. 保持人际互动：AI聊天不能替代真实社交，建议每天使用不超过2小时，多参与社区活动。面对AI带来的新时代，老年人应该如何在这个背景下实现成功老化，促进幸福生活呢？我们可以巧用三招：“SOC”方法。

SOC方法，即选择(Selection)、优化(Optimization)与补偿(Compensation)方法。选择是指个体根据自身的目标、兴趣和能力，有选择性地投入精力和资源，放弃一些不再重要或难以达成的目标，集中精力在关键领域。例如，老年人可能因身体原因不再参与高强度的体育活动，但可以选择更适合自己的散步、太极拳等活动。优化则是个体通过不断练习和运用策略，提升在选定领域的表现，例如，通过参加太极拳学习班，持续学习太极拳的打法。补偿是当个体的生理或心理功能下降时，通过其他方式来弥补不足。比如在打太极的时候有些动作无法实现，可以用其他的动作替代。

“S”：在面对AI技术时，选择那些真正能提升自己生活质量的应用，比如利用智能健康设备监测身体状况；了解常见的AI诈骗手段，不轻易相信网络谣言视频、图像、陌生电话和短信，遇到可疑情况时，要及时与家人沟通，或者向相关机构核实；合理利用AI技术，而不是过度依赖。AI虽然能提供很多便利，但它不能完全替代人与人之间的真实交流和情感互动。

老年人还是要积极参与社交活动，与家人、朋友保持密切联系，丰富自己的精神生活。

“O”：优化使用这些技术的能力，虽然AI技术看起来很复杂，但只要愿意学习，老年人也能掌握一些基本的操作方法。可以参加网络上的AI技术培训课程，或者向子女、孙辈请教，了解AI技术的基本原理和应用场景，这样就能更好地利用AI技术为自己的生活服务。

“C”：当遇到技术难题或对AI信息甄别困难时，寻求家人、社区帮助进行补偿，或选择更简单的应用替代。通过这样的方式，结合AI技术的优势，老年人能够更好地实现成功老化，享受幸福的晚年生活。

最后，我们也必须看到，AI技术的发展在给老年人带来便利的同时，也带来了一些挑战。其中一个突出的问题就是老年人对AI技术的甄别能力相对较弱，更容易受到AI相关骗局的影响。比如，现在有一些不法分子利用AI技术合成假视频、假语音，进行诈骗活动。这些假视频和假语音往往非常逼真，老年人很难辨别真伪。一些老年人可能会因为接到自称是子女或银行工作人员的AI合成语音电话，而在慌乱中上当受骗，造成财产损失。另外，短视频平台许多谣言和不实信息，也通过AI达到了“以假乱真”的效果，老人更容易不加辨别地转发、评论，不益于身心健康。

AI正成为老年人健康的“智能管家”。但记住：它像天气预报一样，提示风险而非绝对诊断，最终决策仍需结合医生判断。科技的温度，在于为人服务，而非替代人性关怀。📺

(作者单位：华中师范大学校医院、广东外语外贸大学南国商学院教育学院)

(特约编辑 戴利明)

抗焦虑有要诀 做自己喜欢的事

文◎郭学博



人到老年，面对日渐衰弱的身体和大脑，面对日益陌生的世界，面对生活中的不确定性，难免焦虑，我慢慢摸索了一个抗焦虑要诀，与朋友们分享。这个要诀第一步是向晚辈学习，我从小外孙女那里得到启发。

读八年级的小外孙女课余时间喜欢做手工，她跟着网站视频自学钩针，已是进阶水准。她从钩最简单的杯垫开始，逐渐能钩小动物玩偶，已经能自由编织杯子套、手机包了。她钩好的那些小物件，有的送同学、朋友，有的送给喜欢的老师，暑假回国还送给每位家人一个可爱的小玩偶。

小女儿说，外孙女戴着耳机，边听音乐边钩小玩偶，可惬意了。我觉得，孩子做自己喜欢的事，不仅是为了得到别人的夸赞，最重要的是她在这个过程中找到了属于自己的那份喜悦。

要诀的第二步，也是最重要的一步，就是找到属于自己的快乐，做自己喜欢的事。我小时候常听大人们说：“要做自己喜欢的事。”但那时根本不知道自己喜欢什么，更别提做自己喜欢的事了。长大了，忙于工作，忙于家务，根本没时间考虑自己喜欢做什么事。退休之后，圈子变小，接触新鲜事物减少，时间充裕了，但也莫名其妙感觉空虚。我意识到，应该自己找事做。于是，退休二十多年，我一直在不断摸索，寻找自己喜欢的事。旅游、学习摄影、画画、抄《诗经》、学诗、看书、写读书笔记、编辑公众号，通过这些尝试，我发现每天给自己找事做，找喜欢的事做，时间简直不够用，根本不用“打发”。

闲下来再看看我画过的一张张画、抄过的那一本《诗经》、在北海公园拍的菊花照片、写过的读诗笔记以及我编辑和排版的公众号，感慨万千，幸福、喜悦、成就感油然而生。坦白地说，我没有任何天赋，是一个再普通不过的退休老太太，但我坚持自己找事做，日子过得有滋有味。更重要的是，我的自信心慢慢增强了。

我慢慢体会到，与其把时间用来刷短视频或者转发各种真假难辨的帖子，不如专心做自己真正喜欢的事。这种坚持不仅给予我积极的生活态度和宽容感恩之心，也让平凡的退休生活变得无比充实。

最近我又迷上了拼图。有朋友问，“你不是拼过一幅500片的拼图了吗？怎么还拼呢？”我的回答是：意犹未尽，想挑战难度更大的拼图，享受更多拼图的乐趣。这次，我虽然还是500片的拼图，但是要分8个区来拼（上次只拼4个分区），另外，这次拼图小片的颜色相对较少，绿色居多，不能根据拼图小片的颜色找到它合适的位置。只能认真再认真、仔细再仔细，根据细节找到每

一片属于它自己的那 1/500 的位置。

一个拼图小片镶嵌到合适的位置时，我感受到发自内心的平静和满足。尤其是趋近完整的拼图只剩下零零散散的几块空缺时，胜利近在咫尺，剩下屈指可数的待拼小碎片，不费吹灰之力就能放到合适的位置，这时，我内心的焦虑就不见踪影，只剩下享受和珍惜。最后一小片嵌入属于它的位置，我感觉整个世界都圆满了。

第二次拼图，我享受了从拆盒、分区、拼片直至拼出到完整的一幅植物图鉴：有针叶树、阔叶树、树干、果实，我把拼图装入画框，送给女儿。女儿说：“谢谢妈妈把生命里一段宝贵的时间赠予我。”

看上去，我是把“生命里一段宝贵的时间”用来拼图、送给女儿，但实际上，这

也是自我疗愈、抵抗焦虑的一段时光。当我做着自己喜欢的事，不管是拼图、画画，还是抄诗、阅读，不管是个人独处，还是与老友共同学诗，都用专注和安静滋养了自己的老年生活，所以，这里再次与朋友们共勉：人到老年，就心无旁骛地做自己喜欢的事吧，我们将远离焦虑，不再恐惧衰老。☑

(编辑 何文珺)



广告

高含量氨糖 6 瓶只要 99 元

春季天气渐渐变暖，是骨关节养护的黄金期。中老年人在这个季节可以适当补充氨糖，增加骨密度，我公司根据季节特性特举办“高含量蓝帽氨糖季节养护”惠民补贴活动。

氨糖补贴活动通知：对不起，我们来晚了！呵护中老年朋友健康我们在行动。本次活动向消费者提供的正规小蓝帽氨糖，由厂家原厂供货，省去中间诸多环节，6 瓶市场价 998 元，补贴后仅需 99 元，每天前 50 名打进电话免费送一瓶！正规小蓝帽氨糖质量有保障，让中老年朋友能吃上正宗便宜的放心产品！

补贴活动要求：为了让实惠真正给到需要帮助的消费者，本次活动提出以下两点要求：1. 必须是真正有需求的朋友；2. 为防止恶意囤货，每人限购 2 份。



鲁食健广审(文)第 250621-01586 号,本品不能代替药品。

益生康年 订购热线: 4008-559-566

呵护心血管健康,关爱男性健康

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。

益生康年 抢购热线: 400-016-1366

人老了，婚姻犹如平湖秋月一般安澜。很多人觉得这个岁数了，婚姻已不需要用心经营，普遍存在“爱谁谁”“随他去吧”的心态。其实，人间重晚晴，人越老越在乎老伴儿对自己的感情，要及时表达你的爱意和在乎，是对老伴儿最好最美的爱。

多年的夫妻，彼此已经不能再熟悉了，以前生活的分歧积蓄已久，往往对方还没有说完，你就开始了发牢骚或者反对。尤其是夫妻俩都退休赋闲在家，如果不带孙辈，感觉彼此“怄怄”也是一份老年感情的慰藉。有些老年夫妻，彼此相互斗嘴的时候，往往就走心了，不仅往心里去，还会像孩子一样真的生气，不仅伤害感情，还会伤害身体。人老了，把对方当成心中的“小宝贝”看待，说话的时候，就当跟自己心中的宝贝说话，自然语气就会温柔很多，说出来的话必然也会温软。

退休了，没有力气却有时间，把生活过得慢一点，倾听对方的真心话，一壶清茶，彼此对坐，或看电视，或彼此闲聊。聆听对方的心声后，不要着急去下结论，要仔细耐心地听完，再看看他到底想让你说些什么，或者他想跟你表达什么。千万不要以为都是老夫老妻了，自以为是地张口就来，殊不知这样做很伤人心。越是年岁大了，越要懂得倾听和培养感情，不论是行动上，还是言语里，多体会对方的心思，多考虑对方的情绪，慢慢地，就会谁也离不开谁了。

生活里，很多人把自己最温柔的一面

给了外人，却把最丑恶的一面留给最亲近的老伴儿，像有的老人对老伴儿管得很严，总拿老伴儿的缺点跟别人家老伴儿的优点相比较，结果越比越感觉自家的老伴儿不如别人家的好。这样会让老夫妻之间越来越隔阂，越看越不顺眼。人老了，要学会对自己的老伴儿好一些，少点期待，少点抱怨，少点愤怒，多给对方点自由空间，也多给对方一些私人时间。外面的世界再精彩，也不及家里老伴儿的温柔唠叨和长情陪伴，粗布衣，家常饭，结发夫妻最珍贵。

人老了，总觉得夫妻之间早就没话可说了。其实，沟通才是夫妻相处最好的润滑剂，通过沟通让彼此敞开心扉，说出自己心底的话，理解彼此的需求，才能成为彼此的“拐杖”和“守护神”。无论什么年岁，都要先学会爱自己，找到生活里喜欢做的事情，也就是兴趣爱好。当我们拥有自己的兴趣爱好的时候，就不会把所有的时间和精力都放在对方身上，日子才会过得丰富精彩。

彼此牵手，走过漫漫人生。人到老年，更要珍惜风雨相伴的老伴儿，更加善待牵手相伴的老伴儿，努力经营好余生的美好，那么，请多倾听对方的心声，少一些期待，多一些沟通，学会从爱自己开始，将老年婚姻过得舒心舒畅，让“老来伴”伴得好伴得久。☞

（编辑 何文珺）

文◎张欢欢

老年夫妻的相处艺术



母子开小店，“弥补”匆匆那年

文◎夏 榕

长沙有家专营 20 世纪八九十年代的街边特色小吃，各方食客慕名前往，不单是为了找寻儿时的回忆，更是被这家店背后的故事所打动。店老板“孔姨”早年忙于打拼事业，缺席了儿子的成长，母子俩一度水火不容，直到有一天，退休的孔姨患上绝症。孔姨想趁有生之年弥补那一段缺失的亲情，于是强拉着儿子一起开店，没想到一段舐犊情深化作了驱除病魔的强大武器，给她和家人带来了新生的希望。



历经风雨的孔姨

儿子护妈，患病“孔姨”想弥补

“孔姨”本名孔建国，从二十几岁便在长沙餐饮界打拼，20 世纪 90 年代初，率先创业开餐厅，被业内人士尊称为“孔姨”。妈妈人前风光，儿子徐文达却背后遭罪。餐饮业一年忙到头，过年过节更甚。爸爸因工作原因长年在外，他只能跟着爷爷奶奶生活。

两位老人先后离世，上初中时，徐文达形只影单。夜里害怕，他得戴耳机才能睡着。他因此爱上摇滚乐，继而留长发，抽烟、纹身，成绩一落千丈。孔建国好不容易跟他碰面，见他一副“杀马特”模样，劈头盖脸一顿骂。母子俩相看两厌，水火不容。

2003 年夏天，徐文达读高二，自作主张退学，扬言去深圳闯江湖。进厂，发传单，打零工，没混出啥名堂，青春则一晃而过。2012 年，27 岁的他灰溜溜地回到长沙，和

妈妈店里的服务员陈芝对上眼，两人很快结婚生子。

儿子终于收心回家，孔建国很欣慰，开心地退休带孙。徐文达决心努力挣钱养家，跑去山西鼓捣煤炭生意。一家人难得其乐融融时，孔建国却查出乳腺癌晚期。徐文达带着妈妈四处找寻名医，化疗、放疗的痛苦，使历来走路带风的妈妈判若两人。他深深自责年少顽劣，没少让妈妈恚气。他鼓励妈妈：“你攒劲配合医生，好了，我带你去香港看刘德华演唱会。”

2019 年年初，孔建国硬扛过 3 年的治疗，徐文达的生意趋稳。这年 8 月，他计划带妈妈旅游。孔建国突发口腔溃疡，周身疼痛，肺部还有结节，疑似癌细胞扩散，医生私下告诉徐文达做好最坏的打算。

妈妈瘦脱了形，一句：“崽呀，我怕是撑不久吧。”徐文达放下山西的生意，回到长沙，用心学做菜，鼓励妈妈多吃

一点。有了儿子陪伴，孔建国忍痛缓慢吞咽：“好味呢，我要好起来了，我们开个饭店都要得。”

徐文达摇头，心里却嘀咕，要不是做餐饮，你可能不用那么累，我小时候不也能好过些？几天后，稍微好一点的孔建国关起门来在厨房忙活，说想自己做点吃的。不久，她端出一碗麻油猪血汤，熟悉的味道，让徐文达想起小时候难得和妈妈外出，自己最爱在望月湖街边吃这口，可这条街早没了。

徐文达大快朵颐时，孔建国拿出一沓老照片，全是她带着学龄前的徐文达去烈士塔、逛公园的场景。“我闭上眼睛，只能想到你小时候的样子。”“那时，我来来去去一个人，不少人还以为我是孤儿呢。”“崽，莫走哒，陪妈妈开个小店，我学会了多种小吃，一样样做给你吃。”

儿子陪妈，风火“孔姨”开店爽

妈妈近乎央求的语气，像极小时候自己恳请妈妈留下陪他。错过了，就回不去了。徐文达决定陪妈妈做她喜欢的事，让她开心一天是一天。

徐文达很快转让了煤炭生意。2019年10月，没装修、没请人、没招牌的母子档草草开张。开业那天，来了不少孔建国的老朋友，很热闹。孔建国一边忙活，一边招呼儿子做这做那，很享受的样子。

母子俩一个负责后厨，一个负责前台。孔建国早年主要做管理，极少下厨，如今要亲力亲为，加上年老体弱，半个多小时还出不来一道菜。徐文达只能点头哈腰挨个跟客人赔小心。转身到厨房见纤瘦的妈妈忙得不可开交，到嘴边的催促变成了关切：“莫急，慢慢来。”怕妈妈辛苦，遇上不好说话的，他直接送客。本就不多的

客人，更少了。

开张前两个月，日均营业额60元，一天光房租就100多元，还剩一堆食材。好多次，他话到嘴边，见妈妈忙前忙后乐在其中，又不忍心。难得开心的时候，是每天一早跟妈妈去菜场，妈妈如数家珍地告诉他如何挑菜。看到童年的野果、小吃，必定买一份。一口下去，全是回忆，徐文达像回到小时候般幸福。

可店铺天天硬亏让他发急。孔建国却很淡定：“做餐饮急不得，要点时间。”

好在3个多月后，回头客渐渐多起来，徐文达写单写到手软。食客都喜欢这个一头长发、酷帅又健谈的掌柜。得知他喜欢摇滚乐，如今甘愿为了妈妈守店，大家很是感动。久而久之，母子俩开店的故事，成了许多食客的“暖心菜”。

小店火了，孔建国的胃口好了，身体也不疼了。餐单积压成堆，徐文达的字龙飞凤舞。孔建国拿到单子，冲他喊：“啥！鬼画符样。”熟客会心一笑：“达哥，你娘老子骂你了。”妈妈在后厨嘟嘟囔囔，锅碗瓢盆叮当响。徐文达很高兴：“她骂得起劲，说明力气足，精神好。”风风火火的老妈又回来了。

更开心的是孔建国的复查结果出来，各项指标正常，病情恶化的阴霾散去。拨云见日，徐文达哼着小调在店里转圈：“把店关了，你好好休养。”

孔建国笑道：“我有事做才高兴呢，你每天也开心呀，似乎我们合作财运不错呢。”

开店的日子，徐文达和食客都成了朋友，小店就像社区食堂。每天陪妈妈买菜看店，满满的烟火气让徐文达备觉踏实安心。小时候缺失的，妈妈用这家小店，全

还给了他。

他决定留下，陪妈妈一起好好守店。

母子情深，傲娇“孔姨”传手艺

要长期做就得像模像样。店里的菜品都是小时候的味道，他给店铺取名“小亦小小吃店”。孔建国请回昔日的老同事，一起找回“消失的老味道”。2020年6月1日，店铺日营业额一度冲上2万元。

徐文达很震撼，60多岁的妈妈，还能精准抓住食客的胃。孔建国笑了：“人啊，吃的不是菜，是感情。”收获这份迟来的宠爱，徐文达决定偷偷开一家分店送给妈妈。妈妈旗袍上的花纹，被他用在了沙发上。沙发抱枕的图案，是母子俩的合照。餐厅的主打色，是妈妈喜欢的色系。餐厅门前立了一蹲石雕，取材于妈妈给幼年的他喂饭的照片。

可私人定制的装潢远超预算，徐文达无奈向妈妈摊牌。孔建国一进餐厅，惊喜地嗔怪：“伢呢，你出宝（方言，傻）不？一个街头小吃店，你搞这么高级的装修……”

说归说，孔建国爽快地掏钱补上空缺的资金，分店顺利开业。她逢人就说：“这



幸福的母子

是我崽给我开的店呢。”话里话外都是骄傲。别致的装修，酷帅的掌柜，加上长沙文旅的火爆，外地食客纷纷慕名前来。徐文达顺势又开了两家分店。怕妈妈辛苦，他和老婆一起接手餐厅管理。喜得重生，事业后继有人，孔建国欣然转向救助流浪猫狗。

孔建国怕手艺失传，想把她会做的小吃教给儿子儿媳。徐文达建议拍视频，孔建国很赞同：“这样好，等我百年之后，你们想我了，还能随时看看。”

徐文达给妈妈注册了短视频账号，镜头下，孔建国一头利落短发，穿着得体大方，一口温软的长沙方言，不紧不慢地讲解传统小吃的做法。视频一发出，还收获了一波粉丝。

一天，徐文达跟妈妈去步行街买板栗，他提议抄近道，孔建国坚持要走南门。徐文达秒懂妈妈的心思。南门热闹，人多，她一出现，必有粉丝找她合照。果然，母子俩离南门还有段距离，就有人上前要找孔建国合影。孔建国抑制不住欣喜，偷偷问儿子：“刘德华他们出门，也是这样的情况不？”徐文达忍不住笑了。

店里不时有年轻貌美的女主播来打卡。孔建国特别提醒儿子：“你有家有口，可别犯浑。”徐文达哭笑不得：“娘呢，我都40岁了，年轻时再浑，也没干过出格的事儿。您老基因强着呢。”

店铺上榜长沙必吃食肆，不时有人找徐文达加盟。店铺靠的是手工现做的老手艺，徐文达怕扩张坏了口碑，与母子当年开店的初心相悖，坚决不做割韭菜的昧心事。孔建国则安心享受在镜头下教授美食，给儿孙准备一笔特别的财富。📺

（编辑 何文珺）

“七十、八十、九十”的幸福和弦

文◎吴娜

七十多岁的是我父亲，这个小老头下了一辈子的井、挖了一辈子的煤，55岁退休时又跟着架高压线的队伍，天南海北地跑了好些年，直到我和弟弟陆续参加了工作，结了婚、生了娃，他才和母亲在弟弟家那套市区的两居室里住了下来，为了帮助弟弟带孩子。



打好胰岛素，趁着二十分钟的空档，父亲就已煮好了糯糯的面条，西红柿炸锅、青菜点缀，一个碗里还放着一个荷包蛋。

天气晴好的日子，吃完早饭，父亲会领着外婆、奶奶去小广场晒太阳。父亲先让外婆坐在凳子上，他拎着另一个凳子，搀着奶奶往前走上一段

距离，等奶奶累了，父亲便让她坐在凳子上休息，他再转回头去接外婆，待外婆赶来也坐下后，父亲再挽着奶奶继续往前走。如此往复，明明去小广场只有十几分钟的路程，他们三人却常常要走上一个多小时。在小广场唠会儿嗑，父亲还会分别带着外婆、奶奶围着场中央绕上两圈，锻炼锻炼腿脚。

八十岁出头的是我的外婆，她是个典型的乡下老太太，年轻时下地、插秧、喂鸡、养猪……累弯了腰、弓了背，上了年纪后，佝偻得更厉害了。

晚上，父亲就在奶奶的床头歇着，夜里他要给奶奶递垃圾桶吐痰、倒热水漱口、掖被子，领着两位老人上厕所……

各自独居多年的外婆、奶奶在生了一场大病后，显然已经不适合一个人居住了。于是一番斟酌后，70多岁的父亲让母亲继续留在弟弟家帮着带孩子，而他自告奋勇地一个人带着80岁的外婆、90岁的奶奶回到了乡下老房子。

周末母亲、弟弟和我会马不停蹄地赶回乡下老家，我给外婆、奶奶洗澡、剪指甲，母亲则忙着晒被子、洗被套，而弟弟就在菜地里除草、浇水。我们都嚷着让父亲多休息一会儿，可是一眨眼，他就去了集市。父亲给外婆、奶奶买了新年的帽子、衣服，开了常用的控制“三高”的药物，还带回了一篮子的鸡鸭鱼肉。

早晨，父亲早早地就起床，趁着外婆、奶奶还没醒，去自家门前的菜园子里摘青菜、拔蒜苗……擻手擻面，等两位老人起床后，父亲便给她们穿衣、洗脸、梳头……

煎、煮、蒸、炸、炒，七八种美食被父亲“整”上了桌，每每这时，父亲的情绪是最高涨的，他会倒上一盅小酒，小酌几口，再哼上一段京调，挖了一辈子煤的父亲一直“嗜酒如命”，却在独自照顾奶奶、外婆时能做到滴酒不沾，仅仅在我们都回来后，才小尝几口，睡上一会儿，却又在外婆、奶奶要出门晒太阳时，准时醒来。

母亲总心疼父亲辛苦，父亲却说乡下空气好、食材纯天然，更重要的是照顾两位老人后，他也跟着淡盐、少糖、少油，一日两回出门晒太阳，烟不抽了，酒也不敢沾了，一直控制不下来的体重，竟掉了十来斤，现在血压也不高了，血脂也不稠了，感觉身体比之前还年轻了呢。

那天我赶回来，居然看到父亲在包饺子，外婆在桌边擀饺皮，而奶奶竟然戴着

老花镜在缝被子，他们仨有一搭没一搭地聊着天。我惊讶地问父亲：“外婆和奶奶的耳背都好了吗？”

父亲笑着说，这两个老太太常常都是各问各的、各答各的，虽然大多数时间都在“鸡同鸭讲”，但也不耽误她二位聊天，更惊奇的是偶尔还真能“聊”对上了。

父亲、外婆、奶奶，——一直被母亲戏称为“七十、八十、九十”的组合，他们在乡村的平静日子里相互扶持，安稳地过着晚年。父亲说他们这个组合要再接再厉，新的一年继续锻炼好身体、健健康康的，向着“八十、九十、一百”的目标齐头迈进。他们的笑声在温暖的炉火旁回荡，仿佛连空气里都弥漫着幸福和希望的味道。☞

(编辑 周安琪)

尿频、尿急、尿不尽 翟大夫前列腺贴 来电免费领取10贴

最新消息：现阶段，卫视同款《翟大夫前列腺贴》上市后，受到中老年朋友的欢迎。它不是西药，不是针剂，只需贴在神阙穴（肚脐）上，就能辅助治疗尿频、尿急、尿不尽等病症，帮助恢复排尿顺畅！

古方新制：【翟大夫前列腺贴】，源自中医古方，科学配伍，精选多种中药，通过现代科技提取出精华液，小分子结构排序，置于透气压敏胶基质上制成贴剂。

产品贡献：【翟大夫前列腺贴】贴于神阙穴（肚脐），药物的有效成分通过血液循环，靶向送入前列腺腺体，促进局部血液循环，辅助消炎、消肿。可用于慢性前列腺炎引起的尿频、尿急、尿不尽，下腹部、腰部、会阴部疼痛不适等症状的辅助治疗。

特大喜讯：冬春季节转换，天气多变，早晚温差大，您有没有觉得最近尿频了？晚上也要起来好几次？现特推出卫视同款来电领取的活动。

【翟大夫前列腺贴】每贴仅需1块9，每天前20名按套购买再免费送10贴。前列腺的“贴身小卫士”，让您在这个多事的季节，轻松一贴，健康无忧。



晋械注准 20212090049；晋械广审(文)第 250822-01823 号

益生康年 领取热线：400-697-2818

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。



SC10634122106109 本品不能代替药物

益生康年 订购热线：400-1759-678

老伴儿学车记

文◎宋振东

去年5月，已经退休7年多的妻子，看到别的女同志都会开车，突然想起来也要学开车，这么大岁数的人了，学起车来实在不容易。手动挡的不好学，就学自动挡的吧。

首先是科目一，考试题库有道路交通安全法律法规相关基础知识题等1800多道题。这么大的题量，别说是背，就是仔细看上一遍也得几小时，更别说岁数大了记忆力下降，眼神又不好，要把这1800多道题全记下来实在不是件容易的事。

为了能够考试过关，妻子就白天背晚上学，为了增加记忆力，有些容易混淆难记的题和图标，妻子就随学随背随用手写来加深记忆，这样学习一遍也手写了一遍，等于学了两遍。经过十几天的反复学习和不懈努力，又在计算机上模拟考试了几遍，科目一总算过关了，并且考出了95分的好成绩。

其实，学车最难的是科目二，都是些“技术活”，差一点点也不行。驾校教练上课时，妻子生怕记不住，就用手机把教练的讲课内容录下来，然后回家把讲课内容全都整理成文字，再用自己在老年大学学到的绘画特长，在文字旁边配上自己绘制的各种不同类型的图画，这样“图文并茂”，形象直观，学起来就容易多了，可以起到事半功倍的效果。就这样，每次教练讲新内容后，妻子都会整理成文字，再在文字旁边配上自己绘制的图画。为了学好科目二，妻子记录了两大本笔记，绘制了几十幅配图，真是下了“大功夫”了。

科目二考试的前一天，按照计划要到模拟考场实地练习，不巧的是老天爷下起

了小雨，从早到晚整整下了一天。妻子4点多起床后，冒着小雨来到驾校，5点准时和学员们一起乘车赶往几十千米外的模拟考试场地进行轮流练习，直到晚上6点多才结束，一天都在小雨中练习，一圈一倒班，一会儿上车，一会儿又下车，鞋子衣服全淋湿了。

功夫不负有心人，科目二考试那天，妻子一次满分顺利通过。

科目三与科目二的不同之处在于，科目二是先讲后练，而科目三则是先练后讲（每个教练的教学方法有所不同），在练的过程中更容易理解。每天学完车回家后，对教练教授的动作内容，妻子都会一遍一遍、一个动作一个动作地反复体会练习，慢慢“消化”，甚至到了“走火入魔”的地步，晚上睡觉说梦话都是“踩刹车”“按喇叭”……

经过一段时间的学习，由刚开始上车时的手忙脚乱、丢三落四，到熟练掌握、逐渐适应，现在开起车来有模有样，科目三考试满分顺利通过。

早在科目三还没有开始学习之前，妻子就利用业余时间开始复习科目四的内容了。科目四考试题虽然没有科目一题量大，但是也不轻松。她采取科目一的学习方法，学习一遍抄写一遍，很快渐入佳境，经过几天的刻苦学习，科目四考试96分顺利通过，取得了驾驶证。

从报名学车到拿到驾驶证，中间断断续续学了近半年的时间，妻子克服高血压、心脏病、记忆力差等种种困难，从科目一到科目四全都是一次性通过，其间的辛苦一言难尽。不管怎样，经过一次次严格考试，过五关斩六将，总算拿到了驾驶证，圆了自己的开车梦。🚗

（编辑 周安琪）



老花与忘性

文◎渝 文

我的眼睛向来很好，从来没戴过眼镜。不知从什么时候开始，看书看报越拿越远，在计算机前看银幕也越坐越远。那时尚未退休，一日老板看我坐得远远地看计算机，便告诉我，我一定是开始老花了，嘱咐我快去配老花眼镜，以免影响工作效率。

生平没配过眼镜，到了眼镜行验光配眼镜时忍不住叹气，想不到自己在不知不觉中也成了戴眼镜一族。眼镜行老板安慰我：“人过了五十岁都会慢慢老花的，你的眼睛已经够好了，我比你小一岁，前两年就老花了。”是了，我已年过半百，只因每天家事公事两头忙，从来不知老之将至。老花眼让我感受到岁月不饶人。

为了工作方便，我把眼镜留在办公室，另外配了一副在家看书、看报。在公司，除了坐在计算机前，其他时候并不需要戴眼镜。但在家里就成了问题，我有时歪在沙发上看报，有时半躺在床上看书，还时常去书房用计算机，常常不知眼镜丢到哪儿去了，天天在家到处找。朋友得知我的烦恼，告知这种老花眼镜其实就是大卖场的阅读眼镜，十元不到就可买三副，根本不用去眼镜行配。

我到大卖场买来三副老花眼镜，在书房、床头及家庭间角落的灯台上各摆一副，从此不怕找不到眼镜。某个假日在家，我正偷闲看报，忽然孩子有事打岔，我把事

情解决后便坐回沙发继续看报，发现眼镜不知又被我随手搁到哪儿去了。如今家中有四副眼镜，一副不见了，没什么大不了。我满不在乎地走到书房去拿眼镜，谁知往两耳一挂，当下就掉了下来。我急忙跑到浴室对镜检视，天啊！我的老花眼镜正挂在头顶上，难怪眼镜挂不上去，原来方才我放下报纸后，就顺手把眼镜往头上一推。

当时另一个震惊是自己什么时候变得这般糊涂！前些时候到处找眼镜，只当自己戴不惯眼镜不习惯而已，却不知自己有了健忘症。我过日子向来井然有序，家中任何东西都有固定存放之处，往日少有找不到东西的事情发生。随着视力的减退，精神集中力明显降低。近来常拿了东西便无意地随手一丢，等要用时，便翻箱倒柜地乱找，浪费了许多时间，还是找不到。有时做家务做到一半，发现缺东西要去房间里拿，走到房间后却忘了所为何来。

退休以后，闲居家中，常有朋友约我喝咖啡、逛公园或参加活动。我常早上答应，下午就忘了。甚至会同一时段订了两个约会。常常我在家优哉游哉时，突然朋友气急败坏地打电话来问我在哪里，我才想起有约，来不及梳妆打扮便飞奔赴约。闹了几次乌龙后，我开始将每件事都登记在月历上，有朋友相约先查时程，避免重复约会。有了记事的习惯后，头脑也清楚了，再不会放朋友鸽子。

人无法避免老化，我仍然要一步步地往漫漫银发路上走去。于是我告诉自己，遇到问题就思考解决之道，帮助自己不要再犯同样的错误。此外，也更重视饮食均衡，注意身体健康，兴许我的银发路能走得顺畅些。☑

（编辑 周安琪）

我的袜子破了个小洞，是大脚趾顶的。很多人都是二脚趾长，像我这样大脚趾长的，格外废袜子。

据说哪个脚趾头长，是有说道的。坊间有个说法，二脚趾长，不养爹和娘。小时候，我就经常伸着脚丫给妈看，证明我是个孝子。也有人说，脚趾长短可以判断一个人的属地身份。大连本地人管山东人叫海南丢，山东人管本地人叫此地巴子。据说海南丢和此地巴子的脚趾头是有微妙区别的。

老婆说你别废话了，去把针线盒拿来，我给你的袜子补补吧。

我家的针线都装在一个老旧的饼干盒子里，盒子里除了针头线脑，还有一堆首饰。最让我眼前一亮的，是一个银质的长命锁。

长命锁是姥姥传下来的，其实也不是姥姥有意传给我们的。那是1970年前后的事，姥姥家在乡下，生活拮据，就把私藏多年的金银首饰带到大连，让我爸妈拿去换点儿钱。姥姥把那些东西用一个小手绢包着，所谓金银首饰，其实都是些白色的银饰，没有黄金。打开小手绢，我一眼就看中了里面的长命锁。我之所以知道它叫长命锁，是因为我在好多同学家看过他们小时候的百岁照片，照片里他们胸前就挂着这样的东西。

中国人管出生百天叫百岁，要拍百岁照。照相时要戴长命锁，照片上还要写上“长命百岁”字样。我问妈，我怎么没有这样的照片？忘了妈是怎么回答



饼 干 盒 子

文◎姜
末

的，但后来妈老了，总在念叨，说过去家里真穷，连给孩子照张百岁照片的钱都没有。

姥姥那包首饰换了三十多元。那时有没有当铺我不知道，现在想想其实就是给卖了，但当时姥姥说的是拿去当了吧。

冰棍儿三分一根，我说这些钱可以买一百根冰棍。我二姐说你傻呀，能买一千根冰棍。但真正让我流口水的并不是冰棍，而是那个长命锁。我发誓，等长大挣钱了，一定把它赎回来。自此，我经常在梦里见过它。

我把自己家和亲戚朋友家但凡能找得到的过去的黑白照片都洗印出来，精美地装裱后，挂在我的书房里，占据了整整一面墙。里面有我老婆的百岁照片，也有她的姐姐和弟弟的照片，我说你们家真有钱。她说这算什么，她小时候和姥姥住在一起，姥姥家养了一只奶羊，她每天去放羊，挤的羊奶多得都往邻居家送，她都不稀得喝。我和老婆说，我梦见你又给我补袜子了。我用了又字，说明她以前经常给我补袜子。她说你袜子又破了？她也用了又字，说明我的大脚趾长确实废袜子。我把袜子套在脚上给她看，露出大脚趾头，一动一动的，好像在她打招呼。她说破了就扔了吧，抽屉里有很多新袜子，现在谁还补袜子呀。我说扔了多可惜，补补还能穿。☑

(编辑 卓成华)

女儿让我们“老来俏”

文◎官学明

女儿从上海回来探亲，给我和她妈各带了一份礼物，并像小时候那样淘气地给我们规定：“待我走了之后才准拆包，拆包后一定要受用！”女儿走后，我们好奇地拆开那两个包装精美的箱子。仔细一看，不由大跌眼镜——她给我买了棕色皮夹克和花格子衬衣、红领带。老伴儿的礼物就更离谱了，一条藏青色纯羊毛筒裙，一件粉红色紧身衫，还有一套高档化妆品！

我紧锁双眉，默不作声，老伴儿气得直骂：“小丫头被钱撑得犯了神经病，我都这个年纪了，难道想要我当老妖精不成？”边骂边把裙子朝地下扔去，不料从中抖落出一封信来。我忙把信展开，上面这样写道：

“亲爱的爸爸妈妈：你们都退休了，一辈子辛辛苦苦终于走到了灿烂的晚年。几十年来，为了抚养我们兄妹几个，二老吃尽了苦受够了累。近些年我发现你们常常感叹自己老了，总是闷在家里，很少有户外活动，好像人生走到了尽头。其实，二老的日子还长着哩。在国外六七十岁的老人潇洒得像青年人，冬泳的、上网的、打高尔夫球的，一个个把灿烂的晚霞涂抹得如朝霞般绚丽。我希望二老接受我的礼物，亮丽起来、年轻起来、活泼起来，这是儿女最大的心愿！”

读完女儿的信，我和老伴儿彼此相望，心潮起伏，思绪万千。

两天后，我悄悄穿上女儿给我买的棕色皮夹克和花格子衬衣，打上红领带。站在镜前一看，不知咋的腰板自然挺直了，笑意挂上了眉梢，对生活油然而生的自信使我昂起了头。当我来到老伴儿面前时，她竟呆住了，好久才说：“帅，真帅，你就穿它上街试试！”我走出家门晨练、跳舞、下棋，老年朋友们没一个笑我的，都夸我像变了个人。我顿觉神清气爽，话也多了，笑也多了，年轻时的感觉仿佛又回到了身上。

午饭时间快到了，我赶回家，老伴儿却没在厨房。悄悄推开卧室门，原来她正在试穿裙子。见我进房，她有些不好意思地说：“是不是挺丑？”我说：“漂亮，再略施薄粉就更漂亮了！”老伴儿以为我是嘲笑她，佯怒道：“你在外面潇洒得像个小伙子，就忍心让我当老太婆？”

我知道老伴儿误会了，赶紧搂着她的肩膀赔笑道：“我巴不得你‘老来俏’呢，咱们明天就好好打扮一番，手牵手出去唱一段《夕阳红》！”老伴儿嗔怪地捶着我：“这么大人了，也不怕羞？”脸上却挂满了喜悦的笑，“还是咱女儿了解我们的心啊！”我把老伴儿轻拥在怀里，连连点头：“是呀，是呀，要不怎么说女儿是爸妈的贴心小棉袄呢！”

（编辑 周安琪）

微信当“桥梁”

文◎马国祺

我这一生当了一辈子的“人类灵魂的工程师”，取得不少的荣誉。站在三尺讲台上挺了一辈子的腰杆子，写了一辈子的“样板”教案，在一拨拨的学生面前口若悬河，传道授业解惑……久而久之，“高高在上”“一览众山小”就成了一种做人处事的习惯。

退休之后，我“坚定不移”地把这些习惯与傲气带到了自己的家里。平时，对老伴儿、儿子总是摆出一副“圣人”“泰斗”的姿态，大事小情都要神气地“指示”一番。老伴儿不愿夫妻不睦、家庭内战，选择了忍气吞声逆来顺受；儿子是小的时候因惧怕而寡言少语，大了一点儿就东躲西藏不与我面对。而我呢，一向感觉良好，故仍一如既往。

自打儿子成家立业另有住处后，我发现他很少回来，一旦回来也是匆匆忙忙，有话就说，有事就办，说完、办完立马走人。一开始，我也没有太在意，以为他时间有限，不得不如此匆忙。

然而，一次午睡半睡半醒时，我听到了他们娘俩的一次真心对话，尤其是儿子那句“不是我不愿在家多待，话说多了，有哪句话说得不对，让老爷子动怒那就伤感情了！”方才得知儿子不愿在家里久留的“真相”，也因此陷入沉思并渐渐醒悟。原来，我才是造成家庭气氛紧张、家庭成员内部彼此不能正常沟通和交流的始作俑者。

我的“老毛病”是该改一改了，否则不仅剥夺了老伴儿与儿子的话语权，对他们缺乏应有的尊重与理解，更会影响正常的沟通与交流，降低家庭的幸福指数。

问题找到了，决心下定了，我最后决定利用微信这个现代又时尚的沟通交流工具，让它充当“桥梁”，填平我和儿子之间的鸿沟。想来想去，我还是选择儿子午休或下班后的时间给他发微信，并采取循序渐进的方式。

一开始，我选择发一些问候与关怀的话语，拉近彼此的距离，间或选发一些养生保健的小常识，偶尔还插发一些充满正能量的小故事、小幽默、小文章。最实用的就是向他请教一些我搞不明白或需要解决问题的办法……在此过程中，我改变了以前说话时的那种“高压”做法，多做自我批评，话语亲切、委婉，而且几乎在每一次沟通之后都配发一些养眼又养心的表情包。

每次和儿子在微信里的沟通交流，完全是朋友之间的坦诚与直面。一开始，儿子当然心存芥蒂，担心我老毛病不改，又闹出诸多不愉快的事来，完全就是一副应付的处理方式。秒回当然做得不错，但是回复中言语却少得可怜，再不就同样用一个表情包应付了事。我知道他内心的想法，并不生气与灰心，下定决心将悔改的“真诚”进行到底。时间长了，沟通交流多了，儿子渐渐有了切身的体会与感受，终于抛弃“纠结”，也开始用微信抒发真挚情感……

父子之间终于以诚相待，以友相处。我的改变及所作所为，老伴儿是看在眼里，喜在心上。我对老伴儿也有了根本性的改变，相敬如宾，关爱有加。

现在，一家人亲情交融，和和美美，真感到幸福满满。📷

(编辑 周安琪)

不敢当街捧花的男人

文◎杨汉祥

时间过得真快，转眼间蛇年的情人节来临，这不由得让我想起去年情人节那天，有两位男人不敢当街捧花的趣事。

那是去年元宵节后的一天傍晚，老伴儿要我去附近美术培训班把孙子接回来。接到孙子后，我们爷孙俩手拉着手有说有笑地往家走。走着走着，我发现沿途凡是鲜花店、鲜花摊的生意格外好，买花的人明显比平时多，路人中手捧鲜花的也不少，后问了路人才知道当天是情人节。既然知道今天是情人节，就不能再无动于衷了，得好好给老伴儿弥补一下，起码先买上一束鲜花送给她。

在街边这家花店里，我精心挑选了一束镶有9朵紫红玫瑰的鲜花，付了钱并在随花束的贺卡上亲笔给老伴儿写了祝福语。然而，我手捧鲜花刚出店门就不想捧了，于是就要孙子帮我捧。谁知他一脸的不情愿，说：“你买的花自己为啥不捧？”我说：“你傻呀，我这个老头儿今天捧着鲜花走在大街上，别人以为我还是个老光棍呢。”孙子说：“有我在你身旁，不就证明你已经结婚并有孙子了吗？”我说：“那如果碰到了熟人还以为我老不正经呢，一旦闹出绯闻就更麻烦了。”这下孙子也认真了，说：“爷爷，照你这么一说，我捧着鲜花在大街上走更不妥，因为我也是男人呀。”我说：“你还是小孩有啥不妥的？”孙子说：“今天我捧着这束花，别人还以为我早恋呢。”

正当我俩你推我让时，花店里走出一位姑娘，微笑着对我说：“老先生，如果你们捧花有困难的话，我们店有‘代送鲜花’的服务项目。”我一听乐了，这不正好帮我们解决了这个难题吗，便马上进店办理了代送手续。

十多分钟后，在家中的老伴儿听到门铃

响了，她开门一看，竟是离自家不远的一家花店给她送来了一束鲜艳的玫瑰，花束中还插着一张粉红色贺卡，上面有我亲笔写的字：“祝夫人情人节快乐”。老伴儿看了既高兴又激动。因为说起来我俩结婚这么多年，连孙子也上小学了，可我这个当老公的从没有跟她正式过一个情人节，更没有给她买过任何情人节礼物。今天突然收到如此浪漫的礼物，能不让她感到意外与兴奋吗？当然让老伴儿稍感不满的是我人就在附近，买了花为啥要雇人代送。

正当老伴儿在家嘀咕时，我领着孙子进了门，老伴儿先对我说了些感谢话，并言明对这份节日礼物很满意，接着便问我为啥不自己拿回来亲手交给她。我告诉她：“让我这个大老爷们在大街上捧一束鲜花确有难度。”老伴儿觉得奇怪，就这么一点儿路，自己捧回来有啥难的。我接着说：“不仅我不敢捧，就是咱孙子也没有胆量捧啊。”在一旁的孙子连忙帮腔：“对，爷爷说的没错，当时我俩真的都不敢把这束鲜花捧回家。”这让老伴儿更加疑惑了，这爷孙俩今天怎么了，这一唱一和到底演的是哪一出呀。最后在老伴儿再三追问下，我才不情愿地说出了我俩当时不敢当街捧花的缘由。

我以为老伴儿听了一定会生气并免不了又要数落我，谁知她不仅没有责怪我，反而脸上露出了满意的笑容，她说：“你们爷孙俩在大街上连鲜花都不敢捧，这在旁人看来你俩胆子确实太小也太没出息了，但在我看来未必是坏事，因为你们一老一小如此顾及脸面如此敬畏绯闻，反而让我对你俩更加放心了，这比送鲜花更让我高兴！”

（编辑 周安琪）

今生完了西厢债 ——外公外婆的西厢传奇

文◎谢悦

依旧张郎，依旧崔娘

凌晨时分，家人们听见外公和外婆在自己的房间里说话，说的什么无人能懂。外公几年前因为中风而失语，说出话来往往令人不知所云。唯有外婆能和他对话。

天亮时，外婆自己洗了身子，喝下一杯水，然后躺到床上。她就这样去了，极其安详。

房间里的两张床现在空了一张。外公呆呆地坐着，呆呆地想。突然，他指着那张空床问道：“她呢？”

“不在了。”

“噢——。”他叹口气，一行浊泪从干枯的眼角边落下。然后就呆呆地坐着，呆呆地想。

外公大约想到了1921年，他和安庆一中的同学在工业专门学校门口办起贩书部。一个阴雨天，有位不到30岁的年轻男子来买书，外公便极力向他推荐郁达夫的新作《沉沦》。那男子微微一笑：“我就是郁达夫。”

不远处，有人对身旁一位年轻女子说，贩书的那个青年，就是学生中带头写白话作文的“小胡适之”张友鸾。其实年轻女子早就知道张友鸾，她是铜陵出来读



新式学堂的女子第一人，省立女子师范毕业后当了教员；她的学生中有个圆圆脸的女孩子，女孩子的哥哥就是张友鸾。

翌年，外公到北京念大学。课余，他与老师郁达夫去德胜门桥头，

体味黄仲则“俏立市桥人不识，一星如月看多时”的境界；或者去老师邵飘萍的《京报》馆，与焦菊隐合编《文学周刊》。

但外公最爱去积水潭，因为身边有外婆陪伴——就是教外公妹妹的那位年轻女教师。外婆也到北京来读大学，而且与外公同窗。积水潭是古都水陆的汇聚点，也是外公与外婆大半个世纪命运相随的源头。这片蒹葭苍苍的寒潭碧水，见证了两颗珍重相许的心。

98年前的农历正月初十，在外婆的家乡安徽铜陵，一乘花轿将外公抬进了外婆的家门。外婆是独生女，按照乡俗，外公要象征性地当一回上门女婿。

据《民间的回声——陈铭德邓季惺伉俪传》说，外公英姿俊秀，他结婚时，到铜陵迎亲，码头上聚了很多人，就为一睹新郎的风采。

证婚人周作人送了一副对子，用的是《西厢记》里的话：“文章魁首，仕女班头。”

朋友张恨水送的一阕贺词说：“银缸烛下双双拜，今生完了西厢债。”朋友左笑鸿也送了贺词：“依旧张郎，依旧崔娘。”

因为外公姓张，外婆姓崔。二人同月同日的生日，只是外婆大外公一岁。

换孩子送人不心疼

外公的谦恭儒雅尽人皆知。其实他也有年轻气盛的时候。1925年外公21岁，还在大学就读，《世界日报》总编辑张恨水辞职，有人向社长成舍我推荐外公接手。履任三日恨水返社，外公遭辞，他愤而投书成舍我，引用《国语》“狐埋狐搯”之句，责其反复无常，不能成大事。成览书不怒反喜：“此人非用不可！”

外公在1941年发表的一篇文章里说：“记不得十九岁或二十岁时，我曾在京报·文学周刊上发表一篇《向新诗坛上按一个炸弹》，从胡适之直骂到康白情。”他批徐志摩，却不打不成相识。后来外公向徐志摩组稿，约定第二天交卷。翌日府上取稿，见志摩身着睡袍，仍在桌畔推敲，烟缸中积蒂如山。原来熬了一个通宵，写成著名的《济慈的夜莺歌》。

外婆最爱讲的笑话是，徐诗人送给外公《志摩的诗》，扉页上写的却是“献给爸爸”。这事让外婆笑话了半个多世纪。外公没有诗人气质，也就没有这种笑话。1929年，外公的第一部中国古典文学研究专著《汤显祖及其牡丹亭》出版，扉页上写的是“送爱妻莘”。这事又让外婆得意了半个多世纪。

外婆爱讲的另一个笑话是，外公在南京时，一日与傅抱石、卢冀野往老万全聚饮，在夫子庙地摊见一套画报，外公雅爱之，询价15元，嫌贵放弃。傅抱石看中一套瓷盘，询价也是15元，亦舍之。外

公不忍朋友失望，俟傅去，以15元购得瓷盘，至老万全持赠予傅抱石。傅自思无以为报，复至地摊，以15元购得画报，持归相赠。外婆每提此事辄笑言：换孩子送人不心疼。

原来姹紫嫣红开遍， 似这般都付与断井颓垣

外公是邵飘萍的得意门生，被人称为办报全才，一出道便是总编辑级别：22岁任《世界日报》总编辑，23岁受李大钊委派任《国民晚报》社长，同年任《民生报》总编辑，25岁任《新民报》总编辑，31岁任《立报》总编辑，还办了《南京人报》。这些报纸无一例外都是民办报纸。在《新民报》时，他与张恨水、张慧剑、赵超构并称“三张一赵”，享誉新闻界。

徐悲鸿为外公画了一幅八哥扇面，那是讽喻做报人不可鸫鹑学舌。于右任为外公写了一幅“春秋成人之美”的字，那是告诫做报人要笔下超生。张恨水为外公画了一幅山松图并题诗一首：“托迹华巅不计年，两三松树老疑仙。莫教堕入闲樵斧，一束柴薪值几钱。”那是听说有人要为外公在衙门里谋一肥缺，规劝坚守做报人的底线。

对于报人的责任和底线，外公不敢或忘。1926年，邵飘萍被军阀杀害，外公悲愤至极，决心终身继承恩师为民代言的新闻事业。结果他当总编辑的报纸先后有四家被封，本人也曾因抨击权贵的新闻，被地方当局驱逐出境；至于开“天窗”抓记者，更是家常便饭。

《民间的回声——陈铭德邓季惺伉俪传》说外公“是那种会仗义疏财的人，可惜的是他一辈子没有成为有钱人，因此，也就剩下仗义这一条了”。书生办报，一



张友鸾全家福

生穷困潦倒，外公与报纸打了大半辈子穷交道，外婆则只知道和外公打交道。

在最困难的时候，四川省政府主席刘湘表示，只要外公依附于他，办报资金不成问题，但外公坚拒了。这时是外婆当掉自己的妆奁，助外公坚持了下来。随他的报叫什么，随他北京、上海、南京、重庆，不就是要办一张真正的民间报纸吗？无非就是东奔西走，无非就是饔飧不继。搜篋拔钗，齑盐日月，只要办报之余回家来吃上一口热饭，只要闲暇时夫妻同唱一曲“皂罗袍”：“原来姹紫嫣红开遍，似这般都付与断井颓垣……”

若是你走慢了一步，我必停候你

外婆年轻时最喜《浮生六记》，每以芸娘自况。网上有回忆文章提到，外公的报界朋友有时聚到家里，玩一种“诗牌”游戏，每牌一字，拼凑成句，无诗词功底者不敢涉足。一次人手不够，外婆被邀入席。前一位牌友得出“高楼堪小住，旧梦忆炉青”，下面轮到外婆，她微一沉吟，得句“纤手临春水，影惊池底鱼”，合座称道。

报纸曾炒作外公外婆串演“西厢”，固然因张崔结缘，而外婆的确爱给晚辈打那个猜《孟子》句的谜语：“普救寺，草离离，空花园，或可栖，老夫人有病头难起……”外公正式发表的第一篇古典文学研究论文，也正是《“西厢”的批评与考证》。

只是“张生”“崔莺”吵吵闹闹一辈子。外公说外婆专和他唱对台戏。“我买生姜，你总喊‘不辣’。”外婆为外公改制衣服，要把垫肩拆去，外公说别拆。“不拆做什么？”“留着好抬杠。”

外公胞弟张友鹤是报人和校注家，三会本《聊斋志异》的编纂者。当年友鹤中风偏瘫失语，外公去看望，兄弟语不成句：“朝房……椽子……无聊……”旁人不解其意，只有外公知道，兄弟说自己每日仰面而卧，如古籍中描述朝房待漏的大臣，无聊到举头数椽子。

如今外公也仰面而望，却再无人知晓他的心思，只是使劲动了动嘴，要给外婆朗诵他65年前发表在《语丝》上的《积水潭前》：如何的幸福，让你伴了我；手携着手，我们轻轻地走过长堤。你那纤巧的双履，传说出不尽的心事；步步相衔，土上的印痕，定有图不出的美丽。若是你走慢了一步，我必停候你；或是我走前了，你必跑两步来追上我。如果我们足迹永远相叠，我们可以踏穿了地球的外壳。

外公知道外婆听到了自己的朗诵。他不再呆呆地坐着，不再呆呆地想。他竟长身而立，掀髯大笑。

凌晨，外公去了。📷

（编辑 卓成华）

爱心天使梁佩真 从香港、澳门到广州、北京

文◎汉 文

2023年，澳门镜湖护理学院迎来百年华诞，来自世界各地的学员都回到母校庆祝，澳门的三届特首何厚铨、崔世安和贺一诚出席庆祝晚宴。91岁的梁佩真被任命为澳门镜湖护理学院校友会荣誉会长，她感慨地说：“当年，孙中山先生曾在这里从医，很多共产党人曾在这里治疗，我为他们服务。后来受党组织派遣，我到广州叶剑英元帅身边做医疗保健工作，到北京友谊医院做护士长，成为北京市劳动模范，荣获中华人民共和国成立70周年纪念章，这些都要感谢母校的倾情培养。”

叶帅建议：把珍珠宝贝的“珍” 改成真理的“真”

梁佩真出生在香港，15岁考入澳门镜湖高级护理学院学习。由于澳门镜湖医院院长柯麟是当时我党在澳门地下党组织最高领导人，因此镜湖医院有不少共产党的领导人和左派进步人士在这里住院治疗，如叶挺、张天翼、沈雁冰以及东江纵队的成员等。梁佩真在学习和实习中，和这些革命者有很多接触的机会，逐渐地接受了很多红色教育，于1947年年底在镜湖护理学院加入地下共青团，从此走上了革命的道路。

十几岁的梁佩真因为做事认真，为患者服务一心一意，被作家张天翼写进文章，登在医院的壁报上。1951年，在柯麟推荐下，经过组织严密的审查，梁佩真被党组织派



梁佩真和老伴儿杨廷藩

到华南分局书记、广州市市长的叶剑英元帅身边担任医疗保健人员。

在此期间，梁佩真严谨细致的工作态度和良好的医学护理知识，帮助改善并治疗了首长的一些微恙，特别是在她精心护理下，治好

了困扰叶帅很长时间的牙龈发炎疼痛，受到首长的赞扬。

梁佩真说：“在叶帅身边工作期间，首长像父亲一样对我教导和关爱。我原来的名字是佩珍，一天叶帅对我说，我们要革命的真理，不如把珍珠宝贝的‘珍’改成真理的‘真’吧。”

从此，梁佩珍改名梁佩真，为人处世更加率真和真诚。

叶剑英的大女儿叶楚梅在苏联留学，她回国养病时，由于和梁佩真年龄相仿，脾气投缘，两人结成了无话不谈的好友。叶楚梅还把自己一起留学的同学、陕北红军创始人杨琪烈士的儿子杨廷藩介绍给她，使他俩成为一对恋人。

一位是生长在黄土高坡、喝着延河水长大的陕北红军创始人的后代，一位是生长在被英国殖民统治近百年、拥抱浩瀚大海的香港姑娘，经过一段时间交往，两人最终结下了美满的姻缘。虽然梁佩真和杨廷藩生长环境南辕北辙，但为了共同的理想，一起携手走过了幸福的68年。2023年，杨廷藩因病去世，享年95岁。

杨廷藩毕业于莫斯科工程经济学院，曾任国防科工委外事局局长，为我国的国防军工事业奉献全部热血。他们的女儿杨靖说，父母之间感情就像电视剧《父母爱情》一样，彼此包容，彼此关爱。虽然也曾经历一段坎坷，她的爸爸妈妈分别被扣上苏修特务、香港间谍的帽子，但是他们一心拥护共产党，对国家的热爱从来没有改变过。

婚后，梁佩真曾跟随杨廷藩回到陕北延川，当看到刘志丹、杨琪等老一辈革命者流血牺牲的陕甘大地上，还有百姓生活艰苦，学校里的孩子有的还吃不上热饭，她就联系老朋友、香港饮食协会的会长廖一元，捐款捐物改善学校的取暖设备，修缮了教室，让孩子吃上热饭，有了温暖的教室。有一年春节，他们还给当地的老红军每人发100元过节费，表达香港人民对革命根据地的朴素情怀。

亲眼看见邓小平签下香港回归祖国的神圣协议

在叶剑英元帅身边工作几年后，叶帅推荐梁佩真来到了刚组建不久的北京苏联红十字医院（即现在的北京友谊医院）工作，担任医院脑外科的护士长。她的专业技术和良好的医德品质，受到了当时在院工作的苏联专家的赞扬。梁佩真带领全科的护士，护理了156例脑外科开颅手术的患者，在完全没有使用抗生素的情况下，无一例患者出现感染。

由于他们出色的护理工作，北京友谊医院脑外科被评为医疗服务先进集体，梁佩真也在1962年被评为北京市劳动模范，并作为劳模代表在人民大会堂发言，介绍他们的优秀事迹。一直到现在，梁佩真仍然是北京市的劳动模范，享受着市劳动模

范的荣誉。

梁佩真总结这些经验时说：“我们医护人员对病人要有亲人般的感情，全心全意地护理病人。我根据在澳门镜湖护理学院学到的知识，定出了16字方针：‘一丝不苟、认真过细、争分夺秒、千方百计’，来为患者服务，帮助他们康复，收到很好的效果。”

香港回归祖国之前，中英两国政府进行了多次会谈，在长达一年多的时间里，香港基本法起草委员会举行了数次会议。卫生部决定由北京友谊医院医务处主任梁佩真担任组长，带领一批北京友谊医院医护人员组成的医疗小组，为参加中英会谈和香港基本法起草委员会的代表们做医疗保健。

代表团包括李嘉诚、霍英东、马万祺等港澳各界人士。由于梁佩真是香港人，流利的广东话使代表们感到亲切，加上医疗小组细致和周到的保健服务，港澳代表都非常健康。医疗小组圆满地完成了任务，受到了卫生部和北京市卫生局的肯定和表扬。

梁佩真说：“在香港回归祖国的光荣时刻，我亲眼看见了小平同志代表中国政府和英国政府签下这份神圣协议，那份心情实在难以形容。”梁佩真和杨廷藩育有一子一女，他们把孩子都培养得很优秀，规规矩矩做人，踏踏实实做事。她常对儿女说：镜湖护理学院是她走上革命道路的摇篮；柯麟院长是她参加革命的引路人；叶剑英元帅是培养她、教育她对革命有更深刻认识的革命前辈；陕北不仅是他们的老家，更是中国革命的落脚点与出发点，要永远记住这些人、这些事，永远记住这段历史。

初心不改，脚踏实地，一家人就这样默默地平稳向前走，从没有停歇。📷

（编辑 卓成华）

老年人再婚配偶继承权不得侵犯

文◎祝晓辉 王志刚

基本案情 年近七旬、丧偶多年的向奶奶于2018年与李大爷再婚。婚后两人感情很好，共同居住在李大爷名下的一套房产中。李大爷的子女对父亲晚年再婚的行为颇为不满，认为向奶奶寡居多年没有积蓄，是因为觊觎父亲的财产而结婚，家庭关系每况愈下。

其时，向奶奶悉心照料患病的李大爷，后来李大爷因病去世，弥留之际立下口头遗嘱，表示愿意将二人居住的这套房产留给向奶奶。李大爷子女以口头遗嘱无效为由，拒绝承认向奶奶对该套房产的继承权。向奶奶无奈之下，只得将李大爷的子女诉至法院，要求确认自己的继承权。

法院审理发现，李大爷立下口头遗嘱时并无其他见证人在场，难以确认遗嘱的真实性。根据《中华人民共和国民法典》的相关规定，遗嘱人在危急情况下可以立口头遗嘱，但应当有两个以上见证人在场见证。在本案中，由于李大爷的口头遗嘱缺乏必要的见证人，因此难以被认定为有效。但是向奶奶作为李大爷的合法配偶，在李大爷未留下有效遗嘱的情况下，有权按照法定继承的顺序参与遗产的分配。



律师点评 本案涉及老年人再婚配偶的继承权纠纷。向奶奶作为李大爷的合法配偶，在李大爷未留下有效遗嘱的情况下，有权按照法定继承的顺序参与遗产的分配。李大爷的子女虽然对向奶奶的继承权提出异议，但并未能提供充分的证据来支持抗辩理由。本案也提醒广大老年人，在立遗嘱时应遵循法律规定的形式要件，以确保遗嘱的有效性。同时，再婚也应提前做好财产规划，以避免不必要的纠纷。☒

(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)