

中国经济，行稳致远

任平

以高质量发展全面推进中国式现代化是全党全国的共同任务。今年是“十四五”规划收官之年。坚持用科学方法谋划和推进经济工作，必须统筹好有效市场和有为政府、总供给和总需求、培育新动能和更新旧动能、做优增量和盘活存量、提升质量和做大总量这五对重要关系，把新时代经济发展规律全面贯彻落实到经济工作各方面、全过程。

这五个“必须统筹”是习近平总书记对新时代经济发展规律作出的重大论断。统筹好有效市场和有为政府，这是形成既“放得活”又“管得住”的经济秩序的关键所在。

统筹好总供给和总需求，这是畅通国民经济循环的重要基础。当前我国经济运行仍面临不少困难和挑战，主要是国内需求不足，部分企业生产经营困难，群众就业增收面临压力，风险隐患仍然较多。

统筹好培育新动能和更新旧动能，这是因地制宜发展新质生产力的内在要求。当前，我国正处于新旧动能转换的关键时期。既以科技创新为引领，大力培育壮大新兴产业和未来产业，塑造经济发展新动能、新优势；又用新技术改造提升传统产业，使之焕发新的生机活力，才能推动新旧动能平稳接续转换。

统筹好做优增量和盘活存量，这是全面提高资源配置效率的重要途径。经过长期发展，我国积累了规模巨大的资产，也形成了较大规模负债。增加地方化债资源10万亿元等形成化债“组合拳”，正是为地方发展减负担、增动能。善于通过盘活存量来带动增量，持续推动产业园区“腾笼换鸟”，用好置换存量隐性债务、盘活存量土地等政策，统筹做优增量和盘活存量、管好资产和调整负债，就能有效拓展新的发展空间。

统筹好提升质量和做大总量，这是夯实中国式现代化物质基础的必然要求。必须坚持以质取胜和发挥规模效应相统一，用好超大规模市场优势和丰富应用场景，培育更多世界一流企业和领先技术，把质的有效提升和量的合理增长统一于高质量发展的全过程。

五个“必须统筹”，贯穿了问题导向、系统观念，既各有侧重，又相辅相成，是一个有机的整体，统一于推动高质量发展、推进中国式现代化实践。“坚持干字当头，增强信心、迎难而上、奋发有为”，中央经济工作会议发出了清晰号令。经济工作千头万绪，必须统筹好五对重要关系。这是树立“稳”的心态、激发“进”的力量、发扬“干”的精神的源头所在。

我们从来都是在风雨洗礼中成长、在历经考验中壮大。中国发展前景光明、未来可期。📌

（《人民日报》2025年02月04日第01版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE

目录



2025年3月上半月版
总第710期 3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 中国经济，行稳致远 任平

银龄风景线

- 百姓观点 4 警惕“村推”骗局围猎农村老年人 等
- 老龄动态 6 上海将开展老年人助医陪诊试点 等
- 特别策划 8 积极应对人口老龄化 构建活力奔涌的
老龄社会 郑志华
- 银龄榜样 12 “法官妈妈”尚秀云：退而不休，守护少
年成长 周安琪
- 15 芦婉华：“小老”帮“老老”，银龄力量大
卓成华
- 18 圆梦开书屋：绽放雅趣芳华 夏榕
- 银发力量 21 五老传薪火，晚晴耀未来 卞文志
- 24 乐做社区编外安全员 明伟方
- 银龄视点 25 为老年人撑起更多“幸福伞” 丁慎毅
- 26 让一揽子“适老化”价格项目增添一揽子
幸福感 丁乙

养老新视界

- 闲庭漫笔 28 老人要奋力抵抗“社死” 守中
- 29 “养老地图”助力老年人高质量生活
江德斌
- 30 智能科技将影响老年生活 蒋元顺
- 多味晚晴 31 尽信网不如无网 许博渊
- 32 退休后要善于适应变化 陈鲁民
- 名家感悟 33 编辑家的老年 俞晓群
- 35 西四记屑 罗雪村
- 37 奢华最容易降低生活质量 周国平
- 38 人不应让自己陷进去的糟糕境地 李银河
- 39 延长高质量的生命才是真正的长寿 张田勤

2025年3月上半月版

总第710期 3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

健康养生堂

- 饮食营养 40 : 如何做到吃饺子不升血糖 袁 恂
健康管理 41 : 有时最好的治疗是“无为而治” 胡大一
42 : “记忆橡皮擦”, 可能是脑小血管病作祟
谷文萍
心海导航 44 : “老来小” 蛮 荒
45 : 为婉拒探望点赞 仰 光
46 : 做一个“不扫兴”的婆婆 管洪芬

生活新天地

- 养老故事 47 : 经济学家朱玲: 提前规划, 主动享老
海 霞
50 : 到铁哥工作间门口开心打卡 雁阳河
52 : “时间银行”, 让养老变得像点外卖—
样简单 张珠容
七彩家事 55 : 学习唱歌收获多 战福君
56 : 孙子给我写回忆录 阿 明
57 : 老伴儿老来爱“折腾” 陶诗秀
家风家训 58 : 好读书, 代代传 苏从会
往事萦怀 59 : 老北京冬天里的永恒风景 肖复兴
61 : 婚衣往事 潘春华
法律咨询 62 : 子女无权擅自侵占老年人财产
祝晓辉 王志刚
信息荟萃 63 : 建“一二三四”工作体系
打造离退休干部思想政治工作格局

封面 : 封面图片由北京市海淀区人民法院提供
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

吾思吾言

警惕“村推”骗局围猎农村老年人

“村推”骗局正围猎农村老年人，引发广泛关注。该骗局利用电子医保卡普及活动，套取老年人个人信息，用于非法转账、洗钱等犯罪活动。河南已有上万名农村老人受害，支付账号被倒卖给犯罪团伙。此骗局能轻易成功，部分医保部门工作人员监管不力、玩忽职守难辞其咎。诈骗手段不断“下沉”至基层，愈演愈烈。（半月谈网 1月7日）

遏制农村骗局，亟须社会各界共同努力。相关部门应加强监管，对第三方平台严格审核管理，对失职渎职人员严肃处理。同时需加大宣传力度，揭露骗局真相，增强老年人防范意识，鼓励村民举报诈骗行为。此外，应针对老年人群体开展精准反诈宣传，通过进村入户、案例讲解等方式，增强农村老年人的自我保护能力。“村推”骗局严重侵害老年人权益，让我们携手守护老年人数字安全，让数字化生活平台真正惠及每一个人。（常琳）

看到就说

理性看待“电子亲人”流行

“电子亲人”是2024年网络热门话题，许多“电子亲人”网红博主在一年内涨粉几十万，活跃度高的“活粉”比例惊人。所谓“电子亲人”，指以长辈身份分享生活、教授技能的社交账号，为年轻人提供虚拟家庭温暖和情感支持。这些账号涨粉迅速，剪活跃度商。（《工人日报》1月14日）

“电子亲人”满足了年轻人对亲情和归属感的需求，为他们提供了情感宣泄的出口，反映了年轻人对理想家庭关系的向往。然而，过度依赖“电子亲人”可能削弱年轻人在现实生活中建立真实人际关系的能力，也可能让他们产生逃避现实的心理，造成亲情的疏离。

因此，需理性看待“电子亲人”现象。既要肯定其积极作用，也要警惕其负面影响，引导年轻人正确处理虚拟与现实关系。建议年长者留意这种现象，主动关心孩子，通过真挚的亲情关怀，把他们拉回到现实中来。（王琦）

看到就说

构建“中国式”养老服务体系迫在眉睫

心理疗养中心、特色美术馆、书画教室应有尽有，介助区、介护区、失智照护区一应俱全，让不少或年迈或被疾病困扰的老年人在细心照料下得以安享晚年。在深圳的养老护理院，一批科技感满满的智能设备已经“上岗”，电动移位机帮助老人安全转移，便携助浴机解决老人护理问题，康复机器人为老人制订针对性照护方案。还有的康养中心在差异化上做文章，努力打造立体景观，并提供“生活+健康+快乐”管家式特色服务，更好满足人们对高品质健康养老的需求。（《光明日报》1月20日）

构建居家社区机构相协调的“中国式”养老服务体系，更好实现“老有所养”“老有所乐”迫在眉睫。当下，亟须进一步深化改革，健全养老服务体系。在硬件方面，加强基础设施设备的普及和完善，为老年人康养提供基础保障；在软件方面，持续推进康养服务规范化、标准化建设，同时加强相关人才队伍建设，通过开展技能培训、技能竞赛等，提升广大从业人员的素质与水平。一言以蔽之，持续加强制度创新和政策供给，充分挖掘市场潜力与人力资源潜能，才能做到以高质量康养产业托举最美“夕阳红”。（楚向红）

失智症国产药研发亟待加速

近日，国家卫健委等15个部门联合印发的《应对老年期痴呆国家行动计划（2024—2030年）》引发高度关注。该计划明确提出，到2030年基本建立老年期痴呆综合连续防控体系。随着我国老龄化程度的加剧，老年期痴呆疾病的预防和治疗正在成为未来五年内迫切需要应对的关键任务之一。（新华网 1月7日）

我国痴呆症患者占全球近30%，但自主研发的阿尔茨海默病药物存在巨大空白，两款进口创新药虽已上市，但适应证有限且价格高昂。因此，亟须开发新靶点药物和新疗法，并加强早诊早筛。2024年，我国在痴呆症筛查方面取得多项成果，如“一滴血预知痴呆症风险”等研究。同时，研究人员也在探索新靶点，但国产药物研发仍需持续投入。民间资本也在积极投入神经科学领域研究，人工智能等新技术展现出应用前景。未来，交叉研究和国际合作将推动阿尔茨海默病等脑疾病研究的发展。（关山）

老年人要好好利用图书馆

小时候，我就爱泡图书馆。退休后，我专注于寻找益寿、保健、养生类书籍。小型图书馆里这类报刊不多，我便四处寻觅，虽收获有限，却也学到不少新知。我还喜欢收集健康文章，编写成册，如《健康与长寿》《健康生活》等。编写新书时，需要更多资料，图书馆成了我的宝地。如今，图书馆响应“全民阅读”，主动询问读者需求，我向馆方推荐了《中国老年》《生命时报》等报刊，工作人员爽快答应征订。老年活动中心、文化室也同意帮忙订阅。《中国老年》不仅有养生常识，还有心理健康、修身养性方面的内容，对老年身心健康大有裨益。图书馆成了我的阅览室，环境舒适，有的还设食堂，三亚图书馆还提供免费复印。我们应学会利用图书馆，让它成为知识海洋，寻找适合自己的健康养生之道。（熊东锋）

低龄老人“两头照顾” 难题待解

随着人均寿命的增加，许多60~69岁的低龄老人在退休后，不得不承担起照顾高龄父母和看护孙辈的重任。这种“两头照顾”的现象在大城市尤为明显，给老人们带来了巨大的压力。“一人失能，全家失衡”。随着高龄老人失能失智者占有相当比例，长期照顾失能老人让不少家庭人员几近崩溃。而现有的补贴对于照顾失能老人的家庭来说，只是杯水车薪。（《工人日报》1月11日）

为了减轻低龄老人的负担，多地正在推进3岁以下托育服务设施的建设，以提供普惠化的托育服务。同时，社区和养老机构也应加大养老服务设施供给，探索更多高龄老人集中养老的模式。此外，居家设备的适老化改造也至关重要，可以减少老年人因居家环境不适导致受伤的可能性，延长老年人居家自理的时间。面对低龄老人“两头照顾”的难题，社会各界应共同努力，为老人们提供更多的支持和帮助。只有这样，才能让老人们安享晚年，同时也让家庭更加和谐美满。（刘兵）

（特约编辑 杨玉琴）

上海将开展老年人助医陪诊试点

近日,《上海市老年人助医陪诊服务试点方案》印发,旨在聚焦老年人陪同就医需求开展试点,组织养老服务机构开展助医陪诊服务。据了解,上海将在浦东、杨浦、松江、徐汇、长宁、普陀、静安、虹口、黄浦等区开展试点,试点范围包括收住老年人的养老机构、长者照护之家,以及具有一定数量陪诊师、具备常态化专业服务能力的专业性日托、居家养老服务组织等。(工人日报)

北京为养老服务立法

《北京市养老服务条例》(以下简称《条例》)立法启动会近日召开,旨在通过立法着力解决失能、失智等老年人的长期照护等养老服务领域难题,推动建立健全分级分类、普惠可及、覆盖城乡、可持续发展的养老服务体系。

据了解,养老服务当前仍存在养老相关主体责任边界不够清晰、养老服务资源配置不合理、失能失智照护服务供给不足、安全监管存在短板等问题。针对失能、失智等老年人的长期照护等焦点和难点问题,立法将加强失能、失智老年人养老需求调研,重点从完善养老服务资源供给体系、做好养老服务兜底保障等方面提出制度措施,切实守住养老民生底线。同时针对养老服务与医疗健康服务、社区公共服务等政策、标准不一致、不协调的问题,立法还将打通养老服务与医保、康复等相关领域的政策通道,融合、重构并形成协同统一、导向一致的制度环境,为养老服务工作开展提供制度保障。(中国青年报)

广东加快城市居住区养老服务设施建设

据悉,广东省住房城乡建设厅联合省发展和改革委员会等部门将进一步加强城市居住区养老服务设施规划、建设及移交使用管理工作,不断助推养老服务工作质效提升。其中,规划许可环节,要求各地依据老年人口规模、分布及需求特点,科学合理布局养老服务设施,确保设施的覆盖率与可达性。设计建设环节,明确了配建的养老服务设施的面积标准、功能设置及建设要求,保证设施的质量与实用性。移交运营环节,规定了移交的时限和内容,进一步细化运营方式和相关优惠政策,特别强调了养老服务设施应与新建居住区同步规划、同步建设、同步验收、同步交付使用,避免养老设施建设滞后或被挪用问题发生。(中国建设报)

辽宁沈阳户籍80周岁至89周岁老年人可申领津贴

近日记者从沈阳市民政局了解到,即日起,凡沈阳市户籍且年满80周岁至89周岁的老年人可申领高龄津贴(90周岁及以上老年人和低保、低保边缘家庭中80周岁至89周岁老年人按原政策执行),津贴标准为每人每月30元。

据介绍,高龄津贴可以到老年人户籍所在地社区(村)申领,也可就近选择社区通过全市通办系统登记,还可登录“辽事通”App线上登记,符合发放条件的当月即可享受津贴。在申领津贴的过程中,申领人须提交老年人本人身份证、户口簿、银行卡。若由他人代办,还须提交代办人本人的身份证。如没有及时申领,市民也可随时申请补发自2025年1月政策执行以来尚未领取的津贴。(沈阳日报)

云南遴选“银龄科技专家” 服务重点产业发展

近日，新时代“银龄科技专家”申报遴选工作在云南启动，旨在引进并留用一批优秀退休科技专家，推动区域科技创新和产业高质量发展。

按照云南省委办公厅、省政府办公厅印发的《云南省新时代“银龄人才万人计划”实施方案》，此次遴选范围涵盖了云南省内用人单位聘请的省内外高校、企业、科研机构、医疗卫生机构等单位退休的优秀科技专家，主要服务云南教育、医疗卫生等民生领域以及绿色能源、有色金属、高原特色产业等重点产业发展。云南省还建立个性化服务机制，提高银龄人才“到云南”和“住云南”的获得感、幸福感。入选的银龄科技专家将与用人单位签订聘用协议，聘期1至3年，并报云南省科技厅备案。（科技日报）

浙江出台加快银发经济发展的实施意见

浙江省政府办公厅日前印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的实施意见》，提出加快培育符合老年人多元化、个性化需求的高品质产品和服务，努力让老年人共享发展成果、安享幸福晚年。

《实施意见》明确提出到2027年，全省有老年助餐需求的村（社区）服务基本覆盖，每万名老年人口拥有持证养老护理员27人；长期护理保险实现全覆盖；持续推进城镇老旧小区住宅加装电梯，适老化改造累计惠及老年家庭8万户；老年学校、县（市、区）公办老年活动中心覆盖率达到100%；农村地区巡回诊疗车应配尽配；创新打造一批银发经济重点产业、品牌企业、知名园区和重大项目，产业竞争力居全国前列。（浙江省政府新闻办）

内蒙古兴安盟为老年人“定制”专属幸福

近年来，内蒙古兴安盟民政局以“室内行走方便、如厕洗澡安全、厨房操作方便、居家环境改善、智能安全监护、辅助器具适配”为目标，重点对经济困难的失能和部分失能老年人的卧室、卫生间、楼梯等关键位置进行适老化改造，把居家适老化改造服务送到了特殊困难老年人家中。自2021年以来，已为3988名特殊困难老年人提供居家适老化改造，让更多老年人由居家“养老”变为“享老”，把民生实事做到老年人心坎里。（内蒙古日报）

宁夏在全国率先建立单独序列养老服务专业技术人才职称体系

据悉，宁夏首批养老护理专业技术人才评审日前结束，标志着宁夏在全国率先建立单独序列养老服务专业技术人才职称体系并打通晋升通道，构筑起养老服务领域技能、专业技术、经营管理全口径人才队伍建设机制。据介绍，首批共有75名养老护理人员获评专业技术职称，下一步将聚焦养老服务事业和产业协同发展需求，不断优化养老护理专业技术职称制度，健全完善养老服务人才激励制度，营造良好养老服务人才发展环境。（中国新闻网）



积极应对人口老龄化 构建活力奔涌的老龄社会

文◎郑志华

在全国民政会议前夕，习近平总书记对民政工作作出了两个“着力”的重要指示，其中特别强调要着力推进实施积极应对人口老龄化国家战略。这一战略不仅关乎国家的发展大局，更与每一个家庭、每一位老年人的生活息息相关。

人口老龄化是我国全面建设社会主义现代化国家新征程中的基本国情，也是推进中国式现代化必须面对的重大课题。在新时代，老年人的角色和地位也在发生变化。他们不再只是社会的被动接受者，而是积极参与社会建设的重要力量。

一方面，随着社会的进步和科技的发展，老年人可以更加便捷地获取信息、学习知识、参与社会活动，这使得他们能够更好地适应社会的发展变化，保持与时代的同步。另一方面，老年人在社会中的经验和智慧也是宝贵的财富。他们可以通过传授经验、提供咨询等方式，为社会的发展贡献自己的力量。同时，老年人的积极参与和主动作为也有助于提高他们的社会主体性和重新获得“个体价值”，成为构建老龄社会的重要力量。

新老年的需求与期待， 成为积极老龄化的重要推手

时代的变化不仅体现在物质层面，更深刻地影响着人们的思想观念和精神世界。在应对人口老龄化的过程中，时代的变化也在老年人心中留下了深刻的印记。随着社会的不断发展，新老年群体——那些活力充沛、观念开放的“60后”们，正逐步步入晚年。他们的养老需求和期待，已远非传统意义上的物质供养所能满足。

在河北省石家庄市有这样一群“70后”“80后”老人，他们所展示出的风貌和精神，充分演绎了老有所为的精彩人生。从2014年开始，年过七旬的王汝春一直坚持每天在家中固定记录天气变化，目前已经拍摄了3000多张“天空图片”，被网友们誉为“天空摄影师”。韩香巧从70岁开始学习模特表演，如今她成为了当地年龄最高的模特队队员。

在社交方面，新老年群体拒绝孤独，善于利用互联网工具，与亲朋好友保持紧密联系。他们渴望在社交中找到归属感，收获同频知己，共同享受美好的老年时光。秉持着对医学事业的热爱，家住上海的李珂欣退休后选择成为了一名线上医生管家。凭借多年老年病科和全科医疗科的从业经验，接诊人数已超过1万人，成为平安居家养老的服务之星。今年82岁的北京顺义区第十三中学的退休教师赵晓川热爱公益，最近有了新“工作”——在幸福西街社区的书法班免费授课，带着老伙伴们在翰墨飘香中传扬国粹，陶冶情操。

在甘肃省嘉峪关市，当地持续改善老年大学环境，配置先进教学设施、增加学位，使老年大学成为老年人“老有所教、老有所学、老有所为”的重要载体。截至2024

年11月，嘉峪关市老年大学开办2个校区和3所分校，设置音乐、舞蹈、美术、文史4个院系，开设声乐、二胡、古筝等13个专业63个教学班，环境优雅、设施先进，深受当地老年人欢迎。

新老年群体追求健康、乐活的生活方式。他们渴望丰富的精神生活，希望参与各种文化娱乐活动，让自己的老年生活更加多姿多彩。从哈尔滨站出发的Y685次“福鹿雪国号”旅游列车被网友们誉为“夕阳红专列”，乘务人员将餐车以冰雪为主题进行装饰，还准备了歌舞文艺节目，为“银发族”旅客提供舒适温馨之旅。

此外，新老年群体对养老环境也有着更高的要求。他们期待居住环境整洁、舒适，且具备便捷的智能生活设施，如智能家居、紧急呼叫系统等，以保障自己的安全和生活便利。

值得注意的是，新老年群体还希望有更多的养老选择。他们不再满足于传统的居家养老模式，而是期待社区养老、机构养老等多种养老方式的出现，以满足自己不同的养老需求，成为推动养老服务体系改革发展的内在动力和目标所在。

科技赋能老龄社会，主动享老渐成趋势

当下，随着覆盖城乡的三级养老服务网络不断健全，分级分类、普惠可及、覆盖城乡、持续发展的养老服务体系不断完善，新老年群体的养老需求和期待正呈现出多元化、个性化的趋势，他们正在主动融入和享受智能生活。

68岁的退休教师刘仙，自从去年9月将长者陪伴机器人“小丽”带回家后，生活发生了温馨的变化。“小丽”不仅外形可爱、声音轻柔，还具备多种贴心功能。刘仙夫妇的孩子不在身边时，“小丽”便

成为了他们生活中的得力助手和温馨伴侣。它可以提醒刘仙关火、参加聚会、定时吃药和做操，还能帮助他们找东西、聊天、听歌、查菜谱、记清单，甚至整理回忆录，为他们的生活增添了许多欢乐。

刘仙特别赞赏“小丽”的安全功能。孩子可以通过远程操控让“小丽”在家里找人，查看父母是否安好。在测试中，“小丽”还能在发现有人跌倒后主动询问是否需要帮助，并拨打救援电话，成为家中的安全小卫士。

从中应该看到，家庭和个人层面的积极应对让老年人在养老生活中获得了更多的关爱和支持。当前，老年人对养老服务的需求日益多样化，让老年人生活和办事更方便一些，让更多老年人共享改革发展成果，离不开主动顺应科技发展大势，以数字化、智能化赋能民生保障工作，于“润物细无声”中解决好老年人最关心最直接最现实的利益问题，切实提高老年人民生保障获得感。

同时，以老年人需求为导向，加强物联网、大数据、云计算、人工智能等新一代信息技术的应用，推进智慧养老进社区、进家庭，惠及更多居家老年人。推广“养老院+互联网医院”医养结合方式，根据养老机构入住老年人医疗服务需求，通过线上线下相结合方式，为老年人提供“线上就诊、送药到院”“在线咨询、复诊续方”“线上开单、线下检查”等医疗服务，这将有利于实现医养结合的便利化、常态化，特别是能增强养老机构在突发公共卫生事件下的抗风险能力和健康服务能力。还要大力发展银发经济，加强老年用品研发和推广，丰富养老服务场景，释放养老消费潜力。开发旅居养老市场，因地制宜发展康养旅居等新业态，推动旅居养老目的地建设，促进智慧技术赋能老龄社会，实现智慧助老享老。

社会各界积极落实养老改革 “任务单”，共建美好老龄社会

面对新老年群体的这些养老需求和期待，社会各界应给予更多的关注和支持。有养老专家指出，政府应加大对养老服务的投入，推动养老服务产业的创新发展；社区应加强与老年人的互动，为他们提供更多的文化娱乐活动和社交机会；同时，家庭也应给予老年人更多的关爱和陪伴，让他们感受到家的温暖。

不久前发布的《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》(以下简称《意见》)提出，加快健全养老服务网络，优化居家为基础、社区为依托、机构为专业支撑、医养相结合的养老服务供给格局，强化以失能老年人照护为重点的基本养老服务，健全分级分类、普惠可及、覆盖城乡、持续发展的养老服务体系，加强老年健康促进，推动养老服务扩容提质，进一步激发养老事业和养老产业发展活力，更好满足老年人多层次多样化养老服务需求。此外《意见》还明确，到2029年基本建成养老服务网络，服务能力和水平显著提升，扩容提质增效取得明显进展，基本养老服务供给不断优化；到2035年，养老服务网络更加健全，服务供给与需求更加协调适配，全体老年人享有基本养老服务，适合我国国情的养老服务体系成熟定型。

有专家认为，这是从我国国情出发建设养老服务体系的任务单、路线图，通过不同地方、各个层面探索服务模式的成功经验，进一步上升为全国性的养老部署，正可谓“一张蓝图绘到底”。近年来，各地积极落实养老改革“任务单”，不断推动养老事业发展和养老服务网络建设，力求让“养老”变“享老”。例如，北京市全面加强基本养老服务体系建设，着眼老年人多层次、多样化、品

质化的养老服务需求，构建了以区级养老服务指导中心为统筹、街道（乡镇）区域养老服务中心为主体、社区养老服务驿站和专业服务商为延伸的三级养老服务网络，让老年人在家门口享受老年餐厅、老年学堂、康养娱乐、心理咨询等便捷实惠的普惠型养老服务。

同时，扩大社区养老服务有效供给，依托社区为居家养老提供有力支持。发展嵌入式社区养老服务，大力培育专业化、连锁化、品牌化运营的社区养老服务机构，整合周边场地设施等资源，推行“社区+物业+养老服务”，增强专业照护、日间照料、康复护理、上门服务能力。

国家层面的积极应对，对于每个老年人来说，意味着在养老保障、医疗服务、精神文化、社会参与等方面都将受益，为

老年人提供了更加完善的养老保障体系和服务体系。例如，在养老保障方面，老年人可以享受到更加稳定、可持续的养老金待遇；在医疗服务方面，老年人可以获得更加便捷、高效的医疗服务；在精神文化方面，老年人可以参与丰富多彩的文化活动，提升自己的生活质量；在社会参与方面，老年人可以通过参与社会治理、志愿服务等活动，实现自我价值，提升社会归属感。

随着我国社会老龄化的加速发展，如何积极应对人口老龄化已成为国家、家庭和个人共同面临的重大课题。通过家庭和个人的共同努力和创新实践，我们可以构建一个更加和谐、美好的养老环境，让每一位老年人都能享受到有尊严、有质量的晚年生活。☑

（特约编辑 杨玉琴）

吃了多年欧米伽 3, 欧米伽 369 吃过吗?

原装进口老人专用欧米伽 369 感恩特惠 只要 99 元

广告

一天一粒, 吃进口欧米伽 3 有惊喜!

很多人吃欧米伽 3, 作用不明显也不知道为啥? 其实, 欧米伽 3 不仅有国产和进口之区分, 还有原料进口和原装进口之分, 含量、吸收率从 5% 到 90% 不等, 价格也从十几元到几百元不等, 你服用的是哪一种?

这款原装进口欧米伽 3, 很多吃过的人都说, 吸收和转化好, 一天一粒, 身体感觉的到, 就是不一样。

新配方, 原装进口, 大家都在吃

Omega369 是指天然的多不饱和脂肪酸 3、6、9 的总称, 是在欧米伽 3 的基础之上增加了欧米伽 6 和 9, 强强联合, 更适合中老年人朋友。

要提炼出 Omega369, 须达到两个苛刻条件, 一要有营养丰富冷水域深海鲑鱼, 二要有先进的提纯技术。目前欧米伽 369 主要靠进口, 因为作用远超过普通欧米伽 3, 供不应求。

好鱼油, 无损耗, 全吸收

只有高品质的鱼油中, 才会同时富含欧米伽 3、6、9, 实属难得。品质好, 技术优, 自然吸收好。此次原装进口欧米伽 369 中欧米伽 3、6、9 保持天然黄金比例, 保证欧米伽 3 抗氧化, 使其在人体内长达 30 个小时以上, 以利被吸收! 在稳定心脏健康同时提升免疫力。

新配方, 专为老人设计
原装进口欧米伽 369

断货王到货
感恩特惠, 买一送一

中老年人重视心脑血管养护, 益生康年响应全民“健康战略”, 现举办“关注心脑血管健康, 关爱中老年人”活动, 断货王——进口欧米伽 369, 感恩特惠, 198 买一送一, 每瓶仅需 99 元, 机会难得。



感恩特惠
买一送一

PICC 中国人保承保
吃得就是放心

海关编号: 425020231000007323 本品不能代替药物



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



“法官妈妈”尚秀云

退而不休， 守护少年成长

文◎周安琪

尚秀云是我国第一代从事少年审判工作的法官，以她为生活原型拍摄的主旋律电影《法官妈妈》曾引起广泛关注。退休后，尚秀云依然奋战在法治教育一线，以满腔热忱，做少年成长路上的守护者和引路人。

退而不休，投身少年司法保护事业

2014年，“北京尚秀云涉诉少年救助中心”成立。尚秀云说：“我深知，只要拉孩子一把，他就会变得很不一样。很感谢法院领导的信任，给了我发挥余热的机会，能继续为孩子们做一些力所能及的工作。”她并没有像大多数人一样开启安逸的退休生活，子女常年居住外地，希望她退休后能到他们身边安度晚年，享受天伦之乐，但她放弃了与子孙们共享天伦的幸福，继续投身于挚爱的未成年人司法保护事业。

在尚秀云眼中，少年犯错不能和成人一样对待，不能因为一时犯错就毁了他们的一生。她始终坚持“寓教于审、惩教结合”原则，根据未成年人的特点，对失足少年实施教育、感化、挽救，让他们成为对社会有用的人才。

回忆起第一个叫自己“法官妈妈”的孩子，尚秀云说：“那个孩子才16岁，正值青春期，他的家庭条件虽然优越，但因父母工作繁忙，顾不上孩子的教育。没人管束，更缺乏引导，他渐渐迷上了武侠小说，特别是看了某电视剧，觉得那个世界的人物更有本事，更佩服剧中女主人公的“神偷”“义盗”身份，在一种炫耀的心理支配下，他走上了犯罪的道路。”

面对这位花季少年，尚秀云觉得自己是一名少年法庭的法官，还是一名共产党员，更是一名母亲，无论从哪个角度说，都应当在公正司法的同时，来教育挽救这个失足少年。经调查了解，这个少年在盗窃后把所盗赃款、赃物全部分给了小伙伴，在作案期间，他也曾多次想过洗手不干。

“这些细微的心理活动和行为，说明他的良知尚未泯灭，只是因为受到了不良影视

作品的影响，这也正是我们要努力弥补的地方。”

为了挽救这位失足少年，尚秀云四处奔波调查、收集材料，最终依法判了缓刑，缓刑期间，法官定期回访考察，落实帮教措施，他因确有突出的悔改表现，获得了减刑。该案例于2017年被评为北京法院首例缓刑少年成功减刑、缩短考验期并考入全国重点大学的成功案例。

为童造福，坚持普法宣传

“许多失足少年因法治意识淡薄而误入歧途，如果说法庭上的教育挽救是亡羊补牢，那普法宣传就是抓前端治未病的治本之举。”尚秀云把退休后的主要精力投入了青少年法治教育工作中。

作为一名志愿者，尚秀云积极救助困境中的少年。她开展法治宣传，出版教育书籍，坚持回访帮教，解读法律法规，做客新闻媒体等，以自己力所能及的方式关心、关注未成年人健康成长。

她先后以《让法律成为我们的信仰——争做遵纪守法好少年》《让依法带娃成为父母的必修课》等为题，应邀到北京各区、河南、安徽、山东、河北等地，开展法治讲座和家庭教育讲座180余场，听众达数万人。



尚秀云动情地说：“退休后继续履行法律工作者的责任和使命是义不容辞的，我深深地知道孩子们不仅需要家庭教育、学校教育，也需要社会教育。”

为了紧跟新时代未成年人的学习需求，在年过花甲的年纪，她还自学了PPT制作、美图秀秀等软件，针对不同年龄段的孩子设计不同的授课内容，让宣讲课件变得生动有趣，让孩子们更容易投入学习。

在课堂上，她通过PPT课件，用案例数据分析和以案释法的方式对学生们进行自护教育、法制教育、道德教育，提醒孩子们要遵纪守法，让孩子们争做知法明理、守法向善好少年。

尚秀云的心中，总是惦记着这群孩子，她想用自己的法律知识去挽救迷途少年，让他们的思想轨道不偏离。在授课之余，她坚持笔耕不辍，参与编写了少年审判案例漫画册，将典型案例编写成小故事并配以漫画印制成册，向孩子们发放，并为中小学开展法治教育和亲职教育等。

在法治安全教育基础上，尚秀云也努力通过其他方式来帮助这些孩子，“我注意到很多失足少年之所以触犯了法律，与其家庭环境、父母关系及家长对孩子的培养教育理念、方式方法有密切关系。”因此，她认真总结梳理曾审理的典型案例，撰写了《法官妈妈给父母的90个建议》和《别让淘气变成大麻烦》等书籍，颇受读者好评。

在《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》制定过程中，尚秀云还多次列席全国人大常委会，她提出“少年法庭应当在该法中予以定位”等三条建议被采纳。她创设“判后十日悔罪书”和“缓刑接待日”制度，探索“未成年人轻型犯罪档案封存”

机制，为未成年人的健康成长铺就充满法治关怀的阳光之路。

回访帮教，被评为“爱心帮教大使”

尚秀云退而不休，带头和少年法庭的法官们一起，帮助孤残儿童治愈多年的顽疾，把失足少年送上返回家乡的路，并为处于困境中被害人的未成年子女送去温暖和关爱，至今已救助 100 余名少年。

失足未成年人的生活 and 情感更加需要得到关爱，以帮助他们走出阴影、唤回自信。尚秀云对这些孩子们倾注了全部心血，“从 2006 年起，我们成立了法官妈妈志愿者团队，一直做未成年人审判延伸工作。为刑满释放的外地失足少年购买返回家乡的车票、路途所需食品、衣物及必要的生活费，并委托列车乘务员予以照顾，联系亲属在原籍车站等候，将其送回父母身边。对于愿意学习的孩子，我们志愿者团队给他们凑学费。特别是救助了一些处于困境中边远地区少数民族的孩子，为首都和谐稳定贡献着自己的一份力量。”尚秀云长期坚持回访帮教，连续 33 年回访北京市未成年犯管教所里的“失足少年”，为高墙里的迷途少年送去社会各界的牵挂与帮

扶，被评为“爱心帮教大使”。

“未成年人具有不稳定性和可塑性的特点，相对容易接受教育和挽救，大家都来帮忙，拉他们一把，他们就有可能改造成对社会有用的人”。尚秀云跟踪帮教过的孩子们，已有数百人走上了人生正途，还有的考上大学、研究生甚至成为单位的技术骨干。

令她难忘的是 16 岁考入某全国重点大学、后因犯抢劫罪被判处有期徒刑 10 年而轰动北京的李某（化名）。尚秀云历经 11 年对其跟踪帮教，李某出狱后的第二天就重返高中母校复读，7 个月后，在全国统一高考中再次考入 985 高校，大学期间尚秀云坚持不懈地帮教和资助。2021 年 7 月，李某毕业后带着大学毕业证和入职通知，专程赶到北京向尚秀云报喜，李某诚恳地表示：“是党和国家挽救了我，是尚妈妈给了我第二次生命，让我在绝望中看到了希望，为我重获新生点亮了勇气和信心的明灯。”

海淀法院曾有一间展室，见证着这 20 多年来尚秀云和少年法庭法官们教育、挽救迷途少年的“足迹”。

已数不清有多少个孩子接受过尚秀云的帮助，她用爱滋润着迷途少年使其重返人生正途，以无比的包容让他们迷途知返。“一有空我就会来这儿看看，这里的每一封信、每一件物品都有一段感人的故事。”

从一名政法干警，到一名退休老法院人，身份虽已改变，但老有所为的热情不减，如今的尚秀云仍奔走在法治教育一线，继续发光发热。☑





春节前夕，芦婉华异常忙碌，作为北京市丰台区右安门窦珍志愿服务联合会的党支部书记、会长，从入冬开始她就着手为老人送温暖：与志愿者一起去高龄老人、残疾人、独居老人家中查看供暖情况；带领就医体验观察团到医院进行全程诊治体验，给医院提意见，确保老年患者得到贴心服务；和志愿者一起自编自导情景剧，到社区、养老院、学校宣传，书写身边的银龄故事。

“我们做这些，都是受北京榜样窦珍老人的启发。”芦婉华说，“窦珍退休后义务扫桥 10 年，做了很多好事。老人去世后，我们成立了以他名字命名的志愿服务联合会，以‘小老人’帮助‘老老人’的形式，传承他的凡人善举，也让自己的生活过得充实又有意义。”

芦婉华 “小老”帮“老老”， 银龄力量大

文◎卓成华

行善举，做好人，建“枢纽型”社会组织

窦珍是北京市供电局一名退休司机，住北京丰台区右安门街道翠林三里社区。他家附近有一座横跨两条铁路的过街天桥，他每天都去打扫，方便人们出行，11 年间风雨无阻，居民都称他为“扫桥爷爷”。

芦婉华说：“窦爷爷是咱们家门口的‘北京榜样’人物，入选‘中国好人榜’，在他的影响下，带动了很多人做公益。”

窦珍去世后，人们没有忘记他的奉献精神，2014 年，右安门街道党工委发起成立了窦珍志愿服务联合会（以下简称“窦志联”），芦婉华被推选为会长，除了接

过老人的扫帚扫桥，还带领大家开展各种助老助残等公益服务，至今已达 60 余项，3000 多名注册志愿者组成 15 支志愿服务小分队传承“行善举做好人”的窦珍精神。

2024 年入冬前，芦婉华就和志愿者一起到高龄老人、残疾人、独居老人家测量温度，检查门窗密封。芦婉华说：“这是我们‘暖冬行动’的一部分。志愿者提前得到辖区供暖所给予的专业指导，了解供暖原理以及家中暖气管道检查方法、温度测量位置等。测定的室内温度符合供暖要求，室内管线也没什么问题，我们就填写一张‘入户卡’，留下电话，老人后续有

相关需求都可以联系。”

为老服务做在前，是“窦志联”这个“枢纽型”社会组织成立十多年来最大的特色。

“枢纽型”社会组织是指在政治上发挥“桥梁纽带”作用，在业务上发挥“龙头”引领作用，在日常管理和服务上发挥“骨干”作用。

空巢老人谢东突发疾病，芦婉华接到谢东老伴儿的求助电话后，马上联系了社区志愿者王晓兰和赵淑清，立即赶到老人家中。到达谢东家中时，老人已面色苍白，额头上布满了冷汗。他们赶紧将老人送往右安门医院。

另一边，芦婉华已经联系好右安门医院的导医志愿者，当老人到达医院时导医志愿者已经备好轮椅在门口等候。他们迅速接过老人，挂号、拍片子、办手续，陪伴在老人身边。整个过程中，芦婉华一直与志愿者们保持联系，在大家的共同努力下，老人得到了及时的救治。

能做到有条不紊、无缝衔接，芦婉华说是每支队伍都经过专门培训。她告诉记者：“我们3000多名志愿者当中，以‘小老’帮‘老老’的为老服务人员就有300多人，而且，这些人当中80%是党员。”

就医体验长辈观察团

党员的先锋模范作用，已成为芦婉华带领大家做志愿服务的强大力量。

退休前曾是幼儿园的园长、书记，退休后在社区担任党支部书记的芦婉华，又被街道聘为“窦志联”会长，与志愿者的身影出现在右安门街道的大街小巷，身体力行，去服务需要帮助的人。

“老年人是医院的常客，我们和医院合作，组成就医体验观察团，提前去体验看病时哪儿顺利，哪儿不便。”芦婉华说，“观察团成员涵盖老党员、老劳模、

人大代表、统战人士、志愿者、健康管家及退休职工等。我们到丰台中西结合医院、丰台康复医院等医疗部门，去体验不同科室从预约挂号至取药的完整门诊就医流程，然后把意见反馈给医院，为老年人就医解决可能会遇到的困难，改善就医通道。”

因为都是老年人，志愿者们更能体会老年人看病之苦。即便医院为老年人开通了方便渠道，但手拿一沓检查单、缴费单，面对越来越多的智能设备，许多老人仍感到茫然无助。这时，“窦志联”的导医志愿者就出场了。其实，他们在老年人进入医院大门开始，就从挂号、借轮椅、认诊室、取药等各方面提供帮助。

芦婉华说：“有时，我们还要安抚因候诊等待时间长而激动的患者，陪伴聊天，疏导焦躁情绪。”

导医服务、膳食健康引导、银龄陪伴、社区治理，“窦志联”活动不断。来自社区的志愿者，服务社区老人更加细致周到，他们不仅获得老年人的满意，卫生健康部门也对他们给予了很高的评价，许多被服务的年轻老人被他们的精神感动，也纷纷加入志愿服务大军。

“这样低龄助高龄，小帮老逐渐形成良性循环，参与到助老助残为主的‘社区志愿圈’项目，加上老街坊、老邻居的优势，做起来更加得心应手，给社区老人和残疾人送去温暖与希望。”芦婉华说，“我们还将数字化建设运用在社区服务中，志愿者和受助者都能体会到定制的数字参与平台带来的便捷、高效的体验，可以进行更有针对性的服务。”

年轻老人为年老老人服务，年老的志愿者去和儿童做伴。他们带着孩子们一起

打扫卫生，维护社区环境；带着小学生去老革命家中听传统教育，帮老革命家干家务；协助幼儿园和小朋友一起春游，为孩子们出行保驾护航；到温馨家园带领智力欠缺的孩子认识社会，给他们讲故事，陪他们做游戏，播撒爱的种子。

“我们成立时间较长的老旧小区，对养老助残的需求都很高，像‘社区志愿圈’项目将社会慈善资源、社区助老力量进行有效的整合，真正实现老有所为到老有所养的过渡。参与了‘寰志联’的志愿活动，我发觉每个人都可以为社会做贡献，每个人都可以用爱在新时代发挥巨大的能量。”芦婉华说。

参加志愿活动，可以学到更多新知识、新技能

3000 多人的组织，15 支服务队伍，十多年来，“寰志联”总服务时长近 80 万小时，先后获得“北京市社会领域优秀党建活动品牌”“慈善义工创新服务项目”“全国志愿服务示范团队”等荣誉。

芦婉华告诉记者：“这支公益团队能够长期坚守，不要报酬地付出，是大家觉得在这里不仅学到了新知识、新技能，还形成了兄弟姐妹一样的关系，互相惦念，互相鼓励。”

因为加入了志愿团队，定期组织培训和交流活动，让他们掌握了急救措施，学会了心理疏导，了解了消防安全和各种救援知识，懂得了营养膳食搭配等，更学会了用这些知识去帮助身边人，温暖身边人。

他们的为老服务队，帮助老年人学习智能手机，让他们掌握基本的打车、地图导航、挂号等技能，为高龄老人、残疾人开展理发、卫生清扫、代办代买等服务。

他们的健步走巡逻队，在早晚遛弯儿健身之余，巡视辖区安全、捡拾垃圾、维护秩序，把健身、巡逻、创城相融合，把个人兴趣、志愿服务和社会治理多元合一。

他们的膳食指导队定期在社区内开展膳食健康讲座，根据老人健康状况量身定制饮食计划，逢年过节时还用菠菜汁、胡萝卜汁、火龙果汁和面包饺子送给高龄、独居老人。

他们自编自导自演的以公益活动为主题的情景剧，进社区，到学校，向人们传递爱心，传扬志愿精神。

“无论是白天还是黑夜，只要居民有需要，我们永远在。”芦婉华说，“我们通过发挥邻里间距离近、了解深、易沟通的优势，让邻里间互相照应、互相帮扶，多个社区已经形成‘邻里自觉’。花甲助耄耋、‘小帮老’志愿服务等已经在右安门街道各社区推广开来，让不少独居老人受益。”

项目服务围绕街道“接诉即办”“未诉先办”中筛选出来的服务需求、治理难点展开。通过街道牵头、社区落实、志愿服务参与的形式，精细化基层社会治理创新方法，不断提升社区居民的参与感、归属感和认同感。

芦婉华自豪地说：“十多年传承窦珍老人的凡人善举，凝聚成团队的口号：聚是一团火，散是满天星，服务别人快乐自己。习近平总书记给‘银龄行动’老年志愿者代表回信，让我们感到了巨大温暖，同时对未来银龄志愿服务有了更多期盼，我们要不断学习新的知识和技能，与时代同发展、与祖国同进步。通过大家努力，让社区更和谐，让社会更美好。”

（编辑 卓成华）

在重庆大学城，有一家小小的独立书店——序言集，每天下午3点开门到晚上9点，所卖的书很多是孤本，很多人发愁这家店是否能撑得过一个夏天。然而，正是这样一间连招牌都小得看不见的小店，开业3年来，成了重庆当地力荐必打卡的网红色。更让人想不到的是，店铺的主理人，竟然是一对近古稀奔耄耋、年岁加起来快160岁的一头霜雪的夫妻俩……

孙顺华和刘晓凤夫妇



圆梦开书屋：绽放雅趣芳华

文◎夏 榕

银发族圆梦开书店

男掌柜孙顺华，接近耄耋的年纪，退休前是浙江嘉兴大学的数学博导，奔七的刘晓凤自称是后勤，曾是经济学硕导。退休后两人继续从事了十多年的学术交流工作，之后随女儿来到重庆。一日在大学城转悠，刘晓凤在一溜咖啡馆、烘焙店间的待租店面中驻足，寻思这个地儿最适合开间书店。

开书店，是刘晓凤多年的梦想。作为爱书之人，她家藏书颇丰，常有学生上门扎堆读书。为了帮助迷茫的学生，她曾经连续15年带领学生做课外阅读，甚至退休后也在坚持。学校图书馆号召大家捐书，刘晓凤根据自己多年跟学生打交道的经验，

认真地挑选了一批让学生保持学习激情和好奇心的经典书籍，希望阅读带给学生们更深层次的快乐。

她说书会把人带到更广阔的世界，一旦上瘾，便会发现这个世界有那么多有趣的人和事，便很容易对一切充满好奇。

说起开书店的初衷，刘晓凤满脸带笑。她早已偷偷考察了不少书店，无数次地憧憬过自己成为一家独立书店的掌柜，但因各种原因，一直没有把梦想落实。在女儿的大力支持下，她决定想到了就做起来，在行动中学习与探索……租房、设计、装修，很快将这个狭长的铺面，变成了曲径通幽的书店，为了方便人们来歇脚，还特意隔出了5平方米作为门厅，余下20平方米才

摆书架，为了读者随时随地好好读书，还在有限的空间里，见缝插针地摆上了几张凳子，好在地处架空层的店面，房子层高，满打满算能摆下 5200 本书，虽抵不上家中藏书的数量，但近古稀之年实现多年夙愿，给大家推介自己喜欢的书籍，刘晓凤照样满心欢喜。

2022 年 3 月 22 日，书店正式营业，老两口亲力亲为，拿不多的退休金补贴书店。“不为赚钱，只为坚守。”两人达成共识，每周四休店，平时在下午 3 点到晚上 9 点营业。刘晓凤负责整理书架、选书、进书、读书、推荐书，等待来书店的人。大掌柜孙教授则负责书店所有的“广而告之”，一月两次在黑板上列出每月重点推介的书籍。他们专注、纯粹地享受着书店的工作，过着与教书截然不同的生活，在交友和分享阅读快乐中，获得大大的满足。

书籍由易到难排列，方便读者进阶找到成就感。书店小巧藏书不多，但每一本都是店主依靠丰富的阅读经验，从茫茫书海中精心挑选而来。每一本刘晓凤都读过，书架上贴满了她手写的荐读便利贴。读者说亲临书店，看看这些书评是购书之外的彩蛋。更大的彩蛋是买书前需要先和掌柜聊天，确定真是自己要买的书后，才被允许像带宠物一样把书买回家。

小小书店治愈大家

书店很快吸引了不少在家上班人员前来办公，还有高校的学生，有些人每天必定来坐上一两个小时。但最让刘晓凤记忆深刻的是一个壮实的小伙。那日她恰好回店里关灯，他双手扒着玻璃，一个劲儿朝里张望。刘晓凤打开门，示意他进来。环

视一番后，小伙感慨道：“你这个店，不好赚钱吧？”刘晓凤微笑着说：“开这个店，我们可以相遇呀。”小伙笑了，顿时觉得眼前这个笑意吟吟的小老太很有趣。他挑了一本《在绝望之巅》付款时，刘晓凤还送了他一本木心的诗集。

小伙面带羞涩地接过书，轻声说：“我只有初中毕业，没有什么文化。”言外之意怕自己看不懂。刘晓凤笑着鼓励他：“学历不等同于是否有文化。”小伙很开心，说自己来过两次，第一次关门了，今天好幸运，有幸进了“黄金屋”。道谢出门，指着停在对面的大卡车，说自己常到附近送货，晚上就睡在车里。

刘晓凤看着小伙远去孤单的背影，转身把店里的零食打包，送到车里。小伙子一下红了眼眶，说自己之前从来没有买过书，打算把这两本书放在车上，随时拿出来翻一翻。临末，小伙张开双臂，第一次和陌生的阿姨来了一个大大的拥抱。刘晓凤欢迎他有空的时候，随时到店里坐坐，不买书也没有关系。

回来后，刘晓凤环顾门厅，现成的书桌，不妨再配两盏灯，一盏用于雨天，一盏用于晴天。干脆 24 小时开放门厅，万一有人到此歇脚，正好需要呢！

从此书屋关门后，也有人进门厅小坐，有时是三两朋友坐在那儿聊天，有时是睡不着觉的人，深夜在那儿留言。墙壁上层层叠叠的留言帖，足以解读陌生人的心语。大家在这个小小的角落，找到了慰藉。刘晓凤会心地微笑。之后就算夫妻俩休假外出，暂时离开重庆，门厅也供大家随时使用，歇脚、发呆、会友。

书屋门口也放了凳子，出租车司机等，可以随时坐下来小憩，短暂停留一会儿。来的读者多是年轻人，渐渐喜欢上了和两位睿智的掌柜聊天。书店便成了心理驿站，年轻人遇到什么问题，喜欢找他们寻疑解惑。夫妻俩总是尽最大努力，像家人一样帮忙分析梳理。“现在的子女和父母之间有时候沟通不畅，导致关系紧张，我们会推荐一些书籍，帮助他们化解心灵的困惑。”一次，一个年轻人在店里倾诉他事业上的不如意，愁得他痛哭流涕，刘晓凤陪他聊了3个多小时，一点点疏通他的情绪，对方才渐渐舒展眉头。

开店以来，接触了不少大胆分享情感和事业困惑的书友，让两人始料未及。他们很自豪能被大家信任，并将其归功于大家从书中获得了宁静和力量。刘晓凤经常收到暖心的便条：“谢谢店主提供的这一方天地，我需要的就是这样一束光亮，一张免费的桌子凳子，一个远离我熟知世界的空间，让我得以片刻自由的喘息”“好久不见，近日太忙，只有半夜得空前来，小说读完一定再回来拜访你们”。

小圆桌上，不时会有不知谁送来的手作零食、芬芳的鲜花和各地的特产，小小的门厅成为素不相识的朋友的交心之所。无论藏书多少，爱书者总能在找到自己的收获。即便不买书，进来看看书架上的手写荐书贴，黑板和墙面贴得满满的店主和读者的读书心得，也能让心灵沉静并充满力量。

闻着书香有趣变老

经营书店的同时，刘晓凤还天天在公众号上推荐书籍，分享书中的精华。哪怕阅读量不高，她也甘之如饴，没有让公众

号荒芜，偶尔她也会分享书店里的人和事。她说这是图文并茂的时代，方便更多人看见，让书籍影响更多人。但凡淘到好书，她总不忘拍照上传。为了保证日更，她始终保有一定存稿，保证外出或忙碌时应急。她笑称自己是书籍搬运工，不时分享书中的金句和有趣的段落，就像文化土壤中的小蚯蚓。努力分享每一本好书，让这方小店，像一滴水浸润每一位到访者。

重庆师范大学的一位老师，第一次到访后就被老两口的书屋“萌化”了，隔日再来时，他背着一块装裱好的“银发书屋”牌匾，悬挂于密密麻麻贴满读者留言帖的上方，成为店内别样的风景。

刘晓凤说，店名“序言集”源于小说家博尔赫斯，意即一本书的引子。她希望引领年轻人能将阅读作为习惯，将文化融入生活。没开书店时，她只觉得书商很浪漫。开店后，她觉得自己不只是卖书，更是在传播，通过选书，表达对书的尊重，同时把这份敬畏传递出去，让更多人汲取书籍的智慧和美好。当得知有本科毕业生把原本要聚餐的钱用来买书，也有孩子跟父母逛书店次数多了，自觉攒钱买书，她欣喜地笑了。

书店开业三年来，这对老夫妻分工协作。刘晓凤做饭时，由老先生一人看店。老先生多年沉醉于天书般的数学世界，如今亦能欣然帮忙看店。“老了有人能陪你一起疯狂，这是最浪漫的事。”年近古稀的刘晓凤“狡黠”地说。她每天热情洋溢地穿梭于各个年龄段的读者中，和慕名而来的读者开启不同的话题，碰撞出新的能量和想法，活成了后浪眼中优雅有趣的样子。☞

（编辑 何文珺）

五老传薪火， 晚晴耀未来

文◎卞文志



全国关心下一代工作先进个人、上海市徐汇区“光启晚晴”“五老”报告团成员、徐汇区漕河泾街道原党工委书记林峰在积极开展红色宣讲时，动情地为孩子们讲道，“1969年，我17岁，怀着一腔报国热情参军入伍。父老乡亲们嘱咐我一定要好好干，做人民的好兵。在部队里，我时常想起他们的嘱托。身边的老同志、老班长，都以党员的高标准自我要求，吃苦在前享受在后。在党组织的关心下，我深深受到感染，不断向他们靠拢。”

上海市徐汇区“光启晚晴”“五老”报告团创建于2005年，是一支以传播党的声音、关心青少年成长、传承红色基因因为使命的志愿者团队。这支由36名老干部、老战士、老劳模、老教师、老专家组成的报告团，以“我愿平东海，身沉心不改”的信仰之力，开展讲座近900场，听众近12万人次，引领离退休干部讲好新中国故事，为薪火相传贡献着银发力量。

2019年“光启晚晴”“五老”报告团被中宣部表彰为全国基层理论宣讲先进集体，2020年被中国关工委、中央文明办评为全国关心下一代工作先进集体。

“情景参与式”讲切身感受， 用信念凝聚和感染人

“那时，有什么重活累活我都抢着干，我还是部队里的神枪手呢。1971年，也就是建党50周年时，我终于梦想成真，光荣入党。转业后，我一直在上海市徐汇区工作。2014年退休后，我加入了‘光启晚晴’‘五老’报告团，面向青少年群体开展宣讲，用党的理想信念凝聚人。”

林峰经常会“穿越”历史，把听课者带入当年的历史氛围中。

他介绍说，为了让宣讲更有趣，他们采用了实地宣讲、微型课堂等形式，让每一个听众都能有参与感和体验感。去年在

上海小学为孩子们讲课时，他指着旧照片讲述战争年代的英雄如何克服困难，对比了当时和现在孩子的照片，听课的孩子、老师和家长都很受触动，表示现在的幸福生活来之不易，不能忘记先烈的牺牲。林峰在为滨江建设工地的工人讲龙华街道历史沿革时，工人们自发围拢过来，感叹原来这片土地背后还有这么悠久的历史，课后，他们纷纷表示，要多阅读相关书籍。每逢此时，林峰就觉得一切辛苦都值得，这是自己为党做的分内事。

林峰深有感触地说，“我欣喜地看到，越来越多优秀青年在成长，党的事业后继有人了。现在，党正带领全国人民为实现

第二个百年奋斗目标而努力，我要在‘光启晚晴’这个正能量的团体里，继续宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，努力讲好我们党和新中国的故事，为铸魂育人发挥余力、发挥余热、发挥余能，尽我所能为青少年走好新时代的长征路增能助力。”

“光启晚晴”“五老”报告团成员、党的二十大代表、徐汇区斜土街道社区卫生服务中心主任医师朱兰，从社区医院走进人民大会堂参加党的二十大回到上海后，结合参加党的二十大亲身经历以及切身感受，紧密联系基层社区卫生工作的实际，开展了近20场生动的宣讲，足迹遍布社区、街镇、各级医院和学校。

“今后，我会继续用准确生动的语言，展开学习贯彻党的二十大精神宣讲，增进广大党员干部群众的思想自觉和情感共鸣。”朱兰说，现在有知识有文化的人多了，他们能接受和感悟新的思想和理论，要把参加党的二十大亲身经历以及切身感受用于积极宣讲中，以此推动党的创新理论进机关、进社区、进校园、进企业、进网站，全面覆盖经济社会发展最活跃的“细胞”。同时，发挥“新思汇”“研习汇”“汇讲坛”等线上学习品牌的作用，不断创新宣讲的形式与载体，让学习贯彻党的二十大精神在广大群众中“听得懂、能领会、可落实”。

多年来，徐汇区离退休干部在“光启晚晴”“五老”报告团的影响和带动下，充分发挥自身优势，1000多位老同志宣讲团队开展线下宣讲活动约3.9万场次，网上注册志愿服务团队多达390余个，发布志愿服务项目700多个，志愿服务时长超过25万小时。改革先锋、“人民教育家”

于漪感慨，“我今年已经95岁了，每天仍在忘我工作、学习。我将继续发挥基础教育工作特长优势，为党育人、为国育才，积极为人民城市建设添砖加瓦。”

讲好新中国故事，为育人发挥余力

理论宣讲的重点和难点在基层，亮点也在基层。近年来，报告团主动融进区“500米党建服务圈”，并以社区党校和党建服务站为阵地，设立并选派“光启晚晴”党建顾问，先后开设了“晚晴讲四史”微课堂，通过解读“中国共产党为什么能”“马克思主义为什么行”“中国特色社会主义为什么好”等重大理论问题，及时拨亮青少年的“心灯”。“要牢牢占据青少年思想舆论主阵地。”面对新一轮科技革命浪潮，徐汇区人大常委会原副主任、区“光启晚晴”“五老”报告团原团长桂骥敏积极利用暑期与青少年们相约“云端”：以一个个生动、有趣的小故事，在线分享了作为雷达兵10多年的所见所闻，让同学们在同频共振中，不知不觉走进了那个激情燃烧的岁月。

徐汇区“光启晚晴”“五老”报告团团、报告团临时党支部书记、徐汇区委政法委原副书记、区人大常委会办公室原主任娄运昌从事宣讲活动这些年来发现，当下很多年轻人不曾知道，如今繁华的徐家汇在20世纪还有大片的农田；如今绿树成荫、跑者云集的徐家汇公园，曾经是大中华橡胶厂的厂址。工厂搬离后，面对在原厂址建设商品房和大型商场的建议，徐汇区领导在深思熟虑后决定，将这里改建为公共绿地，为老百姓增添一处运动休闲的“城市绿肺”。娄运昌说：“为更好地宣传红

色文化，我想把这些亲身经历、新旧对比，用一个个生动的故事讲给大家听，让当下的人们也能感同身受。”

“光启晚晴”“五老”报告团成员、上海市关心下一代工作先进个人张振芝长期致力于青少年思想政治教育，以红色歌曲激励童心。他自学歌曲创作，倾注心血创作数百首儿童歌曲，用蓬勃向上的旋律启迪学生奋发前进。怀着对国歌及其作者聂耳、田汉深深的崇敬之情，他拍摄了《国歌诞生的故事》视频，通过人民网上海频道、百视通、上海老干部、光启晚晴等多个平台广泛传播，弘扬国歌精神；精心准备了《光荣啊中国共青团》的团史团歌讲座，利用讲座进一步传承红色基因。他深有感触地说，我计划在2027年建军百年时为少年儿童举办军歌讲座，构建红色歌曲系列，让红色歌曲伴随少年儿童成长，培育他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

作为社区宣讲员，他没有简单地照搬社区党校提供的辅导内容，而是在自己深刻领会基础上用通俗易懂的方式授课，将诗歌融入宣讲之中，形成“诗话融合”的宣讲风格，如在讲述全面实现小康目标时，他用自创的诗《小康在哪里》形象地描绘小康生活的丰富内涵，告诉大家“它在百姓的餐桌上，它在乔迁的新居里，它在旅游的机票中，它在孩子的笑声里”“它在奔月的飞船上，它在高铁的车厢里，它在5G的手机中，它在脱贫的捷报里”。84岁的张振芝为播种星火，为小学道德与法治课的线上教学教案指导把关，一年多时间里完成了400多课时教案的修改定稿。还

积极前往学校、社区为孩子们讲述动人故事，带领他们穿越历史的长河，感受时代的变迁，在思考中成长。

红色文化助苗成长，心灵守护播种未来

徐汇区“光启晚晴”五老报告团是一支由长期工作生活在徐汇的离退休干部组成的基层理论宣讲队伍。围绕区域发展大局，报告团的老同志还积极加入区离退休干部党建顾问团、社区治理智囊团、民生矛盾调解团等，在加强基层党建、传承红色基因、助力社区治理等方面发挥积极作用。多人受聘担任徐汇滨江片区（商圈）“两新”组织党建指导员和党建指导员，助力建设滨江党建、滨江治理新高地；多人受聘成为各街镇社区治理学校特聘教师，推动基层治理。

章剑安在讲述自己参与“光启晚晴”“五老”报告团的活动时动情地说：“当年，我们用青春和热血托起了强国梦；今天，我们要用晚霞照亮青年一代的奋斗路。我虽已是奔八的老人，在迈向新时代的征程路上，踔厉奋发，笃行不息，拿出虎虎生威的精气神，用自己的努力关心下一代，支持和帮助青少年立志听党话、跟党走，为青少年成长成才作贡献。”

张振芝说，我作为报告团成员深感重任在肩，对照党中央的要求，我感到自己被评为上海市关心下一代工作先进工作者其实做得还远远不够，还有许多改进和开拓的空间。我今年82岁了，身体状况也大不如前了，但不变的精神依然支撑着我，我愿燃烧余热为红色基因的传承再做一些绵薄的贡献，让祖国的明天比今天更美好！

（编辑 何文珺）

乐做社区编外安全员

文◎明伟方

前年，单位鼓励员工报名参加安全工程师的学习考试，我也积极主动报了名。看见我废寝忘食地学习备考，老婆很不理解，说我都是退休的人了，还拼命学这玩意干吗？也有同事在背后说风凉话，说我年老不知趣，想抢年轻人的饭碗。面对这些冷嘲热讽，我都淡淡一笑。

其实，我心里是有我的小“算盘”的。我居住的小区是老旧小区，各种水、电、网等基础设施陈旧，而且居民年龄结构以老年人为主，安全意识淡薄，安全知识欠缺。赶上这次安全工程师学习考试的末班车，退休后能为社区的安全工作出点力，岂不是件大好事？

也许是自己努力的结果吧，那次，我顺利通过了安全工程师所有课程的考试，拿到了安全工程师证书。去年，我退休回家后，主动找到社区，对社区的安全管理提出了一系列建议，并毛遂自荐做社区的编外安全员，得到了社区的大力肯定和认可。

前些年，我所在的小区曾接连发生了两起可怕的火灾事故。一起是一位老太太在家用大功率电器烤火时，把衣服盖在烤火炉上，导致衣服引燃；另一起是由一位老人长期不拔手机的充电插头引起。虽然这两起事故都因为发现早，大火得到及时扑灭，没有酿成严重的后果，但还是把小区居民都吓得不轻。

走马上任后，我利用自己所学的知识，不定期地给社区老人普及家庭用火用电注意事项及基本常识，邀请消防员来给居民讲解火灾的预防和应对措施。我经常在小区里巡逻，检查消防设施是否完好，提醒居民注意

安全用电用气。通过这些活动，我逐渐增强了居民的安全意识，也让他们更加信任我。

在担任社区编外安全员的过程中，我也遇到了一些困难和挑战。比如，有些居民对我的工作不理解，甚至有些抵触。面对这些情况，我并没有气馁，而是耐心地与他们沟通，解释安全工作的重要性。渐渐地，他们开始理解并支持我的工作。

为了进一步增进居民之间的交流与理解，培养居民的安全意识，在社区一年一度的纳凉晚会上，我精心组织安排一些安全知识问答环节，让居民们在轻松愉快的氛围中学习安全知识。此外，我还组织了多次消防演练，让居民们亲身体验火灾逃生和自救的过程，提高他们的应急能力。

通过这些社区活动，我不仅增强了居民的安全意识，也增强了社区的凝聚力。居民们纷纷表示，自从有了这些活动，小区的氛围变得更加和谐，大家也更加关心社区的安全了。

在担任社区编外安全员的日子里，我收获了很多。我不仅提高了自己的安全知识和技能，还结识了许多志同道合的朋友。我们一起为社区的安全工作努力，共同营造一个安全、和谐的居住环境。这些经历让我感到非常充实和满足。

退休后做社区的编外安全员，既充实了我的退休生活，又给社区做出了自己力所能及的贡献，我乐在其中。我相信，只要我们每个人都关心社区的安全，积极参与社区的安全工作，我们的社区一定会变得更加美好。📷

（编辑 周安琪）

为老年人撑起更多“幸福伞”

文◎丁慎毅



1月7日,《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》(以下简称《意见》)发布。从被动应对转向主动预备,从单纯的养老服务转向更加综合和全面的老年服务体系建设,《意见》清晰地回答了适合我国国情的养老服务体系是什么,提出了加快健全覆盖城乡的三级养老服务网络,提出了养老机构分类改革。从完善村(社区)养老服务设施站点到巩固居家养老基础作用,从加快补齐农村养老服务短板到加强养老服务人才队伍建设……《意见》提出了十余条“实打实”的举措,彰显前瞻性、系统性、总体性。有了这份《意见》,推动适合我国国情的养老服务体系成熟定型就有了明确的“任务书”“路线图”。

比如,有研究分析,我国家庭养老金储备普遍不足,超过87%的家庭存在养老资金缺口,平均缺口高达83万元。这就需要解决好三个问题,一是要健全社会保障体系,就是要解决养老资金来源问题。二是要健全养老服务体系,就是要解决由谁提供养老服务,提供什么样的养老服务。三是要健全健康支撑体系,就是要解决老有所医、老年康养的问题。

《意见》提出县乡村三级养老服务网络是符合我国国情的养老服务体系的基础设置,优势在于它的全面性和灵活性。通

过在不同层级建立养老服务设施,可以实现养老服务资源的科学配置、有序流动和广泛覆盖,使各级养老服务设施相互连接,形成网络,让老年人能够就近享受到高质量的服务。同时,这种模式还注重个性化服务,通过提供上门服务和家庭适老化改造,满足老年人在家养老的需求并促进城乡养老均等化。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示,65%的老年患者认为,抑郁的主要原因是慢病治疗的焦虑;33%认为是无用感和孤独感。这就需要政府为老年人提供规范、安全、优质的医养结合服务、体卫融合服务和“老幼共托”服务等。在吸收各地好做法的基础上,《意见》通过明确深化养老服务改革发展中政府、市场、社会三类主体的职责定位,把健全社会保障体系,健全养老服务体系,健全健康支撑体系共同结合起来,在全社会保障体系支撑的基础上,养老服务体系和健康支撑体系相互嵌入,相辅相成,必将让广大老年群体更有获得感、幸福感、安全感。

总之,“生活有保障,工作有机会,退休可选择”,这是衡量积极老龄化的三项标准。期待伴随着这份意见的落实,老年人安享晚年会被撑起更多“幸福伞”。

(编辑 何文珺)

让一揽子“适老化”价格项目 增添一揽子幸福感

文◎丁 乙

近日，国家医保局紧锣密鼓推进编制价格项目立项指南，先后印发护理、综合诊查、超声检查、康复等多批立项指南，在不同服务场景、不同角度设立了一揽子“适老化”价格项目，鼓励和支持医疗机构为群众提供多元化的优质医疗服务，特别是为老年人提供安全有效、方便价宜的就医体验。

老年人看病难，在解决了“有没有”的问题之后，急需向“好不好”转型，攻克各种价格堡垒，就是急需的一个任务。国家医保局在不同服务场景、不同角度设立一揽子“适老化”价格项目，无疑是老人们的利好，也是深入贯彻落实《关于加强新时代老龄工作的意见》《关于推进基本养老服务体系建设建设的意见》，加快基本养老服务制度建设的体现。

结合国家医保局之前的政策和此次指南内容，可以说是多项利好。居家方面，居家有家庭病床和医疗机构的上门服务，费用问题得以细分。关于家庭病床费，此前各地已有探索，为符合条件的患者提供居家医疗服务，所发生的费用按住院标准给予医保报销。此次立项指南单独设立“上门服务费”，精准体现了医护人员的劳动价值，打消了老人们的顾虑，避免了相应的纠纷与隐患，提高了护理服务的可及性和便捷性，也缓解了基层医疗机构门急诊的排队压力。

住院方面，单人间病房床位费实行市

场调节价，二人间、三人间及多人间病房床位费，坚持公益性定位，仍继续实行政府指导价，可以满足老人们的不同需求；国家医保局增设了“免陪照护服务”价格项目，由医疗机构的专业护理人员承担患者全部生活护理，既有利于提升护理质量，也大大减轻了患者家属负担；指南中单独设立了“安宁疗护”项目，医疗机构收取“安宁疗护”后，不再重复收取“住院诊查费”和“分级护理费”，同样减轻了家庭负担；国家医保局在超声检查、综合诊查等立项指南中，还设立了床旁超声、互联网诊查（复诊）、远程监测等为老年人等行动不便患者提供便捷医疗服务的价格项目，将引导医疗机构持续补齐医疗服务短板，力求让老年人看病就医更加舒心便捷。

一分部署，九分落实。一揽子“适老化”价格项目如何取得共赢，还需要各地加以创新，从问题导向和需求导向出发，把好事办好。

在问题导向方面，以广受关注的上门服务为例。行程按照出租车的价格还是按照地铁和公交的价格计算，医护人员上门服务过程中付出的时间成本是按小时工资算，还是折半，这都需要通过听证会等方式，征求患者意见，从而达成共识。之前，一些地方已有探索，比如福建就规定，“上门服务费”由医疗机构综合考虑服务半径、人力成本、交通成本、供求关系等因素自

主确定。落实过程中，要明确上门医疗服务的定位、责任和权利，比如，医护人员在提供上门服务过程中必须遵守有关法律法规，严格保护患者的隐私和个人信息。此外，还要加大政策支持力度，基于老年友好社会，不妨通过补贴或税收减免等方式，鼓励更多医疗机构提供质量更高、价格合适的上门服务。同时，还要建立有效的监管机制，对上门医疗服务的质量进行监督和评估，确保服务的专业性和安全性。比如，建立患者反馈机制，由患者对服务过程进行监督，对上门服务的体验和效果提出意见建议。

在需求导向方面，以老年人的知情权为例。患者可能不知道怎样联系上门服务，应该找哪个科室的医生上门。目前，一些先行探索的医院，在微信服务号的“医疗

业务”内，加入了“互联网+护理”的选项，通过点击，即可进入“小程序”，或者通过扫描“小程序”的二维码直接进入。登录后完成注册，就可选择所需要的医疗服务项目。但是，并不是所有老年人都会使用，这就更需要医疗机构加强与社区服务中心、居民委员会以及社会力量的合作，了解患者的具体需求和家庭环境，形成协同服务网络，共同推动上门服务项目。社区还要通过多种渠道加强对上门服务项目的宣传，为有需求的老人们制作相应的各医院上门服务项目、规则及联系方式表，给老人们更多便捷的知情权和选择权。

总之，如何让一揽子“适老化”价格项目给老人们一揽子幸福感，还有待各地的制度创新和服务创新。

(编辑 何文璐)

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：【翟大夫前列腺热敷贴】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名按套装购买再免费送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。



器械注册 20212090049；香城广审(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

老人要奋力抵抗“社死”

文◎守 中

12月5日，我们网友群尽兴欢宴，戏称“四方会议”；因为有三位朋友分别来自天津、南京和美国，加上上海的东道主，大江南北，大洋两岸，正好凑满一桌。美国的朋友回来照例是要聚聚的，难得是天津的老兄赶过来，而南京的老妹又恰好在上海。从上午到下午，小哥不知道加了多少次茶水，没有“觥筹交错”，但朗朗笑声却一阵阵在包房里爆响。大家都说在家里哪有这样的开心，已经好久好久没有这样的张扬舒畅了……

不久前我和朋友谈到老人要善于做减法，要敢于“断舍离”，但是有一项是需要慎重又慎重的，那就是自己的“社会关系”不要轻易抹掉。有一种“要清除无效社交”的说法；这对老人来说不能一概而论，第一，老人的社交范围不管愿不愿意总是在缩小，与年俱“缩”；第二，老人的社交是与社会连通的血脉，没了它们，就会“社死”，所以不存在“效”不“效”的问题。精力有限，那些言不由衷、虚与委蛇的社交应该精简，但是绝对不能归零。志同道合的朋友，那是上天给你最好的礼物，而且随着你年岁增长越来越珍贵，岂能放弃！有人说自己不怕孤独，甚至享受孤独，那是他还没有真正体会到孤独的滋味——一个人活得够长，他才会懂得不可名状又无孔不入的孤独才是生命最后的敌人。

“社死”即“社会性死亡”，对年轻人来说是指在公众面前出丑或者在社交圈里做了丢人的事，导致无法进行正常的社会交往，有戏说的味道；可是对老人来说却意味着与社会隔绝，被社会忘却，人还活着，可

是对社会来说已经不存在了。

谁说老人不需要存在感呢？有位阿婆吃穿不愁，有房子住，尽管饱受功能退行与病痛折磨，日常生活还算体面有序，但她每月拨通各种热线寻找“陪聊”，电话费高达300元。即使有子女，首先看到的是父母的“老”，需要被照护；可是往往无暇顾及老人的精神更需要呵护；而父母的原则是尽量别给子女添麻烦，于是把痛苦嚼碎吞下。那位阿婆经历着衰老和凋零，丈夫、至亲、同龄好友都去世了，最小的妹妹也离世多年。熟悉她的人，带着他们的共同回忆逐个消失，广播成了她了解外界的唯一渠道。

现在提倡“低龄助高龄”，优势是老人更懂老人。老人须自救。年轻人不爱听老人的絮絮叨叨，但高龄老人的今天正是低龄老人近在咫尺的明天，这是双向奔赴的滋养和救赎。想到我们这个“四方会议”，正是这种互相取暖的绝佳组合。我们之中有几个年龄层次，照顾与学习并存，慰藉和鼓励同在，我们有决心并且努力不管是“意外”和“明天”哪个先来，我们都要愉悦精神、积聚力量共度最困难的时期。

理解和同情，而不要不屑那些坚持每天发“早安”表情包和鸡汤文的老人，他们正在奋力抵抗着“社死”，向亲友报平安，让世界别忘记自己的存在；更希望年轻人读懂那些颤颤巍巍的“早安”，这都是一颗颗曾经火热、现在也没有冷却的热爱生命、留恋人生、牵挂你们的心；最希望我们的社会尽力在每一位老人身后撑起一张随时响应、永不失联的社会之网。📺

（编辑 何文珺）

“养老地图”助力老年人高质量生活

文◎江德斌

全国养老服务信息平台正式上线运行。据了解，全国养老服务信息平台汇集各级民政部门发布的养老服务法律法规、政策文件、标准规范、办事指南等实用信息，既方便养老服务从业人员及时掌握政策动态，也方便社会公众“一站式”了解养老领域惠民利民政策措施。平台还汇集了全国超过40万家养老机构、社区养老服务机构和设施、助餐点的点位信息，以图文形式进行展示，实现养老地图一键查找。

在老龄化日趋显著的社会大背景下，如何高效、精准地匹配养老服务资源，让老年人的晚年生活更方便，成为社会各界共同关注的焦点。全国养老服务信息平台在智慧养老方面迈出坚实一步，为社会化养老提供了有力的科技支撑，特别是其中“养老地图”功能的推出，为解决老年人信息需求提供了全新思路和途径。

“养老地图”以其直观、便捷的特点，成为老年人及其家庭寻找养老服务的重要工具。通过这一功能，用户可以轻松查找全国范围内的养老机构、社区养老服务机构和设施、助餐点等点位信息，只需轻点屏幕，便能一目了然，极大地提升了养老服务的便捷性和可及性。比如在日常生活中，老年人最急需解决的就是做饭、吃饭问题，可以通过“养老地图”，查询附近的助餐点、老年食堂等，就近享受物美价廉的就餐服务。

信息全、数据精准、操作简单、方便

好用的“养老地图”，打破了传统养老服务模式的信息壁垒，将全国各地开发的“养老地图”统一归纳，实现了养老资源的有效整合和优化配置，展示出科技在养老服务中的巨大潜力。智能化服务提升用户体验，也为老年人及其家庭在选择养老服务时，提供了更多的便利和选择，并有助于提升养老服务水平，构建一个更加和谐、包容的养老环境，让老年人感受到社会的温暖和关怀，增强幸福感和归属感。

同时，“养老地图”也为养老服务从业人员提供了重要的信息技术支持，可以通过平台及时了解政策动态，掌握养老服务行业的最新发展趋势、产业布局等，从而更好地为老年人提供优质的服务。这种信息共享和互动机制，有助于推动养老服务行业的规范化、专业化发展，提升整个行业的服务水平和竞争力，鼓励更多社会力量参与到养老服务中来，共同为老年人创造一个更美好的晚年生活。

当然也应看到，“养老地图”并非一蹴而就，信息平台的运行和完善是一个持续性的过程，还有很多空白功能需要填补。因此，在未来发展中，需要听取老年人的使用回馈意见，不断优化平台功能，提升操作便捷性，加强数据安全保护，确保平台能够更好地服务于广大老年人。同时，各地也需要加强宣传和推广，普及App，提高平台的知名度和使用率，让更多老年人学会操作使用，受益智慧养老的新成果。☑

(编辑 周安琪)

智能科技将影响老年生活

文◎蒋元顺

最近看四川电视台《消费新观察》栏目，看到智能科技已经广泛应用在各行各业，时代发展变化巨大，自己也有了一些感慨，对于我们退休的老同志来说，AI技术飞跃发展，要提升自己、紧跟而上。

嘉宾在电视上介绍说，现在许多餐馆都在逐步使用智能科技帮助烹调，炒菜机器人得到了许多消费者的认可。说实话，我看过之后，突然感到有一些失落。心里也情不自禁产生了许多疑惑，比如说美食百年老店，还能继续发展吗？美食的手工匠心制作还能传承吗？都说众口难调，机器做出来的菜有那么芳香可口吗？几十年的美食记忆，会消失吗？

行业人士和专家们介绍说，AI广泛应用，促进了餐饮行业发生变化，科技进步只能带来越来越好的体验感，给人们带来更大的方便，并且会有更多元化用餐体验。智能科技影响我们的生活，这个问题我想了很久，在之前看到无人驾驶，我也觉得有一些不可思议，通过计算机软件和指令，让交通工具在高速公路或者繁忙的交通要道上行驶，会不会事故频繁？会让人产生不安全感，但是通过大数据分析比较得出的结论：无人驾驶比人类驾驶更安全，事故率更低。我想面对智能科技以及新的现象、新的事物，我们要有一个心理接受的过程。我第一次在餐馆看到智能机器人送菜，也产生疑惑：会不会碰撞老人和小孩？会不会将汤撒在地上，会不会发生差错砸了餐具。后来通过观察，发现这一切担忧都是多余

的，送菜机器人比我们餐厅服务人员做得更好，还十分礼貌，基本上没有差错。

我还记得十来年前，第一次使用全自动洗衣机，心里也产生了不少疑惑：衣服洗得干净吗？水会不会溢出来，流淌得水遍地都是？会自动断电吗？真的能够甩干吗？现在想起这些问题，觉得好笑，智能全自动洗衣机一切都做得很好，让家庭免除了洗衣服的烦恼。其实对于我们来说，应该感到庆幸，发达的科学技术，把我们从重体力和危险工作环境以及烦琐劳累的家庭生活中解脱出来，有更多的时间来学习和享受美好生活。

据说今后家政和养老的部分工作，也将被智能科技取代，特别是重复性劳动，像洗衣做饭、清洗清洁，都可以通过一键式智能服务来完成。

说实话，看到有的智能科技产品，我也是跃跃欲试，我在电视上看到，有一款机器狗，能够对话、朗诵、唱歌、交谈，对着荧屏摇头晃脑，样子十分萌，我们一家人超喜欢，如果身边的宠物是智能科技狗，不但卫生还不用喂狗粮，不用清扫狗舍，能陪伴主人，只要下指令，它就能一切服从并且全部执行。我在网上搜索了一下，这款智能机械狗虽然好，但是价格不菲，还不是我经济能力所能承受。只希望智能科技越来越普及，制作成本越来越低。如果身后跟着智能机器狗，随心所欲，功能齐全，这是多么令人向往的美好期待呀。📺

（编辑 周安琪）



尽信网不如无网

文◎许博渊

互联网给人带来了方便，也带来了麻烦，主要是虚假信息太多，诸如瞎编的社会新闻和摆拍的短视频之类。造假的人有本事把假的说得像真的，让一些老年人看不够。近来，胡编乱造之风吹进了学术领域，有一天，我刚点开我比较喜欢的微信公众号，一行标题就钻进眼帘：“土耳其发现一万年前的中文印章，实证西亚本来就是中国领土”，我骂一声“扯淡”，一指头就把它划掉了。

一些所谓自媒体实在是太大胆，他们可以不经考证，甚至不经思考就在网上哇啦哇啦地胡言乱语。见到一个短视频，演说者比比画画地说，唢呐来自波斯，波斯语就叫“索尔那依”。他把重音放在“依”上，说得有鼻子有眼。我差点儿笑出声来。我碰巧懂波斯语，大学里学的就是它，并曾在阿富汗和伊朗工作过十多年，接触过一些国家的领导人，也和引车卖浆者之流交过朋友。我从来没有听说过“索尔那依”，他们从来都说“索尔那”。汉语的“唢呐”就是波斯语的音译，译得很准确。

也有比较靠谱的，如百度。我喜欢在

百度上搜索资料，既方便又快捷，省得翻书了。不过，“尽信网，不如无网”，百度也不能完全相信，人工智能也有不智的时候。

朋友发了一个短视频，是几种鸟在鸣叫，但其中没有我所熟悉的伯劳。我老家的人把“伯劳”二字当象声词用，谁家的孩子爱说话，大人就会说“这孩子伯劳伯劳会说得很好”。可我小时候在老家没有见过伯劳，也许是见了也不认识，倒是在万里之外的澳洲见过。我喜欢它的叫声，就在百度上搜索。“AI智能回答”第一个跳出来，说：“伯劳分布于除澳洲和中、南美洲以外的所有大陆。”

它当然错了。我在堪培拉常驻的时候，每天早上都是被前院大树上的伯劳吵醒的。它们集猛禽和鸣禽的特点于一身，特别喜欢叫，叫声嘹亮清脆，又特别凶猛，以虫子和比它小的鸟儿为食，还常常攻击人。堪培拉树木比房子多，像个大村子。在伯劳孵卵的季节，人如果不小心从有伯劳窝的树下走过，雄鸟就会实施攻击，先是用翅膀敲，再不跑就用利喙啄。我就被攻击过，狼狈不堪。

我在堪培拉社区图书馆查过《澳大利亚百科全书》，里面说，英国人17世纪来到这块大陆时不认识这种鸟，以为是喜鹊(magpie)，后来才发现它是一种屠夫鸟，是伯劳，却又不同于其他伯劳，所以给它起了个名字叫crowshrike。我国出版的《英汉大词典》没有收录这个词，我在写文章时只得给它起了一个中文名字——“鸦伯劳”。因为crowshrike里的前半部分crow是乌鸦，后半部分shrike是伯劳。遗憾的是，澳洲没有伯劳的讹言已经形成势头，以讹传讹到今天，

连人工智能都被骗了。

古人说“尽信书不如无书”，网络的可信度不如书，更是“尽信网不如无网”。问题是，网络自有其魅力，能让人上瘾，而网瘾常常凶于烟瘾和酒瘾。走在街上，每天都能见到边看手机边走路的人。据说有人因此被汽车撞死了，有人因此掉下悬崖摔死了。我没有见过老人边看手机边走路，他们一般都比较谨慎。不过在家里成天捧着手机的老人也不在少数。上网已经成为他们打发时间的一个主要途径。

这就产生了一个问题：老年人如何更有意义地度过他们有限的时光？我以为读书比上网好，尤其是读世界名著。如柏拉图的《理想国》、古罗马皇帝奥勒留的《沉

思录》，以及美国人际关系专家卡耐基的《人性的弱点》等。这些书经过无数读者的检验，是值得信赖的。我于是尝试在网上购买旧书，第一批的5本很快送到。令我惊喜的是，说是旧书，付的也是旧书价，来的却是新书，是仓库积压的新书。原来，现在读书的人少了，都上网去了，书卖不出去了。好吧，人弃我取，三五元甚至一两元买一本好书，即使草草阅读，也能有所收获，或者获得知识，或者滋润心田，怎么都值了。真的是白菜价啊，去老年餐厅买一份素菜还要六七元呢。于是乎一发而不可收，一周之内买了25本，像捡了大便宜一样，沾沾自喜。■

（责任编辑 孙晓飞）

我等退休之人，鬓发斑白，年老体弱，不会再与人竞长较短，比输论赢，也无须老天选来择去，为我定位裁判。现在的中心任务就是科学养老，争取健康长寿，一切都围绕着这个转。

一是适应身体变化者才能健康长寿。人进入老境后，各种器官都会退化，如肌肉萎缩、反应迟钝、记忆力减退、判断力减弱等。那就要从实际出发，量力而行，与时俱进，做自己能做的事，干自己干得了的活。再不能攀高爬低，上蹿下跳，走路须慢一点，爬楼梯要多歇几次，提重物当悠着点，切不可逞强较劲，该服老就要服老。有人总爱提我年轻时如何的身强力壮，无所不能，这个也没人否认，但你当年该风光时风光了，该神气时神气了，如今

退休后要善于适应变化

文◎陈鲁民

老了就是老了，衰了就是衰了，要适应身体日渐羸弱的变化，像个老年人那样去生活，才有可能活得安详稳重，健康长寿。

二是适应环境变化者健康长寿。上班时是热热闹闹的工作环境，围着办公桌转，守着电脑干，交集皆同事，来往上下级，比的是工作业绩，争的是晋级升职。退休后，环境发生天地之变，整天是围着锅台干，拎着菜篮转，议的是家长里短，见到的是老妪老翁，再无会议可开，更无人请示汇报，有些人就会不适应，觉得很别扭，精神状态萎靡不振。常识告诉我们，人如果不能改变环境，就要想方设法去适应环境，环境变人也要变。既然你已进入养老环境，就不要再对过去的工作环境恋恋

不舍，还是要尽快融入银发环境，和退休老人们打成一片，玩在一起，才是正途，也更有利于身心健康。

三是适应身份变化者健康长寿。工作的时候，你可能是张局长、李书记、赵主任、刘部长，位高权重，一呼百应，开会坐主席台，照相居C位，颇有成就感、优越感。现在一下子变成了老张、老李、老赵、老刘，用百姓的话来说，“正局副局都是一个结局，正处副处都是一个去处”，都要变成普通退休者。这也确实要有个适应过程，但早适应早得益，晚适应晚得益，不适应就不得益。小区有个级别不低的前领导，在位时架子大，牛气哄哄，见谁都爱搭不理的。退休后还是架子不倒，可没人吃他那一套，他也不愿见到熟人，白天躲在屋子里，晚上才出来转一会

儿，那心情就好不到哪里去，恐怕也难健康长寿。

四是适应收入变化者健康长寿。退休后，钱包有些缩水，用度就不那么宽裕了，不免让人有点失落感。但此事自有其合理性，你都没岗位、职务了，怎么可能还发津贴补助？你已不出业绩了，还奖励你什么？因而咱也得自己想通，给自己做工作，不必抱怨“人走茶凉”，也无须攀比岗上岗下。钱多有多的花法，钱少有少的用法，只要精打细算，量入为出，一样可以把退休日子过得红红火火，滋滋润润。

这个世界上，人类是最能适应变化的智慧种群，所以，才能日益壮大，不断发展到今天的高度。个人也是如此，那些善于适应变化者，才能受到命运的青睐。☞



编辑家的老年

文◎俞晓群

此文题目称老年，不称晚年，因为在我的观念中，“老”是定数，“晚”却因人而论。

老年生活多种多样，编辑家又有不同。有些人喜欢寻求延聘，延续自己的职业生命；有些人喜欢主持项目，帮衬后辈，发挥余热；有些人喜欢投身社会，开闲会，充专家，做评委。不同的活法，只要社会

需要，个人愉悦，都无可厚非。

我目光所及，读过或见过几位编辑的老年生活。比如，张元济戊戌之变后，投身商务印书馆，打造百年企业，成为中国现代出版“开辟草莱的人”（茅盾语）。但他60岁急于退休，去做自己喜欢的事情，整理中国古代典籍，其中有四大工程《四部丛刊》《续古逸丛书》《百衲本二十四史》《丛书集成》，后人称赞它们可与《永乐大典》《古今图书集成》和《四库全书》媲美。王云五等人有感于张元济不顾暮年，全力辑印古籍，提出每年付给张先生四千元酬资。张先生却分文不取，自称“以此报殉商务之故人”。但此时张先生生活并不富裕，他的《年表》上写着：“七十七岁，开始鬻字。”

王云五 59 岁时，辞去商务印书馆总经理职务，自称精疲力竭，需要休息。实际上他对自己的老年生活，有着非常理性的安排。如他后来写道：“我还有一种见解，就是人生上寿不过八十，我已把约莫三分之一的生命贡献于一种事业，就是从民国十年起在商务书馆任职，至民国三十五年，今后假使我还有二十年的余生，似乎应该另作一种尝试。人生斯世，仿佛是在游历，我即来此世界一次，不应专在一地游览。”结果王云五从 60 ~ 77 岁，忙于从政、学术、写作、翻译，也曾建立一家自己的出版社。他七十几岁时说：“自己是部没有换过零件的机器。”他 80 岁以后多次说，希望他的人生尽头不要在医院结束，最好能从工作室直接到殡仪馆。1979 年 7 月 6 日，王云五因“无名热”住院，这也是他一生中首次住院，一周后出院。8 月 4 日，王云五因肺炎住院，14 日清晨 4 时，沐浴后突发心脏病，不幸去世，终年 92 岁，也算实现了自己的生命理想。

近 70 年，还有几位出版前辈，如胡愈之、巴金、叶圣陶、陈翰伯、陈原、范用等，我认真了解过他们的老年生活。有些值得追寻，有些值得借鉴。

陈原是出版家，又是语言学家，改革开放后他为中国出版做了许多大事情，退休后潜身于笔墨生活，他的许多重要著作都是步入老年后整理出版的，如《陈原出版文集》《陈原语言学论著》，好看的专栏如“在语词的密林中”和“重返语词密林”，好看的小书如《总编辑断想》《书和人和我》《我的小屋，我的梦》。一位道地的语言学家，他的学术研究和创作成就，几乎湮没了他编辑生涯的辉煌，或曰两者交相辉映。

在我的视野中，还有几位八十几岁的出版人，他们步入老年，各异的生活方式，总有一款让你喜欢。上海的巢峰，如今已过 90 岁，在他 60 年的出版生涯中，长期担任《辞海》编辑委员会委员、副主编、常务副主编，历经《辞海》第三版至第六版共四个版本的编纂出版工作，至今仍任《辞海》常务副主编。《辞海》事业是他情之所钟，如他自己深情告白：“这么多年来，我的生命就是跟编纂《辞海》交织在一起的。我老了，但我相信《辞海》不会老。”前不久，我还看到他人选年度十佳编辑，与晚辈们一起领取荣誉。

钟叔河，当代出版家，改革开放初编辑“走向世界丛书”，至今余响不绝。他优美的文笔和深刻的思想性，饮誉业内，惠及天下。

朱正，湖南人民出版社的原总编辑，更是一位个性作家，有学问，有思想，有观点，因出版而告慰时代，因写作而良心独白。

沈昌文 65 岁从《读书》主编位置上退下来，又主持《万象》，策划许多好书。此后参事原则：不任职，不拿报酬，不承担指标；七十五岁后又加两条：只发言不作批示，只吃饭不谈项目。

写此文，我好像有点英雄情结。其实英雄主义与现实生活不尽相同，有人说退休后比上班还忙，那是不正常的。更多的老编辑是在做减法，让自己归于平静，归于自我，不再为他人或社会所累。老就是老了，此时健康才是第一位的事情，回忆过去是为了精神健康，展望未来是为了身体健康。☞

（作者为著名出版人）

（特约编辑 方绪晓）

西四
记
屑

文◎罗雪村



贾兰坡伯伯与我父亲。
1995年贾或章摄



兵马司胡同地质调查所遗迹

2024年岁末的一天，去西四，转了几个地方。

西四丁字路口向南不远有条兵马司胡同。100多年前，民国政府农商部成立的中国地质调查所，在这条胡同里落成四座气派的西洋建筑，分别是地质调查所博物馆和图书馆、办公楼和研究室。

如今，建筑还在，只是院子里随处晾着被子，堆着杂物，停了不少汽车、电动车，变成了大杂院。走进地质调查所旧址，有一种亲近感，小时候家住北郊祁家豁子，院子里中国科学院地质研究所、中国科学院古脊椎动物与古人类研究所的前身，就是地质调查所。还有经常看见的尹赞勋、侯德封、刘东生、裴文中、杨钟健、贾兰坡……这些地质学家、古人类学家也都是从地质调查所走出来的。

想到早年的顺口溜：“嫁人莫嫁地质郎，一年半载守空房；出去打扮像公子，归来虱子爬满床。”想起侯德封跟我父亲讲他们到野外搞地质勘探，爬到深山里刨石头，一天吃不上饭是常事，苦得很！他自嘲道“你知道搞地质的人过的什么生活，那是——狗的生活！”小时候曾跟着几个搞地质的叔叔坐吉普车到天津塘沽，一片没人烟的盐碱地，看他们在风里拿着小锤东敲敲西凿凿……

当年轰动世界的周口店北京猿人遗址

的发掘，是由地质调查所新生代研究室主持的。小时候爱到古脊椎所隔着大玻璃看恐龙化石，楼门口立着一尊黑不溜秋的北京猿人雕塑。那时候没少“撞见”裴文中，高个儿，白头发，穿件蓝中山装，走路慢悠悠的，不觉得他是第一个发现“北京人”头盖骨的大科学家。

还有贾兰坡伯伯，他继裴文中之后发现了三个“北京人”头盖骨，轰动中外。他和我父亲关系好，常在彼此家里喝酒。记得他讲过1931年进中国地质调查所新生代研究室当练习生时，总在兜里揣几块动物骨头，不时用手摩挲研究。

西四丁字路口有座砖塔，塔下面就是砖塔胡同。被老舍称为“国内唯一的妇孺皆知”的老作家张恨水在这条胡同住过。很多年前，央视播放张恨水的《金粉世家》《啼笑因缘》电视剧，周围的邻居还有我母亲都爱看。

1246年，被尊称万松老人的高僧圆寂，弟子们为安葬他的灵骨修建了这座青砖墓塔。岁末这天，又到砖塔胡同以前画写生的地方，张恨水故居已经没了。

站在西四丁字路口南，现在想起的，是缸瓦市那儿，寒夜里站着很多裹着灰棉衣的男男女女。一进去，里面暖黄色的烛光和红绿色的装饰，还有一幅幅好看却看不懂画，那么新奇，那么温暖。更打动人，是在许多陌生人的脸上看到微笑——

久违的微笑……

当一群人唱起一首属于那个夜晚的歌……真巧，认出指挥合唱的叔叔，前些天来过我家，他是搞音乐的，1957年被发配到哈尔滨改造，刚回北京不久。看他尽情挥舞手臂，陶醉极了。

如今，缸瓦市的建筑和环境与以前不大一样了。在那个平民化的缸瓦市度过的那个美好冬夜，总会想起那些陌生人脸上的微笑。

西四那儿有条颁赏胡同。走进胡同想到一个人——严希纯。他是贵州印江人，家学渊厚。他1922年结识中国共产党早期领导人恽代英、萧楚女，同年入党，长期做地下党，三次被捕，在狱中翻译过《简单的科学》一书。

1934年红军长征时他负责中央军委交通联系，曾策反莫雄获取国民党第五次围剿苏区的军事计划给特科，使中央红军得以成功突围。1949年9月严希纯以致公党代表身份出席中国人民政治协商会议第一届全体会议。他是九三学社创始人之一。他参加接管和创建中国科学院。

父亲晚年常说起严希纯。1951年父亲到中科院，严希纯时任秘书处处长。“科学院的人都拿他当民主人士，实际上他是科学院党组成员，不公开。”“他对人好，帮助过很多人。他就像我的父辈。”

他了解我父亲的境遇，很同情，也跟我父亲很交心，讲过他在香港做地下党时，怎么丢了老婆……他跟我父亲讲过他参加第一次国务会议，听到领导人讲廉洁，说“现在掌权了，生活上不要腐化”，他还讲自己年轻时也有过不检点，所以应该允许年轻同志犯错误……就这个意思。

三年困难时期，王府井西边有个政协

委员活动的地方，可以吃饭聊天，他带我父亲到那儿吃过饭，还常到东四七条我们家来。父亲也去过他在三不老胡同的家，还去过他后来住的和平里的家，房子很小，过道儿很窄。

抗日战争时期，他在上海中国科学社当过编辑，后来到科学出版社当副社长。他教我父亲校对，说这是个本事，教怎么删除，怎么改字，怎么画圈把错字拉出来，拿本废书让我父亲练习。弄完了，他说：“行啊，你虽然没念过书，但一教就会。”

父亲还讲过，他1951年结婚，没有房子，严希纯就在颁赏胡同科学院招待所腾出一溜北房，大屋顶，带前廊，大客厅，四五个沙发，卧室还有卫生间，是专门招待专家、所长的。严希纯找管总务的同志搬来床和桌椅，糖果什么的也是他买的。结婚没有像样的衣服，严希纯说招待所有，是给专家们留的。“我结婚穿的就是借来的中山装，青色的，挺漂亮的料子。”

大年三十那天办的婚礼，挺热闹。父亲从小革命，四处飘零，终于有了家。母亲记得：“严希纯是我和你爸结婚时的主婚人，也是证婚人。证婚人一般是代表单位的，主婚人是代表家长的。你爸从小没爹没妈，他就像你爸的家长。他晚上有时候来聊天儿，特别平易，有学问，是个好人！”

1965年严希纯在北京逝世。回顾他丰富的一生，惊异他在经历了漫长、艰难的岁月，命运、处境有太多浮沉、跌宕，而他的人性始终那么好！

虽然因为幼小，没有印象见过他，但会记着父母亲对他的感恩，记着一位老革命者的善良。☞

（作者为作家、画家）

（特约编辑 方绪晓）

奢华最容易降低生活质量

文◎周国平

仔细想一想，我们便会发现，人的肉体需要是有被它的生理构造所决定的极限的，因而由这种需要的满足而获得的纯粹肉体性质的快感差不多是千古不变的，无非是食色温饱健康之类。殷纣王“以酒为池，悬肉为林”，但他自己只有一只普通的胃。秦始皇筑阿房宫，“东西五百步，南北五十丈”，但他自己只有五尺之躯。多么热烈的美食家，他的朵颐之快也必须要有间歇，否则会消化不良。多么勤奋的登徒子，他的床第之乐也必须有节制，否则会肾虚。

每一种生理欲望都是会履足的，并且严格地遵循着过犹不足的法则。山珍海味，挥金如土，更多的是摆阔气。藏娇纳妾，美女如云，更多的是图虚荣。万贯家财带来的最大快乐并非直接的物质享受，而是守财奴清点财产时的那份欣喜，败家子挥霍财产时的那份痛快。凡此种种，都已经超出生理满足的范围了，但称它们为精神享受未免肉麻，它们至多只是一种心理满足罢了。

奢华不但不能提高生活质量，往往还会降低生活质量，使人耽于物质享受，远离精神生活。只有在那些精神素质极好的人身上，才不会发生这种情况，而这又只因为他们其实并不在乎物质享受，始终把精神生活看得更珍贵。一个人在巨富之后仍乐于过俭朴生活，正证明了灵魂的高贵，能够从精神生活中获得更大的快乐。

我们总是以为，已经到手的东西便是

属于自己的，一旦失去，就觉得蒙受了损失。其实，一切皆变，没有一样东西能真正占有。得到了一切的人，死时又交出一切。不如在一生中不断地得而复失，习以为常，也许能更为从容地面对死亡。

对于一颗有接受力的心灵来说，没有一样东西会真正失去。

一切外在的欠缺或损失，包括名誉、地位、财产等，只要不影响基本生存，实质上都不应该带来痛苦。如果痛苦，只是因为你在乎，越在乎就越痛苦。只要不在乎，就一根毫毛也伤不了。

人在年轻时会给自己规定许多目标，安排许多任务，入世是基本的倾向。中年以后，就应该多少有一点出世的心态了。所谓出世，并非纯然消极，而是与世间的事务和功利拉开一个距离，活得洒脱一些。

一个人的实力未必表现为在名利山上攀登，真有实力的人还能支配自己的人生走向，适时地退出竞赛，省下时间来做自己喜欢做的事，享受生命的乐趣。

你诚然不能脱离社会和他人生活，但你不能一味攀援在社会建筑物和他人身上。你要自己在生命的土壤中扎根。你要在人生的大海上抛下自己的锚。一个人如果把自己仅仅依附于身外的事物，即使是极其美好的事物，顺利时也许看不出他的内在空虚，缺乏根基，一旦起了风浪，例如社会动乱，事业挫折，亲人亡故，失恋，等等，就会一蹶不振乃至精神崩溃。☐

(编辑 卓成华)

人不应让自己陷进去的糟糕境地

文◎李银河

人生在世，每个人都有自己的生活，有自己的喜怒哀乐，自己的兴奋点、关注点和兴趣点。而这一切都是因人而异的，很少能够重叠。因此，人的生活绝对不应依赖他人。这个“不依赖”包括不在经济上依赖他人（靠别人来养活）、不在精神上依赖他人、不在情绪上依赖他人。

在经济上依赖他人，虽然有些是对方心甘情愿的，比如父母亲人、有能力养活自己的配偶等，但是在物质上依赖他人的人没有办法获得自立于世界和社会的感觉。对方如果胜任愉快还好，一旦遭遇困境，一旦厌倦，自己马上陷入痛苦境地。这是人格独立的个人不应让自己陷入的状况。

在精神上依赖他人也是人格不健全的表现。当两人之间建立爱情关系之后，人们有可能变得在精神上依赖对方，比如那种没有对方自己就无法活下去的感觉。我认识一位女士，由于深爱的丈夫死去，她多少年都没有能够从痛不欲生的境况中摆脱出来。爱情固然是世间少见的美好，但是一旦失去，人也不得不独自生存下去。如果一味沉湎于对对方的思念，而关系又毫无可能复得，就成了一种精神上的依赖，成了败坏自己生活的负面情绪。在各类人际关系中，自己精神上的独立是不可或缺的。

在情绪上也不应当依赖他人。人生不如意事常八九，家家都有一本难念的经。每个人陷在自己的人生轨迹当中，每个人都有自己每日每时的烦恼和欢愉，各个不同。如果把自己的情绪系在他人的情绪之上，那就是把自己的生活完全缀在别人的衣襟之上，对方会不堪重负，自己也会陷入沮丧和不快。因为你快乐时他不见得快乐，你痛苦时他不见得痛苦，放纵自己的情绪受他人情绪影响是最痛苦的事情，是一个独立于天地间的人不应让自己陷进去的糟糕境地。

总之，决定人快乐与否的首要因素是独立。只要一个人对他人有丝毫依赖，无论是在物质上、精神上还是情绪上，他就不再能够获得快乐，等待着他的的是无穷无尽的痛苦和折磨。认清这一点，对于快乐的人生至关重要。☐

（作者为著名社会学家）

（特约编辑 方绪晓）

延长高质量的生命才是真正的长寿

文◎张田勘

“未来人可能活150岁”的说法最近又盛行起来。不可否认，这是一个美好的理想，但化为现实则路途遥远。追求有质量的生命可以在有限的生命内相对延长寿命，这体现为两个方面：一是在生命过程能尽早成熟，二是尽量延缓衰老的过程，两者相加，就能延长每个个体能工作、有创造力和对社会做贡献的时间，对家庭和社会奉献更多，索求减少。

人的生命就像甘蔗，中间质量高，两头质量差。根部结节多，难以下咽，顶部糖分少，也难吃，真正好吃的是中间部分。因此，人生最有质量的是生命中期，从18岁到退休。

如果能让青春期发育普遍提前2~4岁，相应地就会更早成熟和参加工作，延长了2~4年对社会做贡献的时间。而且，如果延迟退休2~4年，也是延长了有质量的生命。问题是，能否有效延长人的有效生命时间呢？

从个体生命尽可能早一点成熟来说，是有可能的。从19世纪以来，人的青春期时间就在慢慢提前，尤其是女孩。19世纪中叶，女性平均在16岁进入青春期，但在20世纪80年代青春期提前到13岁。2009年，中华儿科学会发布了从2003年启动的一项调查研究，结果显示，中国女孩的青春发育开始年龄平均为9.2岁，比30年前提前了3.3岁。

但是，青春期发育提前并不意味着人的成熟。延长有质量的生命目前比较容易做到的是延长退休年龄。现在世界上法定退休年龄最高的是冰岛、以色列和挪威三个国家，为67岁，但它们的

实际退休年龄相比之下都略低于法定退休年龄。当然也有较早退休的，最早的是沙特阿拉伯，法定退休年龄是47岁，而且可以领全额养老金。

我国今年1月实施延迟退休，男性可以将有质量的人生延长3岁（多3年的工作时间），女性按不同工种，可分别延长5年和3年。这一规定并非所有人都认可，但即便按过去的退休年龄，相当多的人也是退而不休，退休后仍然在工作，只是不在原来单位或不以固定的方式工作，而是以更自由和灵活的方式工作，实际上也是延长了对社会做贡献的高质量的生命。

这种情况在中国和世界也有传统。中国唐朝的百丈怀海禅师提倡“一日不作，一日不食”，在80岁高龄，还天天和大家一起耕作劳动。今天人类寿命普遍增长也为延长有质量的生命创造了条件。2023年，中国人均预期寿命达到78.6岁。联合国《2024年世界人口展望》报告显示，全球人均预期寿命2024年达到73.3岁，比1950年的46岁提升约27岁，比1995年提高8.4岁。预计到2054年，全球人均预期寿命将达到77.4岁。

人的生命演化预示，无论是否延迟退休，都有可能在生命的晚期同样维持较长的如同生命中期的质量和贡献。如果在生命的早期早点成熟，在生命的晚期保持更长时间的活力，主要是保有更长的健康预期寿命，都是在个体有限的生命周期中有效地延长有质量的生命，创造个体、家庭和社会的多赢。☑

（作者为科普专栏作家、学者）

（编辑 卓成华）

如何做 到吃饺子 不升血糖

文◎袁
悱

天气寒冷，端上一碗热气腾腾的饺子，暖心又暖胃。但对糖尿病患者来说，饺子是升糖较快的食物，一般糖尿病患者建议最好少吃饺子。那么糖尿病患者就一口饺子都不能吃吗？有没有什么既能平稳血糖，又能满足口腹之欲的办法？只要选择适合的原材料，进行适当的加工，同时注意食物的搭配，糖友们也能安心吃饺子。

饺子皮的选择

饺子升糖快，其中很重要的一个原因就是包饺子的面粉。饺子粉属于精细加工的食材，食材越精细，升糖指数越高。对于糖尿病患者，可以选择升糖指数较低的杂粮面粉、荞麦面粉、全麦粉等，或者在普通面粉中增加一定量的玉米面来制作饺子皮，这样既降低了血糖生成指数，又增加了膳食纤维，有利于血糖的控制。

饺子馅的选择

饺子馅要首选血糖生成指数相对较低的食物加工制作，如黄瓜虾仁馅、韭菜鸡蛋馅等。和肉馅相比，素菜馅为首选，少吃纯肉馅，多吃素菜馅或荤素搭配的馅料，馅料里的肉避免用纯肥肉。还有一个控糖的小技巧，那就是剁馅子馅的时候尽量剁得大一点，因为食物颗粒越大，其中的膳食纤维保存率越高，对升糖的影响就越小。

饺子的烹调加工方式

摄入过量油脂不仅会增加超重、肥胖的发生风险，还会导致胰岛素抵抗，血糖升高。所以在制作饺子的过程中，应尽量选择少油烹调方式，比如煮饺子、蒸饺子等，避免选用煎炸的方式加工饺子，比如煎饺子、油炸饺子等。

控制吃饺子的量

饺子皮主要成分是碳水化合物，如果在短时间内过多进食饺子，会导致摄入的碳水化合物超标，引起血糖波动，不利于糖尿病患者控制血糖。因此建议吃饺子要合理控制总量，并且要计算到全日碳水化合物总量当中，建议每次吃饺子的数量最好不要超过10个，如果饺子个头较大，5个左右可能就比较合适。

合适的食物搭配

很多人在吃饺子之后喜欢喝饺子汤，认为“原汤化原食”，但其实对于糖尿病患者来说是不建议喝饺子汤的。饺子汤里含有大量的精淀粉和馅料漏掉的油脂，这些成分人体吸收较快，会使血糖快速升高。吃饺子的同时可以搭配醋或一些蔬菜，如芹菜、白菜、土豆、黄瓜等，增加饱腹感的同时，不会导致血糖出现明显的波动。

（作者单位：首都医科大学附属北京中医医院

营养科）

（特约编辑 戴利明）



文◎胡大一

有时最好的治疗是 “无为而治”



现在的体检设备，从简单的心电图到高成本的现代医学影像技术，以及并不成熟但也被商业利益助推的基因筛查越来越多，令人眼花缭乱。检查得越多，检出的指标越多。实际上，很多检出的情况并无任何临床意义。而遗憾的是，被过度干预和过度治疗的情况越来越多。

治不治的依据是什么呢？

治不治的依据是什么呢？1. 化解患者的病痛——症状；2. 控制可能的风险。

化解症状，控制风险，二者有其一，或者二者均有，需要干预，需要治疗。如二者全无呢？最好的治疗是不治疗——“无为而治”。

最近认识一位52岁男性心房颤动患者朋友，他在2012年常规体检时，意外发现有心房颤动，但无任何不适。他无高血压，无糖尿病，无冠心病，无心力衰竭，无卒中史，计算血栓栓塞（包括卒中）的风险评分为零。但目前的医疗现状尴尬，见了心房颤动就建议消融。一位年轻医生曾十分困惑地问我，为什么射频消融手术治心房颤动根本没有禁忌证？

这位患者于2012年9月和12月来北京找专科医院的专家分别做两次消融手术，均以失败告终。专家说应再次消融手术。并说前两次失败，不是专家技术不行，而是患者心房颤动的起源位置不好消，第三次可能需“左右夹攻”“双面烧”。

患者又看中医，认真服了50副中药，毫无成效。2014年3月至2015年11月连

续服用胺碘酮（可达龙）20个月。后发现因药物毒副作用，引起甲状腺功能亢进，又不得不服药治甲亢，结果又出现了甲状腺功能减退。他先后用过华法林、索他洛尔、普罗帕酮、莫雷西嗪、潘南金、能气朗和茛菪片。2019年阵发性心房颤动转为持续性心房颤动。由于24小时动态心电图（Holter）显示夜间有3秒长间歇（从无晕厥），专家又建议植入起搏器。患者无奈下又找了北京心外科专家，心外科医生见到患者几分钟就明确答复，可做外科干预并处理左心耳。

近7年的治疗经历使患者出现明显严重的焦虑，严重失眠。就诊听到的、网络上看到的有关心房颤动的信息都很可怕，如心房颤动可能恶化为心室颤动，随时可能猝死；心房颤动不及时消融，会发展成心力衰竭；而到北京找专科医院专家久治无效的经历，更使患者苦不堪言。

我在北京、长春、哈尔滨三次见到患者。鉴于患者发现心房颤动前毫无症状，而心房颤动的主要危险为卒中，该患者的风险评估得分为零，我与患者讨论，共同决策：无为而治，不再消融，不需起搏。对心房颤动，与其和它为敌，不如学会与之相伴。

针对医源性焦虑，看了双心团队。如心室率快，可用阿替洛尔或比索洛尔。患者逐渐了解自己的病情，找回了自我，找回了自信，开始走出医源性病痛。☑

（作者为北京大学人民医院心内科主任医师）

（编辑 卓成华）

“记忆橡皮擦”， 可能是脑小血管病作祟

文◎谷文萍

你是不是觉得注意力没有以前集中？做事比以前费力？东西不记得放在哪里？这不一定是阿尔茨海默病“造访”，还有可能是脑小血管病在作祟。卒中俗称“中风”，是一种被大家所熟知的高发病率、高致残率、高死亡率的脑血管疾病，而脑小血管病是“小卒中”的一种——它的危害相对来说还不为人熟知。

什么是脑小血管病？

脑小血管病是指由大脑小动脉及其远端分支、微动脉、毛细血管、微静脉和小静脉病变所导致的一系列临床、影像、病理综合征。如果将大脑比作树冠，卒中是“主干”发生病变，那么脑小血管病则是“树梢”出现了问题。

哪些临床表现可能提示为脑小血管病？

1. 急性卒中。脑小血管病的急性神经功能缺损主要表现为缺血性或出血性卒中，患者可出现口角歪斜、言语不清、偏瘫等临床表现，根据临床口诀可快速识别脑卒中。2. 认知功能障碍。认知功能下降是脑小血管病最常见及最重要的临床表现，多以注意力、执行功能等领域受损为主，可出现反应变慢、容易走神、完成日常活动较前困难等。由于早期表现并不典型，易被患者忽视，当病程发展至痴呆时将不可逆。3. 其他表现。其他表现有步态异常，比如走路姿势与前不同、容易摔倒、拖地、步距增宽等，需与帕金森病、小脑病变等疾病进行鉴别。脑小血管病患者常出现夜尿增多、尿失禁、便秘等二便障碍，为患者带来较严重的精神负担。部分患者可能出现情绪问题，如经常情绪低落或焦虑、

失眠等，家属需多加以观察并做好安抚。

脑小血管病起病隐匿，表现形式多样，早期识别率低，当人们注意到时可能已经出现了认知减退、步态异常、二便障碍、情绪异常等临床表现，严重者甚至可能等到发生卒中时才发现，这也体现了脑小血管病“小病灶、大问题”的特点。

如何诊断脑小血管病？

由于脑小血管病的临床表现缺乏特异性，诊断主要依靠影像学检查。核磁共振成像是目前检测脑小血管病最重要的工具。当被检测者的头部核磁共振报告上出现了“腔隙性脑梗死、脑白质高信号、血管周围间隙、脑微出血、脑萎缩、皮质微梗死、皮质表面铁沉积”等字样，就表示该被检测者很可能患有脑小血管病。

如何确定是脑小血管病引起的 认知损害？

当记忆功能出现问题时，人们往往会想到是不是得了阿尔茨海默病？但请注意，脑小血管病所致痴呆约占各种类型痴呆总数的45%，仅次于阿尔茨海默病，早期识别并加以干预至关重要。脑小血管病认知功能障碍的诊断需结合临床评估、神经影像学检查和实验室检查等进行全面检查，并排

除其他病因相关的认知功能障碍后做出。

在对患者认知功能进行评估时，应采用适合我国的神经心理测验对脑小血管病患者进行全面的认知功能域评估，包括记忆功能、注意力与执行功能、语言功能、视空间结构功能、日常生活能力及精神行为等。常采用的评估方法包括简易智能精神状态检查、蒙特利尔认知评估量表以及各认知亚组心理评估量表。

脑小血管病该如何防治呢？

脑小血管病的形成和发展是个慢性过程，早期识别与管理是防治的关键。1. 生活方式干预。养成良好的生活习惯，健康饮食，适当运动，戒烟戒酒，保证睡眠，保持良好的心态。2. 积极控制可干预的危险因素。3. 预防高血压、糖尿病、房颤、阻塞性睡眠呼吸暂停、慢性阻塞性肺疾病、

慢性肾功能不全、高脂血症、高同型半胱氨酸血症等疾病，若出现相关问题，及时遵医嘱予以相关治疗。4. 个体化治疗。出现早期症状及时就医。目前，抗血小板聚集药如阿司匹林、氯吡格雷等多用于心脑血管预防，但对于部分脑小血管病患者，长期服用抗血小板药物可能增加脑出血的风险，需要综合患者整体情况进行个体化治疗。5. 改善认知。对于有认知功能减退的患者，可以进行认知运动训练。教育程度不能影响大脑病理的出现或进展，但可减弱大脑病理对临床表现的影响；体育锻炼对神经发生、突触形成及血管健康有益，可降低认知障碍风险。必要时也可适当予以药物治疗改善认知。

(作者为中南大学湘雅医院脑血管病专科主任医师)

(特约编辑 戴利明)

治疝气 新良方 快

老年人疝气，在站立或走路时腹股沟部、小腹部有包块出现，平卧休息或用手按压可消失，以后包块会越来越大，腹部坠胀、疼痛加剧，包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎，威胁生命。

手术虽能缓解，但老年人中气不足，术后咳嗽、便秘等腹压增加时很容易裂开，或者手术后一侧好了，过一段时间另一侧又出现了，反反复复，患者痛苦不堪。有的老人因为年龄大或其他慢性病不能手术，但疝气越来越严重，怎么办？

任何疾病，治疗越早，康复越快，有的得疝气的老年人在早期疝包较小时，由于症状较轻，往往忽视治疗，等到包块越来越大时，疼痛难忍，后悔莫及，一旦嵌顿，就得抢救。

新一代“汕立康”一种新型外用组合膏药研发成功，给疝气患者带来福音。针对老年人疝气研发，“汕立康”配方奇妙，精选二十多味中药材，精心制成消疝贴，和压力贴巧妙搭配，通过贴敷肚脐眼、疝气部位，双向给药，使药物直接快速不间断地渗透到疝气部位，加快小肠回缩，修复受损疝环口，帮助减轻坠胀、疼痛，促使疝包逐步变软变小回纳，坚持使用一段时间，中气足，腹股沟韧性增强，不再坠出。

新一代“汕立康”既结合现代生物科技，又传承经典古法工艺，对药用原料要求更高，经几十道复杂工序才能完成，丰富的经验火候和对熬制环境的严苛要求成就了“汕立康”的高品质。

新一代“汕立康”用于腹股沟疝、小肠气、脐疝、腹壁疝、切口疝等引起的肿胀、疼痛、下坠等症状的治疗。对于走路时坠出、平卧回纳的患者，疗效更快更好。

新一代“汕立康”组合套装(含消疝贴、压力贴)现已上市，男女都能用。网上不销售，仅限电话订购，谨防假冒。本刊读者订购享受特别优惠，建议按周期使用。

订购 400-635-0806

产品备案号 皖合械备 20190004 号，批准文号 皖械广审(文)第 251102-15767 号，请详细阅读产品说明书或在医护人员指导下购买和使用。(广告)

享全新睡眠体验, 仅需5块5

卫视热播 祝您睡得好

2024 年创新配方的明星助眠产品——“酸枣仁 γ -氨基丁酸”重磅登场，作为卫视热销产品，为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方，助您静心宁神，抛却焦虑与烦躁，舒适入眠。

营养补的好, 才能睡得好

酸枣仁、 γ -氨基丁酸、茶氨酸堪称“身体营养库”的黄金三宝。源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁，富含酸枣仁皂甙，以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素，能够充分补充身体所需营养。 γ -氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉，能够舒缓烦躁紧张情绪，改善老年人容易出现的不安、烦躁、入睡困难等问题。茶氨酸则能够减轻焦虑烦躁情绪，提高睡眠质量，使失眠者睡的安稳。

酸枣仁 γ -氨基丁酸凝胶糖果”以酸枣仁与茶氨酸，巧妙配伍 γ -氨基丁酸，再加上百合、莲子等天然植物。天然产品高浓缩、含量高，品质有保障。

睡觉养精蓄锐, 好睡眠神清气爽 感恩特惠, 今日特惠 5 块 5

卫视热播产品，每日口服 2 粒。给您带来不一样的感受。市场价每盒 99 元，今日体验活动，仅需 5 块 5。每天前 30 名按套装订购者，还将免费获赠 2 盒，活动仅限 15 天，结束立即恢复市场价 99 元。



SC10634122106109 本品不能代替药物(广告)

订购热线: 4008-559-566



“老来小”

文◎蛮 荒

中国民间有种说法，叫“老来小”。老来小，顾名思义，就是人老了往往会有一种越来越像小孩子的感觉。

外公今年已经 86 岁，在去年以前，身体都还硬朗，除了有点高血压，没有任何其他疾病。但自从去年动了手术，今年以来身体已大不如从前，腿脚也不如从前利索，上下楼已经需要扶着栏杆才能用力。

这便是“老来小”的第一层含义，老人到了一定的年龄，身体机能会严重退化，退化到犹如婴儿孩童般虚弱。这是身体和生理意义上的“老来小”。

人体机能的变化，必然也会带来人心理的变化，这是第二层含义。可以说，外公今年以来的性情大变。最显著的就是之前性格中的一些特点被无限地放大了。比如之前脾气不是太好，今年以来发脾气的次数越来越频繁，也越来越不分地点和场合；之前性格上有些急躁，有些固执，现在是压根听不得一点不一样的意见。

仿佛心理上也回到了孩童时期，因为只有小孩子才会以为这个世界是以他为中

心的；小孩子也不懂什么隐藏、压抑，而是想哭就哭想笑就笑。人们常说童真，就是这个意思。

从心理意义上而言，“老来小”不仅仅是上述所言的返璞归真，还在于，由于生理意义上的孱弱，带来的心理上的相同的缺乏安全感，因此常常比一般人更需要依赖别人，比一般人更需要被别人尊重、被别人听见，也就比一般人更害怕孤单、孤独。

谈及这里，不得不说到另外一个重要因素：工作或者说劳动。在大多数人的生活里，劳动只不过是一种谋生的渠道，是不得已而为之。那么宪法为什么将劳动规定为权利呢？那是因为，劳动也确是人得以拓展和发展自由的一种非常重要的方式。没有劳动，就无法获取报酬，就难以具有维持生活的经济基础；没有劳动，就无法以生产者的身份参与到社会的运转之中，就难以与社会的其他人员、组织产生持久的联系。长久不劳动的人，甚至会有与整个社会脱节的感觉。人不过是意义之网上的一只蜘蛛，而劳动就是这张网上不可或缺之物。

多年以前，我读过一篇小文章，大致意思是一群学生去自己的老师家吃饭，饭后老师主动说让自己 80 多岁的老母亲去洗碗，老母亲含笑埋怨道：好好好，这么大了还是离不开妈。当时，这群学生很诧异，老师的母亲都已经 80 多岁了，老师为什么还让她干家务。老师就解释道，其实让他妈妈干一点力所能及的家务，反而会让她感觉到自己仍然被需要，不会被别人认为是累赘、是负担。

说实话，当时自己是不太懂这位老师的高明之处，但是现在才发现这位老师真

的很懂人性。人到了老年，便会重回心理上的童年。老年人为什么特别害怕孤单、特别需要陪伴、特别需要被听见、被尊重？恰恰和童年的我们是相似的。因为身体机能严重退化带来的危机感，以及退休日久带来的与社会的脱节感，都会导致这一切的发生。

我们应宽待这样的老年人，要像对待孩子一样进行耐心的开导，碰到有意见分歧时，应尽量不计较他们的态度，相反，要用温柔的语言去帮助老年人控制情绪，使他们感到家庭的温暖，同时，也要坚持说理，使“返童”老人能提高认识。☑

（编辑 何文珺）

为婉拒探望点赞

文◎仰光

邻居李大妈住院10多天了，除了子女和在医院工作的个别亲友外，绝大多数亲戚朋友都毫不知情。当然就谈不上有成群结队前往医院探望的强大阵容。大妈十分得意，夸耀子女们保密工作做得好。

李大妈并非绝情寡义之人，平日里凡有亲戚朋友生病住院，无论长辈平辈晚辈，她都要想方设法前去探望，给患者以精神物质方面的慰藉。而轮到她自己，则持双重标准，自然有她的道理。笔者向她讨教，居然言之凿凿，振聋发聩。

亲戚朋友都上有老下有小，在竞争日益激烈的当下，挤出宝贵的工作或休息时间，路途遥远的还要舟车劳顿，前往医院探望，花费金钱不说，耗费精力不可弥补；个别亲友家境贫寒，被“人情债”压得透不过气来。她于心不忍。

医院是让患者静心养病的所在。有的患者亲友，为了对患者表示亲密无间关爱有加，在病房里大声喧哗，颇有江湖人士绿林好汉“大块吃肉大碗喝酒”的豪迈，搞得病

房成了菜市场。那些需要安静的患者在高分贝的噪声中痛苦地煎熬。她深恶痛绝。

医院应是绅士淑女聚集之地。她深信自己的亲友涵养修养都不错，但大批量探望者川流不息地在病房里鱼贯而入鱼贯而出，同样会给其他患者造成“干扰”。她心有不忍。

子女晚辈中虽无大权在握者，也不乏小有权力之人。在道德失范物欲横流的当下，借亲人住院之机行贿赂者并不鲜见。这种隐形钱权交易，败坏社会风气。她痛恨有加。

中国是一个注重礼仪注重人情的国度，礼尚往来，人之常情。去医院探望患者，除了红包，少不了包装得花里胡哨的各式营养品滋补品。时下食品安全极不安全，某些不良厂家商家毫无社会公德商业道德可言，无所不用其极。李大妈平时送人的礼品总是讲求绿色环保，实在拿捏不定的，干脆不买不送，以红包代之。接受或馈赠他人疑似不安全食品营养品滋补品，她心怀忐忑。

邻居李大妈真是太有才了。生病住院婉拒亲友探望，竟会生发出如此多理由，让我等肃然起敬。倘若社会大众，无论地位高低、财富多寡，都能像她那样为人处世，风清气正的和谐社会则指日可待。☑

（编辑 卓成华）

做一个“不扫兴”的婆婆

文◎管洪芬

有一位婆婆在网上发帖，述说她和儿媳多年的相处之道。在帖子里，这位婆婆毫不避讳地坦诚她的儿媳自从嫁进来，“一顿饭没烧过，一次地没拖过，一件衣服没洗过，一次桌子没擦过……”但她就是喜欢这儿媳，因为这丫头情商高，给了她足够的情绪价值。

怎么给足她情绪价值的呢？譬如，每天她一起床，儿媳看到她，就会喊“妈妈，早上好”；一闻到厨房里做饭的味道，就会说“哇，好幸福，一起来就能吃到妈妈做的热腾腾的早饭”；上班走的时候会给她飞吻说“妈妈，再见”；下班回来会娇滴滴跑过来问“妈妈，今天又做了什么好吃的”；从不嫌她饭菜咸了淡了，没事的时候会陪她聊天，还会给她点奶茶，会带她旅游，给她送生日礼物，带她体验各种各样她没见过、没看到的东西……这位婆婆说，娶妻当娶贤，这儿媳虽然不会做家务，但是给的情绪价值响当当，跟这样的人生活在一起，她都感觉自己年轻了，所以，哪怕这儿媳啥也不会做，她也喜欢，甚至为她做啥她都乐意。

在此篇文章的字里行间中，婆婆明明只写了儿媳的好，却又分明在每一个段落里让我体会到了这位婆婆的温润善良。儿媳什么也不会做，她没有言语上的指责，也没有心里的嘀咕，更没有暗戳戳地去儿子面前离间；有的是开心接受，

或者是更好地去表现；现实中，有的儿媳给婆婆买奶茶，会遭受婆婆的指责，感觉她不知节约乱花钱，不光不会接受儿媳的“好意”，可能还会来上一顿思想教育，但这位婆婆没有，她喜欢儿媳给她点奶茶，感动于儿媳会想着给她送礼物，儿媳所有的对她爱的表达，她都在好好接受，她是一位不扫兴的婆婆，在儿媳给予她情绪价值的同时，她也给了儿媳足够的情绪价值。

在现实生活中，我们确实都会需要情绪价值，但情绪价值也是讲究“双向奔赴”的，如果只是单方面的付出，就很容易“荆头挑子一头热”，然后慢慢地，多付出的人也会心寒，沉默，甚至冷漠。想象一下，但凡这位婆婆因为看不惯，时不时甩个脸色，我相信这位儿媳也做不到每天这么活泼开朗，开心快乐，而这个家也可能因为指责和挑剔每天纷争不断，甚至因为“一忍再忍不想再忍”。

情绪价值是个很抽象的东西，却分明在日常生活中起着重要的作用。爱需要“双向奔赴”，情绪价值也同样需要。我对你好，你知道我的好，也想着对我好，这本身就是情绪价值的一种双向表现。一段关系的维护需要两个人的共同努力，唯有这样，付出才值得，爱也才值得。☞

（编辑 何文珺）

经济学家朱玲：提前规划，主动享老

文◎海霞

立遗嘱，捐赠遗体；清家产，入住养老院；抗衰老健身8年，跑步20余年！你能想象这是一位73岁老人为自己规划的老年人生吗？她是朱玲，中国社会科学院学部委员、经济学家，在养老社区里她生活惬意，不仅衣食无忧，还举办着各种学术沙龙活动，让自己的精神世界更加丰富，完全活出了当初理想的养老状态。



预早规避养老风险，做好余生安排

退休前，朱玲带着科研团队在山西、吉林、江西等地做了20多年的养老保险、长期照护、医疗保险和救助研究。根据国家政策，学部委员和院士可以延长至70~75岁退休。直到2023年，彼时已71岁的她才退休。在做这些研究的同时，她自称受益匪浅，同时增强了风险意识，和与之相对应的能力。

实际上，她说自己的人生风险意识启蒙于年轻时一个好友的突然邀约。原来好友怀孕了，将要和相恋11年的德国男友结婚。朱玲一下蒙了，谈了这么久，早不结晚不结，为什么突然这个时候说结婚。好友告诉她，这么做是为了保护男友的权利，万一她突然意外死亡，会留下诸多麻烦，父母势必要抢夺孩子的监护权……因为在德国，人们习惯早早安排身后事。这让朱玲大受启发。

之后随着课题调研的深入，她越来越认同德国人的观点，且意识到光有风险意识远远不够，还需要懂得怎样应对。尤其是她50岁那年的一天晚上，在过马路时，她被废弃的路障绊了一跤。她习惯性地以为自己能快速爬起来，竭力调整让自己稳住身体，还快速地左右看了一番，生怕被人看见摔跤而丢脸，然而，正在她想这些的时候，她的整个身体已经不由自主地趴在了地上！

幸好腿没断，她咬牙爬起来，跑回了家。此次猝不及防的摔跤后，她被医生和身边的亲友再三叮嘱：要小心。这次意外让朱玲深刻意识到“光小心”远远不够。她感觉出来莫名摔跤是身体机能退化的信号。她马上寻求健身教练的帮助，积极应对以求延缓衰老。她被要求“规律健身，加强肌肉锻炼”。教练帮助她训练协调能力、平衡能力、稳定能力、灵活能力，教会她



分享养老经验的演讲

如何科学使用身体。

坚持健身8年，她身形伟健，行走如风，说话铿锵有力，面色红润，若不是一头白发，人们很难把她和花甲之年画上等号。单位里不少人劝她染黑头发，起码年轻10岁。她却傲然顶着一头白发四处奔走：“我为什么要隐藏真实的自己，好不容易老一回，怎能不留个白头发呢！”

做个尽可能长期能自理的健康老太太

朱玲华丽变身为健康管理达人，不单是表面精气神的提升，还逐渐恢复起体力，花甲之年还能远赴海外教学。她最自豪的是她去澳大利亚讲学归来，要经广州转机到北京，从国际机场换到国内机场，有一段800多米的距离。全程只有1个多小时，如果赶不及，就只能隔日再安排返程。为了应对这一事件，她要求健身教练训练她跑800米。教练被她的“实用主义”逗笑了，从来没有见过如此现学现用的学员。在教练的指导下，她开始跑步。转机时，她快速跑过了那800米，坐上了回京的飞机，更是把跑步一直坚持到了现在。

健身的同时，她不定期地评估自己的身体，明确知道自己什么事能干，什么事不能干，力求自己高龄时还能保持足够的能量，满满的自信。她因此获得单位同事的尊称——“超级健康的老太太”。

她却笑道，这其实也是从经济学考量分析的结果，为将来养老做储备。毕竟养老院收费，对自理、半自理和全失能的老人收费节节攀升。她积极锻炼只为让日后尽可能保持久一点的自理能力。

入住养老院，依托商业契约养老

身体元气满满的她感觉不到暮年的危机，直到父亲沦为半失能老人，母亲患上阿尔茨海默病，家里无人照看，她和弟弟妹妹好不容易说服老人入住燕郊的养老院。

因为事先没有做好充分市场调研，忽略了养老院的就医条件，更没有考虑他们姐弟三人前往探视的时间成本。尤其是父亲病情加重，沦为失能老人，探视的频率增加后，每次去养老院对已过花甲之年的姐弟三人更是不堪重负。

2015年年底，朱玲母亲的阿尔茨海默病加重，一刻也离不开人；父亲因静脉曲张恶化，两条腿发黑溃烂。当他们把在海南避寒的父母接回北京时，二老竟然下不了飞机，乘务员不得不动用了起降机和轮椅，才把二老送出了机场。

朱玲姐弟三人带着父母前往医院，妹妹要看着母亲，弟弟搀着父亲，64岁的朱玲忙着挂号、找医生、缴费、取药。提及那段日子，朱玲称之为“三个小老头小老太太照护两个老老头老太太”。一次父亲把流感传染给母亲，继而姐弟三人都感染了。妹妹焦虑劳累，得了眩晕症，不时天旋地转。朱玲作为大姐，很是无助。

后来她四处打听，给父母找到了在北京市内、离三家人都近的社区嵌入式养老院。在此过程中，朱玲根据多年调研经验，总结出选择养老护理机构的四个标准：医养结合，保证老人日常就医需求；社区人文素质良好，满足老人社交需求；交通便

利，方便子女亲友探视；财务可承受，充分考虑家庭支付能力

到处托熟人，好不容易在心仪的养老院排到了号。父亲又以离开家人、没了朋友、要重新适应新环境为由，当场大哭。朱玲当时焦虑得口舌生疮，说话都费劲，只能给父亲发微信好言劝慰。幸而父亲去了养老院的第二天，享受到了贴心服务后，才接受了新养老院。认知症病情加剧的母亲也得到了专人看护。

妥帖地安顿好父母，朱玲才恢复了正常的工作和生活。她从中总结出这样的经验，为了保证被照护者和照护者身心健康，必须要结合商业契约来妥善安排老年生活，继而更加坚定了自己日后入住养老院的决心。

2022年年底，朱玲的父亲安然离世。按照之前规划，二老相继离世后先后做了遗体捐献。每年清明节，朱玲姐弟到北京长青园，在遗体捐献纪念碑前，摩挲着父母的名字，寄托思念。但朱玲说从不哀伤，因父母在世期间，子女尽力照护了二老晚年的体面。她很骄傲，彼时父亲为入住价格不菲的养老院心生愧疚，当时已过花甲之年的她还能底气十足地宽慰对方：“谢谢你们让我这个年纪还能尽孝。我幸福还来不及呢，不用担心钱，我可以卖房，甚至还可以到国外教课挣钱……”

2023年，完结了给父母养老送终，朱玲结束了私人家庭义务，也圆满完成了公职责任。她申请办理了退休，继而“欢天喜地、蹦蹦跳跳”地入住了经多方考察后敲定的养老机构。为了这一天，她已经整整准备了数年。

年过半百时，她开始清理私人物品，只留下使用频率最高的衣物，将多年藏书

全部捐献出去，多年来做研究的资料，用碎纸机碎成的纸屑，足足装了7个大垃圾袋。为了保证自己能有财力支撑养老机构，她卖掉房子，并写了遗嘱，自己百年之后，将身后的财产平分给弟弟妹妹，并交代了身后事，正常死亡则将遗体捐献，非正常离世，就捐赠可用器官。

一切安排妥当后，朱玲一身轻松到了养老院，她直言是焕然新生的开始。大家担心的孤独寂寥，于她而言是完全没有的事儿。很快，应养老院要求，她做了一场“积极晚年如何过”的演讲。在分享自己未雨绸缪、规划老年的经历后，朱玲强调一定要根据个人及家庭状况制订养老规划，考虑健康状况变化、照护劳动价格提高和通货膨胀趋势，预先配置好现金流、金融资产和固定资产；做妥遗嘱，用文字明确有关临终和后事的安排。此外还要多层面发掘晚年生命价值，向善而生、精神独立、自得其乐，尽量不给家属添麻烦，还能分享知识、经验和爱心，量力而行，为社区和社会做贡献。

朱玲入驻养老院后马上成为义工，建立起了新社交圈。她感叹自己主动入住和父母被动入住养老院的巨大区别，因事先做好了周密安排，即便身体突然发生危机，也不至于十分糟糕。因为这个笃定的决议，她直言自己“不怕死”。

在2025年央视夕阳红“时光分享”节目上，作为特别嘉宾的她赢得了阵阵掌声。但她强调百人百相、百神百样，她的经历只供借鉴，用以警醒不同年龄层的人考虑如何应对扑面而来的老龄社会和日益老去的自己，却不值得成为每个人照抄的样板。☞

(编辑 何文珺)



铁哥(中)在实地
讲如何烧烤

老李的根雕工作间，位于我们社区中心的路边，他的工作间门口，是我们这些退休老人的开心打卡地。我们每天上午10点和下午4点开开心心地去，上午11点和下午5点欢声笑语地归。我们之所以称打卡地的创办人老李为铁哥，是因为他为人特讲义气。

早在20世纪80年代插队时，因宿友蒙受不白之冤，老李带病连续调查三昼夜，终于为宿友洗清了“罪名”。还有一回，参加大队开展的平田整地农田水利基本建设炸山取土时，有一哑炮必须立即排除，本来是他的好友负责排哑炮，可老李不让他去排，非要自己上，理由是：“我家的孩子多，炸死了还有其他兄弟，可你不行！你是独生子”，于是，他一个箭步上去，意外发生了，那个哑炮突然炸响。就在大伙担心老李已经牺牲时，他却猛然从烟土热浪中奇迹般地站了起来。从此，“铁哥”这个亲切而又敬重的称呼，就一直叫到现在。

我们住的是个老旧小区，建生活区时正赶上唐山大地震，就给每户配盖了一间地震棚，后来防地震没用上，便成了各家的储藏室。2016年退休后，喜欢根雕的铁哥就把这个储藏间收拾成了他的工作间，如痴如醉地玩起了树根，没想到这一玩，就玩出了全国根雕精品大赛佳作奖、山西省根雕大赛一等奖。

铁哥不光玩树根玩出了艺术，还和工作间周围的人们处出了感情。平时，

谁家的自行车和小家电坏了，一句话：“找铁哥去！”还有，铁哥工作间备的那辆自行车，成了大伙每天上街买菜取快递时得心应手的交通工具。去年暑假，老孙领着从广州回来的孙子去看他铁爷爷的根雕时，高兴

得铁哥已经忘乎所以了，今天给小朋友讲个革命故事，明天教他学根雕，后天又带着小朋友野游吃烧烤。到暑假结束时，两人已经成了一对难舍难分的“忘年交”。

最有趣的是，别人玩根雕是为了变成商品，而铁哥玩根雕是为了收获快乐。“喜欢，你们就拿走。”铁哥常对前来参观的人说。见铁哥成天忙来忙去，下了那么大的本钱购置工具，又费力气又费工夫，到头来却把辛辛苦苦创作出来的作品都送了人时，大伙就调侃他：“你这是图个啥呀？”“高兴呗！”铁哥乐不可支地说，“告诉你们吧！从一开始我就觉得不是在送根雕，而是在送小乐，收获大乐呀！”大伙一愣，都被铁哥的快乐秘诀折服了。

从退休到现在，铁哥送出去的根雕作品足有上百件。大伙得到他的赠品后，开心地评论一番后，又聚在一块聊些家长里短。久而久之，社区里的不少老人发现这里总是谈笑风生，也想来蹭个“流量”时，激动得铁哥赶紧制作了些马扎和凳子，还在他的精美根雕茶台上摆上了茶具，让他的老伙计们坐下来聊的是“茶美”“话香”。

后来，发现来聊的人越聚越多，

到铁哥工作间门口开心打卡

文◎雁阳河

说啥的都有，有些人讲的话、说的事，有人不爱听，影响情绪。这时，铁哥就给前来聊者立下了规矩：凡是来聊的，只讲开心故事，决不泄负能量！否则自动远离。如此一来，让前来聚者聊出了希望，找到了幸福，把养老变成一件开心事。

有一天，老张绘声绘色地讲起他的夜钓经历：“在星光灿烂的夜空下，我两眼紧盯着五彩的夜光标，享受着抛出去的是诱人的希望，钓起来的是鲜活的感觉，真是爽极了啊！”听得大伙都醉了。还有一回，我把刚发表的文章读给大伙听，乐得大伙开心一笑。最有意思的是，有一天老魏头突然告诉我们一个小秘密：“你们是不知，只要我和大伙在一起一乐，浑身的不舒服就全好啦！”“那我们不就成你的大众医生了呗！”大伙又是一阵开心笑，笑声中就把所有不高兴的事都忘了，你说我们的身体能不健康吗？为此，铁哥的总结是：“这个打卡地呀，不仅是我们的开心地，它还是我们的心理健康师呢！”

直到今年夏天，被大伙称为爱学习、喜钻研的铁哥“教授”，又开始了他的专题讲座。先讲根雕艺术，再讲人生、历史，不过大伙最喜欢听的，还是他开设的烹饪讲座，不但受到我们这些老头子们的欢迎，还得到了老头子身后那些个老婆子们的好评。比如，上半月主讲如何蒸馒头、花卷和包子；下半月主讲如何做泡菜。当我们这些甩手了几十年的“掌柜子”，把亲手蒸的馒头、花卷和包子，呈现在做了几十年奉献的老伴儿面前时，她们都激动得不得了，大夸铁哥像个情感导师，教会她们的老头子们知道如何心疼自己的老伴。

有时，聚在一起还聊些社会问题，也是我们的开心话题。一天，聚在一起的老

哥们发现老刘头闷闷不乐，就争先恐后地问他：“有啥过不去的坎儿，快讲出来让我们开导开导你。”“你看，你们的孩子都有出息，大学毕业后都到大城市工作，而我的孩子没出息，都守在我身边。”一听这话，我就深有感触地开导起他：“刘哥，你是不知道，每次过节或者生病时，我一看到你家孩子们都守在你身边的那亲热劲儿，我是羡慕死你了！在大城市能咋，我们只能替他们还房贷、交学费呀……”大伙异口同声地说：“老刘呀，你真是身在福中不知福啊！”几句话说得刘大哥喜上眉梢：“真是远方的孩子亲不上，身边的儿女才尽孝呀！”

有一回，老马头向大伙透露了个开心消息。他笑嘻嘻地讲道，对于身体越来越差的他们老两口来说，找保姆，他们不想；到养老院，他们更不想。在哪里养老的问题，一直揪着他们老两口的心。哪知，他们的女儿说，父母亲的退休金和存款加起来，基本可以保证他们二老的生活支出，还可以弥补一些她失去工作后的家用，所以他女儿决定准备辞掉工作，一心一意地陪护二老。“这样，既尽了孝心，又减除了二老的后顾之忧，还为国家和社会减轻了些负担。真是一举多得呀。”他女儿说。“我悬着的一颗心终于落地了，你说我能不开心吗？”老马头说。听后，大伙一致为老马头女儿的决定点赞。

是啊，尽管如今随处都有老年人的开心打卡地，可我还是喜欢到我们社区铁哥根雕工作间门口打卡，因为在那里通过“精神会餐”，可以达到拓宽知识面、获取信息、满足心理需求的效果。真可谓是“养身、养情又养心啊！”

（编辑 何文珺）

十多年来，史秀莲（南京养老志愿服务联合会会长）一直在关注养老问题。有一年，她走访了很多苏北农村，发现那里除了有很多留守儿童之外，还有大量的留守老人。史秀莲想：儿童一般是家里最被关心的对象，可留守老人也会生病，会有突发情况，尤其是空巢独居老人，他们的日常有谁可以关注到？

有一回，史秀莲问一位家庭条件不错的老人为何不去养老院，老人回答：“如果我去养老院，左右邻居一定会说我儿子不孝。而且我听很多人都说，只要去了养老院，日子就不长了。”史秀莲经常在社区里组织有爱心的叔叔阿姨们，一起做一些力所能及的志愿服务。有段时间，她连续组织了好几场活动，却发现之前很热心的一对志愿者夫妇一直没有出现过。原来，他们在刚刚过去的重阳节那天做了很多好吃的饭菜，然后用保温桶送到了养老院。没想到，其中一个奶奶直接把保温桶扔到地上，嘴里还说着：“你是不是想毒死我？”虽然护理人员解释说这个奶奶是阿尔茨海默病患者，但这对夫妇已经对养老院产生了恐惧。

这些经历，让史秀莲心里五味杂陈的同时也陷入思考：我们做的事是为了让更多人老的过程中更自信、更安心，可结果却不尽如人意。如果我们有一套正规的、互帮互助的养老系统，是否就可以把志愿服务规范起来？可要怎么做，才能让大家觉得值得参与，而且没什么负担？她突然想起了1980年由美国卡恩教授提出的“时间银行”这一理念。“时间银行”倡导将自己为别人提供服务的时间存储成“时间积分”，而后在有需要的时候用“时间积分”去兑换别人提供给自己的服务。在美国，“时间银行”以志愿服务的形式存在，并且形成了“时间银行”联盟，很多社会爱心人士和力量都参与了进来。

史秀莲冒出一个想法：如果我们也这么去做，是否能达到同样的效果？她先询问了身边的朋友，结果得到这样的反馈：“我们现在压力都那么大，难得休息时，还要去为别人提供帮助，何必呢？再说，我们现在存储的时间要等到60岁之后才能用，到时候会有人承认吗？”她又一个个社区去走访，一户户老人去沟通，听取他们对“时间银行”这个模式的看法。这一次，很多



“时间银行”， 让养老变得像点外卖一样简单

文◎张珠容



中老年人和有小孩家庭的年轻爸妈都很认可。这些人的认可，给了史秀莲无限的信心。于是在2017年，她选择以南京市鼓楼区作为试点，正式建立“时间银行”养老服务平台。这个服务平台选择了1：1的时间兑付模式，倡导“以时间换时间、以服务换服务，时间面前人人平等”的理念。

刚开始，“时间银行”只能用手工的方式来记录每个志愿者的服务时长。后来，他们建立了一个类似于外卖平台一样的线上系统，让大家可以做到直接下单、接单、跟踪服务以及双向评价。在这个线上平台，老年人可以根据自己的需求下单，有5个大类、29个小类的服务内容可供选择，如“上门送餐”“帮助买菜”“陪同就医”“短程出行陪同”等。如果老人不会使用智能机，可以打电话到服务点，由服务点的工作人员代为下单。或者子女也可以绑定账号，由子女代为下单。而作为提供时间服务的志愿者，如果他/她觉得所有的订单需求都不是自己擅长的，那么也可以在合理的时间内下一个反向订单，提供他/她所擅长的服务，让有需要的老年人去接单。

史秀莲发现，平台搭建成功之后，真正发挥作用的是参与其中的人们。柏自诚爷爷已经78岁高龄，他退休后一直没找到发挥余热的平台，因此多次想注册成为“时间银行服务平台”的志愿者。平台考虑他年龄太大，爬楼上门会有风险，所以委婉地告诉他，可以参加志愿服务集体活动，但不建议进入家庭为其他老人提供服务。但柏爷爷很执着，每天早上九点准时到社区服务点蹲点，并介绍他擅长的内容，还四处帮忙宣传“时间银行”是怎样的一个服务平台。实际上，柏爷爷年轻时是软件工程师，会检查网络、维修包括电脑在内

的很多电子产品。社区里不少老人都很喜欢让柏爷爷帮忙修理电子产品，于是，平台主动把柏爷爷纳入为志愿者，并安排服务点多关注他的安全。

志愿者中除了柏爷爷这样的“活力老人”之外，还有像王跃这样拥有四五家理发连锁店的老板。他从2016年起经常去养老院公益剪发，了解到有“时间银行”这样的服务平台之后，便注册为团体志愿者。随后，他带着徒弟每个月进社区展开一次义剪。王跃觉得“时间银行”这个理念太好了，所以更经常到社区里给老年人理发，同时也接一些上门理发的志愿订单。他说：“我没指望到我老的时候别人来帮助我，所以如果我一辈子不用这个时间也没关系。我更希望等我死了以后，人们能将我一生中用于服务他人的时间写在墓碑上，这样我就很骄傲了。”

服务点的工作人员也是“时间银行”的中流砥柱，比如“共享女儿”梁宝琴。梁宝琴之前每天只需要为读研的女儿准备饭菜，有大量的时间，于是她把业余时间都放在了“时间银行”的平台上。后来，平台就吸纳她为服务点工作人员，负责招募志愿者、给志愿者培训、给老人做宣传等工作。梁宝琴有一项本领，那就是总能挖掘出老人的特殊技能。有一个老人很会雕刻核桃，能精雕细琢成各种钏珠，但这个技能在平台上发挥不了什么作用。梁宝琴就帮老人去寻找有雕刻核桃这个兴趣爱好的徒弟，最后果然找到了愿意跟着老人学习的人，老人瞬间就开心了。每天从服务点下班后，梁宝琴都会再以志愿者的身份接一两单。她说，我现在不去老人家里看一看都不放心。很多爷爷奶奶都说：“她是我们的女儿，她为我们做了很多好事。”

正因如此，梁宝琴获得了“共享女儿”这个称呼。

随着服务平台的日益稳定，史秀莲发现，老人们越来越依赖“时间银行”了。他们不仅会通过平台解决日常需要，还会提出各种要求，比如：我现在打游戏打得可好了，平台上有需要我这样的志愿者？现在跟着旅游团去旅游太赶了，你们能不能帮我们跟旅游团谈谈，给我们定制一条专属路线？以前小时候最开心的事就是搬着长板凳去大广场上看电影，你们现在也能办一场露天电影吗？于是，平台在解决生活急需的基础上增添了更多服务，比如安排有专业特长的志愿者陪老人打游戏、下棋、打麻将，与旅游团对接，放露天电影，等等。在这个过程中

中史秀莲也逐渐发现，“时间银行”也能够为老人解决情绪问题。她也明白，真正的幸福感不仅仅是生活里的柴米油盐，还有情绪上的满足和记忆的一次次被重启。

截至2024年7月，在南京市“时间银行”养老服务平台上注册的志愿者已超过8万人，而注册的服务对象已超过了26万人。史秀莲说，在未来，他们会将“时间银行”志愿服务拓展到全龄段，通过“时间银行”打造一个人人公益、人人受益的公益生活圈。当下举手之劳的付出，你储蓄了“时间积分”；未来在你需要的时候，就可以用“时间积分”来兑换服务。这，就是“时间银行”的最大魅力。

(编辑 周安琪)

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，肠道通，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

学习唱歌收获多

文◎战福君

对于唱歌，我是“门外汉”。可是，就在前几年，我快从工作岗位退下来，在做自己退休生活规划时，突然产生了学习唱歌的愿望，如今，唱歌已成为我生活中不可或缺的组成部分，有时竟达到了痴迷的境地。

说到成为“歌手”一事，还得从一次徒步说起。那天，我在小区附近的伊通河畔徒步，前方突然传来了欢快悦耳、高亢整齐的大合唱声音，走近了，才发现是长春市电视台金号角合唱团。近二百人的团队，十几人组成的吹、拉、弹、奏乐队，特别是那位年过花甲、留着长发、一派艺术家范儿的团长兼指挥（后来了解，他是长春市公交集团退休干部王为民）深深地吸引了我。据了解，这个合唱团的成员，多数为退休老同志，每当夜幕降临，这些老歌手就自发地集合起来，唱响红色经典歌曲，表达对党、对祖国、对美好生活的热爱之情。

合唱团的存在正好与我的退休生活规划合拍接轨，于是，在朋友的引荐下，我加入了长春市电视台金号角合唱团，成为一名光荣的合唱“歌手”。

自此，几乎每天都要参加合唱团的唱歌活动，从不迟到和间断。我们合唱团代表长春电视台的水平，标准自然要高，所以对技法和声部要求很严，因此，一首歌经常要练很多遍、很多天，苦累不算，还要经受日晒和蚊虫的叮咬。功夫不负有心人，在电视台高度重视及合唱团齐心努力下，我们的合唱水平提高很快。2014年，长春市举办了“凝固与脉动：逍遥音乐会”，在英国著名艺术家尼克·史密斯的指挥下，在长春电影制片厂乐团的伴奏下，我们“金号角”合唱团，分别唱了《中华颂》《走向复兴》及《歌唱

祖国》三首歌曲，获得好评与褒奖。

2017年，我从工作岗位上退下来时，腰椎间盘突出病发作，孩子安排我到海南“候鸟”疗养，在租房时，还特意选了一个附近有唱歌团队的小区。我如同找到知音，乐此不疲地融入歌唱团，每天上午用1小时学习新歌；晚上，练歌1小时。那时，虽然身在异地他乡，但我和老伴儿在歌声的陪伴下，“候鸟”生活过得充实愉悦。我们合唱团每逢主要节日都要演出，还时常到海边演出，边歌边舞、边吃边闹，大家仿佛忘掉了年龄，不亦乐乎；疫情严控时，外面集聚演出不便，我们就通过网上视频，将大家汇集在手机屏幕前，你方唱罢我登场，歌友们还不时地在群里发红包，烘托气氛，开心极了。

通过几年坚持不懈的学习唱歌，我收获颇多：首先，唱歌可以愉悦心情。当我们烦闷苦恼时，找不到排遣的方法，但只要放声歌唱，烦恼很快就会烟消云散，从而让自己感到心旷神怡。其次，唱歌能起到抗衰老的功效。唱歌过程，要求人们开动脑筋，记住歌词、歌谱等，潜移默化地保持和提高记忆力，同时，投入地演唱，可以强化锻炼肺部、脸部等器官组织，从而达到抗衰老及改善更年期的功效。最后，更主要的是，唱歌可以广交朋友，特别作为退休老人，交际圈明显缩小，有时会感到孤独寂寞，通过唱歌，尤其是大合唱，可以广泛结交社会上新的朋友，建立适合退休生活的朋友圈，相互沟通交流，活跃晚年生活。我在海南，参加的是乐乐合唱团（后来更名为乐乐艺术团）活动，最多时有200人。歌友们虽然来自全国各地，但都有“同是天涯候鸟



作者在歌唱

人，相逢何必曾相识”的感觉，大家抱团养老，其乐融融，一人有难，众人相助。2019年2月，我在唱歌时突发心脏病，歌友们立即开车第一时间送我到三亚医院救治。出院后，在团长带领下，歌友们又到我家家看望，带来慰问品和亲切问候；一位从医

的老大姐，悉心指导我用药和康养知识，使我加快康复，很快归队参加合唱团活动。

退休是夕阳生活的开启，找到一种适合自己的快乐生活方式至关重要，让生活更尽欢，让夕阳更璀璨。☞

(编辑 何文珺)

老王的大半辈子，就像一部跌宕起伏的小说，每次我们聚在一起，他那些百讲不厌的故事总能让我们听得如痴如醉。

近年来，老年人群中兴起了一股写回忆录的热潮。许多“有故事”的老人都希望自己的经历能够被记录下来，传承给后人。老王也不例外，他赶了一回时髦，慷慨解囊，花了一万元请人帮他写了一部回忆录。那本厚厚的回忆录，印了一百册，他慷慨地赠送给亲朋好友，也让更多的人了解了他不平凡的一生。

就在上个月的一个宁静的周末，我独自坐在阳台上，手中翻阅着老王送给我的那本回忆录。阳光透过树叶的缝隙，洒在我手中的书上，也洒在我那颗被故事触动的心上。这时，孙子做完作业，轻手轻脚地跑到我身边，看我如此专注，好奇地问：“爷爷，你是不是也想出一本回忆录呀？”

我放下书，微笑着回答：“是啊，王爷爷的回忆录写得真好，可惜我没有王爷爷那样精彩的故事……”孙子却摇摇头，认真地说：“我觉得，每个人都有自己精彩的故事啊，我就非常喜欢听爷爷给我讲过去的故事。要不，爷爷以后多给我讲点自己的故事，我给爷爷写回忆录……”

孙子的话让我心头一暖，没想到这个小家伙竟然如此有心。当晚，儿子、儿媳回家后，我把孙子白天的话告诉了他们。

孙子给我写回忆录

文
◎
阿
明

他们听后，一致表示赞同。儿子说：“爸爸，你平时一个人在家也挺寂寞的，以后正好可以多跟孙子交流交流。”儿媳也附和道：

“是啊，写回忆录不仅能记录下您的过去，还能提高孩子的作文水平。”

于是，我们一家五口成立了回忆录写作小组：孙子任总撰稿，他的小手将记录下我的过去；儿子任一审，他的严谨会为回忆录的品质保驾护航；儿媳任终审，她的细腻会让回忆录更加完美；我和老伴儿则担任顾问，为我们共同的回忆添砖加瓦。

接下来的日子里，我和孙子有了更多的交流。我给他讲述了我童年时的趣事，青年时的奋斗，中年时的担当以及老年时的感悟。孙子听得津津有味，不时地提问，不时地记录。在这个过程中，我们祖孙俩的感情也更加深厚。

随着时间的推移，孙子的写作进度也在不断推进。每当看到他认真写作的样子，我都感到无比欣慰。我知道，这不仅是一本回忆录，更是一份家族记忆的传承，是我留给后代的一份宝贵财富。而在这个过程中，我们一家人也更加团结，更加珍惜彼此。

我相信，当这本回忆录完成的那一刻，它将不仅仅记录下我的一生，更承载着我们一家人的爱和对过去的怀念。而这一切，都源于孙子那天在阳台上提出的一个美好的提议。☞

(编辑 周安琪)



老伴儿老来 爱“折腾”

文◎陶诗秀

我这老伴儿啊，自打正式退休后，就没个消停的时候。别人问他每天都干啥，他总是那句“折腾”。一开始我还真不太理解，这好好的退休生活，安安稳稳、舒舒服服的不好吗？非得折腾来折腾去。可后来，我却在他这不停的折腾中，看到了老年生活不一样的精彩。

先说这折腾饭菜吧。现在他退休了，时间充裕了，竟然一头扎进了厨房，研究起各种菜谱来。刚开始那阵儿，我真是哭笑不得。他不是盐放多了，就是把菜炒糊了，好好的食材被他折腾得“惨不忍睹”。我忍不住抱怨：“你这是做饭还是搞破坏呢？”他倒是一脸不在乎，笑着说：“多练练手就好了，咱得吃得健康、美味不是？”

还真别说，经过一段时间的折腾，他的厨艺竟然有了很大的进步。从家常的炒菜到复杂的烘焙，他都能做得有模有样。有时候，他还会别出心裁地搞个创意菜，看着他在厨房里忙碌的身影，我心里也暖暖的。

折腾完饭菜，他又开始折腾去影院看电影。我这一辈子，去影院的次数一只手都能数得过来。他可好，不知道从哪儿听说老年人也得多体验新鲜事物，愣是拉着我去电影院。第一次走进那黑漆漆的放映厅，我还有些不适应，觉得不如在家看电视自在。可他却兴致勃勃地给我介绍着电影的各种类型，还说这大屏幕看着才有感觉。

有一回，我们看了一部感人的爱情片，他在旁边偷偷抹眼泪，我笑话他：“一把年纪了，还这么多愁善感。”他却说：“这电影让人想起咱们年轻的时候，多不容易啊。”从那以后，去影院看电影竟然成了我们生活中的一项固定活动。有时候，我

们还会拉上几个老伙计一起，看完电影大家聚在一起讨论，那场面别提多热闹了。

带孙子这事儿，他也没少折腾。老伴儿对孙子那叫一个上心，不仅照顾生活起居，还负责教育玩耍。他给孙子买了各种益智玩具，每天变着法儿地和孙子做游戏。有一次，为了给孙子做一个手工风筝，他在阳台上捣鼓了一整天，弄得满手都是胶水和颜料。风筝做好了，孙子高兴得又蹦又跳，他也笑得像个孩子。

就在我以为他会消停会儿的时候，他又开始折腾起参加老年合唱团的事儿了。每天一大早就跑去排练，回来还哼着小曲儿。有一次，他们合唱团要参加一个比赛，那段时间，他天天在家练习，我都快被他的歌声“洗脑”了。比赛那天，我去现场给他加油，看着他在舞台上认真歌唱的样子，我的眼眶湿润了。原来，他的折腾不仅仅是为了自己开心，也是为了实现那些曾经被搁置的梦想。

这一路走来，老伴儿的折腾有成功也有失败，有欢笑也有泪水。但正是这些折腾，让我们的老年生活不再单调乏味，充满了生机与活力。曾经，我也抱怨过他的不安分，但现在我明白了，他的折腾是对生活的热爱，是对岁月的不妥协。

如今，每当有人问起我们的老年生活，我都会笑着说：“我那老伴儿啊，就爱折腾，不过这折腾得还真不错！”我知道，未来的日子里，他还会继续折腾下去，而我，愿意陪着他一起，在这充满爱与温暖的折腾中，慢慢变老。☑

（编辑 周安琪）

好读书，代代传

文◎苏从会

天黑了，我拿起枕边每夜必读的书刊翻阅。不知怎的，忽想起儿时的灯下闲读。50年前，电灯还是稀罕物，小村里家家户户照明用的都是煤油灯，油灯放在一个叫作“银柜”的柜子上，所谓高灯下明。银柜，其实就是用石灰抹成的粮食柜。银柜旁是占了屋子一半空间的土炕，炕上铺一条家织土布做成的格子炕单，已经有很多破洞。紧靠墙壁的一头，有一个盛衣服用的木箱子。就这样一个穷家，挨近木箱的地方，却有着小村中任何人家都没有的巨大财富——几十本翻得卷了边的诗书。

听说，当年品学兼优的父亲离高中毕业还有半年，因祖母病重回家务农。从学堂里的学生娃到土里刨食的庄稼汉，父亲该有多么不适应。他读书的爱好，应该是那个时候慢慢养成的吧。后来，父亲成了村里的民办教师，与青梅竹马的母亲喜结连理。日子刚有起色，命运的魔掌又迎面劈来。父母恩爱未满十载，急性败血症夺走母亲年轻的生命，留下幼小儿女、年迈双亲、满身债务。父亲当爹又当娘，书籍是“避难所”，诗书给了他活下去的勇气。记忆里，如豆的油灯下，父亲常常是坐在一条破板凳上批改作业或者备课。我则是舒舒服服靠着那暗红的木箱，随手取过一本书来翻看。小妹妹永远安安静静地趴在炕头，翻几本连环画，翻着翻着就睡着了。批改完作业，父亲也要寻一本闲书来读。如豆的灯光下，父女们各品馨香。

待到我自己生儿育女之后，静夜闲读，

也是母女间的别样温馨。唯一不同的是，这相似的场景更多了几分华丽的温暖。至少，明亮的灯光下，我们拥有了自己真正的书橱和书桌。

多年之后，小外孙抱了他的童话书来到我跟前说，“姥姥，我们讲故事睡觉吧。”这时，我忽然发现，原来静夜阅读已经潜移默化之间，成为我们家的一种生活习惯，一如吃饭穿衣。

从他牙牙学语到现在，十余年时光，从绘本讲解到自己读各种名著，总也有大几百本。他的卧室里装修了整面墙的书柜，日日书香相伴。每次网上买了新书，等不及回家，快递一拆封马上就要读。课外阅读，并不曾耽误他的成绩，反倒开发了智力。记得上一年级时，他的班主任老师就说，这孩子的理解能力和思维方式超出同龄人很多。这不得不说与诗书熏陶有关。那日外孙告诉我一个秘密，他在偷偷写科幻小说。

女儿每次探亲往返的车中，总有满满一袋子图书，有新书也有旧书，很多书母女交换互看。新书是礼物，女儿懂得什么礼物更贴心。旧书，总有各自读书时候随手写下的感悟，别有无法替代的温暖穿行在字里行间。

就这样，几十年的时光过去，发现书真是好东西，没钱时候读旧书，有钱时候买新书，一本书，可以几代人读了还读，墨香依旧。更让人喜上眉梢的是儿子新婚时候，婚后第二天，儿媳说，去妈房中找几本书看。简直是天籁之音！

多好，原来读书也可以培养成一种家风，代代相传。谁说过，天堂应该是图书馆的样子。真的，儿孙绕膝，书香弥漫，天堂里的日子也不过如此吧！

（编辑 何文珺）



老北京冬天里的永恒风景

文◎肖复兴

在老北京，即使到了冬天最寒冷的时候，街头卖各种吃食的小摊子也不少。不是那时候的人不怕冷，而是为了生计，便也成全了我们一帮馋嘴的小孩子。那时候，普遍经济拮据、物资匮乏，说起吃食来，就像20世纪70年代曾经流行过的被称为“穷人美”的假衣领一样，不过是穷人螺蛳壳里做道场的一种自得其乐的选择罢了。

在老北京，冬天里卖烤白薯永远是一景。它确实是最平民化的食物了，便宜，又热乎，常常属于穷学生、打工族、小职员一类的人。他们手里拿着一块烤白薯，既暖和了胃，也烤热了手，迎着寒风走就有了劲儿。记得老舍先生在《骆驼祥子》里曾写到这种烤白薯，说是饿得跟瘪臭虫似的祥子一样的穷人和瘦得出了棱的狗，爱在卖烤白薯的摊子旁边转悠，那是为了吃点儿更便宜的皮和须子。

民国时，徐霞村先生写《北平的巷头

小吃》，提到他吃烤白薯的情景。那时他当然不会沦落到祥子的地步，写自己吃烤白薯的味道时，才会那样兴奋甚至有点儿夸张地用了“肥、透、甜”三个字，真是很传神，特别是前两个字，我是从来没有听说过谁会用“肥”和“透”来形容烤白薯的。

但还有一种白薯的吃法，今天已经见不着了，那便是煮白薯：在街头支起一口大铁锅，里面放上水，把洗净的白薯放进去煮，一直煮到开水耗干。白薯里吸进了水分，非常软，甚至软成了一摊稀泥。煮白薯的皮，有点儿像葡萄皮，包着里面的肉，简直就成了一兜蜜，一碰就破。因此，吃这种白薯，一定得用手心托着吃。大冬天站在街头，小心翼翼地托着这样一块白薯，嘬起小嘴，嘬里面软稀稀的白薯肉，那劲头儿，只有和吃“喝了蜜”的冻柿子有一拼。

老北京人又管它叫“烋白薯”。这个“烋”字是地地道道的北方词，好像是专门为白薯的这种吃法量身定制的。烋白薯对白薯的选择和烤白薯的选择有区别，一定不能要那种干瓢的，选的是麦茬儿白薯，或是做种子用的白薯秧子。老北京话讲“处暑收薯”，那时候的白薯是麦茬儿白薯，是早薯，收麦子后不久就可以收，这种白薯个儿小，瘦溜儿，皮薄，瓢儿软，好煮，也甜。白薯秧子，是做种子用的，在老白薯上长出一截儿来，就掐下来埋在地里。这种白薯，也是个儿细，肉嫩，开锅就熟。

当然，这两种白薯，也相对便宜。烋白薯这玩意儿，是穷人吃的，比烤白薯还要便宜才是。我小时候，正赶上三年困难时期，每月粮食定量，家里有我和弟弟正

长身体、要饭量的半大小子，月月粮食不够吃。只靠父亲一人上班，日子过得拮据，不可能像院子里的有钱人家那样去买议价粮或高价点心吃，就去买白薯，回家烩着吃。那时候，入秋到冬天，粮店里常常会进很多白薯，要用粮票买，每张粮票可以买五斤白薯。但是，每一次粮店里进了白薯，都会排队排好多人，都是像我家一样，提着筐、拿着麻袋，都希望买到白薯，回家烩着吃，可以饱一时的肚子。烩白薯，便成为那时候很多人家的家常便饭，常常是一院子里，家家飘出烩白薯的味儿。

过去，老北京城南一带，因为格外穷，卖烩白薯的尤其多。南横街有周家两兄弟，卖的烩白薯非常出名。他们兄弟俩，把着南横街东西两头，各支起一口大锅，所有走南横街的人，甭管走哪头儿，都能见到他们兄弟俩的大锅。过去，卖烩白薯的，一般都兼卖五月鲜、粽子，这两样东西也都是需要在锅里煮，烩白薯的大锅就能一专多能，充分利用。周家兄弟俩，也是这样，只不过他们更讲究一些，会用盘子托着烩白薯、五月鲜和粽子，再给人一支铜钎子扎着吃，免得烫手。他们的烩白薯一直卖到新中国成立以后公私合营、把这些小商小贩统统归拢到饮食行业里的时候。

五月鲜，就是五月刚上市的早玉米，老北京的街头巷尾，常会听到这样的吆喝：“五月鲜咧，带秧儿嫩咧！”以前，卖烤白薯的一般吆喝：“栗子味儿的，热乎的！”以当令的栗子相比附，无疑是高抬自己，再好的烤白薯，也是吃不出来栗子味儿的。烩白薯的，没有像这样攀龙附凤，吆喝的是：“带蜜嘎巴儿的，软乎的！”他们吆喝的这个“蜜嘎巴儿”，

指的是被水耗干后挂在白薯皮上的那一层结了痂的糖稀，对那些平常日子里连糖块都难得吃到的孩子们来说，这是一种挡不住的诱惑。

说起南横街东西两头的周家兄弟，想起了小时候我家住的西打磨厂街中央的南深沟路口，也有一位卖烩白薯的。只是他还兼卖小枣豆儿年糕，一个摊子花开两枝，一口大锅的余火，让他的年糕总是冒着腾腾的热气。无论买他的烩白薯还是年糕，他都给你一片薄薄的苇叶子托着，那苇叶子让你想起久违的田间，让你感到再不起眼的北京小吃，也有着浓郁的乡土气。

长大以后，我在书中读到这样一句民谚：“年糕十里地，白薯一溜屁。”说的是年糕解饱，顶时候；白薯不顶时候，肚子容易饿。便会忍不住想起南深沟路口那个既卖年糕又卖白薯的摊子。他倒是有先见之明，将这两样东西中和在了一起。

懂行的老北京人，最爱吃锅底的烩白薯，那是烩白薯的上品。那样的白薯因锅底的水烧干，皮也被烧糊，便像熬糖一样，白薯肉里面的糖分也被熬了出来，其肉便不仅烂如泥，也甜如蜜，常常会在白薯皮上挂一层黏糊糊的糖稀，结着嘎巴儿，吃起来，是一锅白薯里都没有的味道，可以说是一锅白薯浓缩的精华。一般一锅白薯里就那么几块，便常有好这一口的人站在寒风中，程门立雪般专门等候着，一直等到一锅白薯卖到了尾声，那几块锅底的白薯终于水落石出般出现为止。民国有竹枝词专门咏叹：“应知味美惟锅底，饱啖残余未算冤。”

（作者为著名作家）

（特约编辑 方绪晓）

婚衣往事

文◎潘春华

前些日子老伴儿整理衣柜，发现一件我曾经穿过的六七成新的单面咔叽学生装男衫，我左瞧右看，脑海里不禁浮现出 57 年前购买布料制做婚衣的情景……

那是 1968 年秋季的事情，当时我还在部队院校从事教学工作，虽不着军装，但多年受部队熏陶，思想作风以及生活习惯均逐渐融入军绿色中，即便是结婚办喜事也都从简、节俭，通常散散喜糖，不请客办酒。

记得一天，我正在忙着整理结婚用的家具，准备婚事，未婚妻匆忙赶来告诉我：

“咱俩结婚，是一生中的大事，再简朴也总该添件新衣吧。城外大西路中百一店有单面咔叽布料卖，买段料子给你做件婚衣。”听了她的话，我心里暖暖的，随即丢下手中活儿，同她一道乘坐公交车赶到中百一店。啊呀！专售单面咔叽布料的柜台前已排起了长队，我俩赶紧加入队伍，足足等了 1 个多小时，才轮到咱们挑选。在蓝、灰色彩的单面咔叽布料中，我们挑选了一段蓝色布料，打算做一件学生装男衫，结婚时穿着。

在那个物质不丰富的年代，蓝色单面咔叽布是最流行的，小伙子穿学生装显得精神。布料到手正欲掏钱结账，未婚妻抢先为我付了款和布票。送裁缝店制作婚衣前，未婚妻先将衣料下水，免得日后缩水变小。在经济困难时期做件新衣不容易，又是稀罕的单面咔叽布料，况且



还需凭票购买，一年只发一丈多布票，仅够做一套衣服，更要考虑衣服的使用寿命。

这件新衣做工精细，很合身，在大喜的日子及婚假期间穿了几天，平时舍不得穿，节假日

不穿，做家务事时更不穿，只是在走亲访友或者参加喜庆婚礼时，偶尔将这件新衣穿着亮相。有一回，同学结婚，邀请我参加婚礼，我特意穿上这件单面咔叽新衣，但在一片灰、蓝色调衣着中，却怎么也显不出精神来。

时过境迁，如今生活条件好了，物质丰富了，购买衣料再也不用布票，添置衣服可随心所欲，想买就买，可到服装专卖店选购，也可网购，想买几件就买几件。色质单调的单面咔叽布料早已退出百姓生活，取而代之的是款式新颖时尚、质地丰富的毛料、皮料、绸料、纯棉、羽绒服饰，衣柜内虽挂满了我的四季服装，仅西装就有七八套，皆是知名品牌，毛料大衣也有三件，还有一件价值 4000 多元的皮大衣，金婚之时又添置了新衣。可是对这件单面咔叽学生装，我情有独钟，十分珍爱。此衣是我青春年岁添置的婚服，见证的是相濡以沫的爱情，那时经济不宽裕，妻子为了替我置办一件婚衣，省吃俭用，一分一角积攒，倾注了一片情意。看见这件衣服，叫人更加珍惜今天的幸福生活和 50 多年的金婚感情。📷

（编辑 周安琪）

子女无权擅自侵占老年人财产

文◎祝晓辉 王志刚

基本案情 李大爷与赵奶奶结婚 60 余年，恩爱和睦，二子一女均在外地工作。老两口一生勤勉持家，积蓄不少，还有一套位于市中心的老房子。随着年岁的增长，两位老人的身体状况大不如前，日常生活也逐渐感到体力不支，加之儿女们很少回家探望，两位老人精神状况不佳，生活质量大打折扣，于是商量着将手头积攒的积蓄平分给儿女，再卖掉这套房产，用卖房的钱入住养老院安度晚年。但这一计划遭到了长子小李的强烈反对，小李认为，作为家中长子，他理应继承父母的全部财产，包括那套房产。为了阻止父母卖房，小李擅自将房产证扣留，拒绝归还父母。

面对长子的不肖行为，李大爷和赵奶奶深感寒心，对小李动之以情晓之以理，多次索要房产证无果，二人决定通过法律途径维护自己的权益。在律师的协助下，两位老人向法院提起了诉讼，法院判决小李归还房产证并尊重他们的财产处置权。



律师点评 本案中，小李的行为已经严重侵犯父母的财产权益，违反了相关法律规定。根据《中华人民共和国老年人权益保障法》第十六条：老年人对自己的财产，依法享有占有、使用、收益和处分的权利。子女或者其他亲属不得侵占、抢夺、转移、隐匿或者损毁老年人的财产，不得以窃取、骗取、强行索取等方式侵犯老年人的财产权益。老年人有权依法自由处置自己的财产，子女无权擅自侵占或干涉。法院应依法支持老年人的合理诉求，维护合法权益。律师在此提醒，应尊重老人的意愿和财产权益，不得以任何理由加以干涉和侵犯。☒

（北京声驰律师事务所供稿）

（编辑 何文璐）

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

建“一二三四”工作体系 打造离退休干部思想政治工作格局

北京市朝阳区委老干部局在离退休干部思想政治工作中，创建了“一二三四”工作体系，即一体统筹、二力提升、三体联动、四化支撑。

一体统筹，构建离退休干部思想政治 工作一体化格局

北京市朝阳区委坚持对老干部工作的全面领导，以整体统筹推进思想政治工作。一是抓布局统筹。每年定期召开老干部工作会和区情通报会，建立常态化机制，区委副书记、组织部长、常务副区长定期召开会议研究解决问题，全区22个部门参加，各自发挥职能优势推动落实。二是抓工作统筹。北京市朝阳区委老干部局充分把握老干部工作的政治属性，牵头抓总，认真落实中央《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》和《关于新时代加强和改进思想政治工作的意见》，将抓思想政治工作落实，贯穿于党建和业务工作各环节，完善考核机制，提升各单位对离退休干部思想政治工作的重视程度。三是抓资源统筹。坚持大思政理念，整合街乡、部门资源，持续加强老干部活动中心（站、室）建设，建成10个街乡级老干部示范之家，10个融合社区示范课堂，10个关心下一代示范教育基地。依托基层党群服务中心等阵地资源，多渠道保障老同志就近学习、活动需求。协调社会资源，与辖区图

书馆、纪念馆、博物馆等深化合作，探索建立一批学习交流新空间。

二力提升，把思想政治工作落实到 离退休干部党的建设全过程

离退休干部思想政治工作和党的建设一体推进，离退休干部党组织的政治功能和组织活力不断增强。一是培根铸魂，提升政治引领力。坚持用新思想新理论统领离退休干部思想，举办局职读书班、新退休干部学习班、支部书记培训班、基层理论骨干培训班，分层分类实现思想政治教育全覆盖；坚持将思想政治教育融入日常、抓在经常，依托区委老干部党校（大学），在全区建立46所分校、6个“老干部之家”和2个“老干部工作室”，形成三级教育体系，实现师资、课程、活动共享；坚持把教育成果转化为思想共识和行动自觉，抓住重要时间节点，回顾历程，宣传成效，引导老同志在助力中国式现代化、服务首都“四个中心”和“五宜”朝阳建设上进一步凝聚共识、增强自觉。二是强基固本，提升组织凝聚力。把基层离退休干部党组织建设成为宣传党的主张、贯彻党的决定、融入基层治理、助推改革发展的坚强战斗

堡垒。谋长远抓落实，印发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的实施方案》，落实党建工作联席会制度，与中央、市区要求合拍；强基础抓规范，开展“六好”离退休干部党支部示范创建，评选出区级示范支部25个，6个支部被评为市级示范支部，通过规范建设带动整体提升；强引领聚活力，突出作用发挥，要求党组织必须发挥统筹作用，党员必须发挥模范作用，让党建引领融入各项事业。

三体联动，创新载体提升离退休干部 思想政治工作水平

思想政治工作融入日常宣传和精神文化生活中。一是媒体融合，丰富宣传载体。朝阳融媒老干部局分中心成立，发挥“一刊一微一网”作用，打造“银耀朝阳”宣传品牌。在“朝阳老干部之家”公众号开设“观新朝”专栏，引导老同志学习理论、助力发展。加强重点策划，“薪火相传暖桑榆 银耀朝阳谱新篇”活动等各大主流媒体刊播，影响力和覆盖面有效提升。二是群体带动，完善选树载体。在全市率先出台《关于加强老党员先锋队建设的意见》，组建老党员先锋队180余支，形成“一街乡一品牌”，超8000名离退休党员干部活跃在基层党建、社会治理中。印发《关于加强新时代关心下一代工作委员会工作的实施方案》，夯实三级关工组织体系，建立“五老”专家智库，每年组织开展活动近百场。组织开展“银发书香·真理味道”等主题活动，通过老同志榜样力量带动朝阳群众生动实践。三是文体助力，创新活动载体。把显性教育与隐性教育结合起来，广泛开展观摩体验、交流研讨、文艺演出、体育比赛等系列文化活动，制作“我看朝阳新变化”文旅地图，组织离退休干部参

观“五宜”朝阳建设发展新面貌。加强文化养老，组建“老干部文化养老联盟”并开展系列活动，老干部大学常设6个专业22个教学班，在校学员近300名，广泛开展特色课程培训。

四化支撑，完善机制把握离退休干部 思想政治工作主动权

北京市朝阳区委老干部局不断建立健全工作机制，切实担负起政治责任和领导责任。一是永葆本色制度化，出台《朝阳区干部荣誉退休制度》并推动落地落实，实现了干部在岗工作和退休生活的无缝衔接，引导及时调整心态、转换角色，让老同志保持政治坚定、思想常新，真正做到离岗不离党、退休不褪色。二是服务管理精准化，把解决思想问题与解决实际问题结合起来，寓管理于服务之中，落实生活待遇，实施“六项精准服务工程”；解决急难愁盼问题，持续开展办实事项目，解决后顾之忧；将走访慰问和思想状况调研相结合，提供心理咨询和疏导服务，加强情感交流。三是数智发展人性化，紧扣“互联网+党建+管理+服务”的融合发展目标，建设高品质“朝阳老干部App”，实现服务管理“一网”联动，涉老服务“一站”尽享；探索智慧党建，创新“互联网+文化养老”模式，开设“云课堂”，为新时代老干部工作高质量发展插上信息化翅膀。四是工作队伍专业化，以有政治品格、有崇高精神、有为民情怀、有担当作为的“四有”标准，推进全局队伍建设理念思路、方法手段创新，以党建带工青妇等组织建设，营造团结奉献、务实创新的浓厚氛围。☑

（北京市朝阳区委老干部局供稿）

（编辑 何文珺）