

# 让人民过上幸福生活是头等大事

人民日报评论员

“家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事。”在2025年新年贺词中，习近平主席强调：“我们要一起努力，不断提升社会建设和治理水平，持续营造和谐包容的氛围，把老百姓身边的大事小情解决好，让大家笑容更多、心里更暖。”

过去一年，习近平总书记在国内考察调研的足迹遍布12省区市和澳门特别行政区，始终心系人民群众的安危冷暖，挂念着老百姓的急难愁盼。在天津西青区辛口镇第六埠村，同村民一家人拉家常，一笔一笔算灾情损失和灾后生产发展、就业增收账；走进甘肃天水麦积区南山花牛苹果基地，看一渠洮河水“解了燃眉之急”，嘱咐“要多抓这样造福人民的工程，切实解决老百姓面临的生产生活问题”。岁月更迭，情怀如初；行程万里，人民至上。这彰显了真切炽热的人民情怀，诠释着“中国式现代化，民生为大”的不懈追求。

牢记“让人民过上幸福生活是头等大事”，多推出一些群众所急、所需、所盼的改革举措，多办一些惠民生、暖民心、顺民意的实事，才能让改革发展成果更多更公平惠及全体人民。党的二十届三中全会《决定》提出完善收入分配和就业制度、健全社会保障体系、增强基本公共服务均衡性和可及性等举措。把这些改革举措落地落实，必须坚持问需、问计于民，注重从老百姓急难愁盼中找准改革发力点和突破口，推动民生工作件件有着落、事事有回音，让老百姓看到变化、得到实惠。

做好民生工作，既要用心用情用力，也要耐心细心精心。外部环境不利影响加深、内部经济运行面临挑战，如何落实好帮扶政策，确保不发生规模性返贫致贫，持续推动中低收入群体增收致富？就业是最基本的民生，事关人民群众切身利益，如何把重点领域、重点行业、城乡基层和中小微企业就业支持计划实施好，促进重点群体就业？面对人口老龄化程度加深，如何扩大普惠养老服务覆盖面，不断提高养老服务供给水平？凡此，都需要我们扛起责任、创新思路、奋发有为，把各项民生实事办到群众心坎上。

幸福生活不会从天而降，而是要靠实干奋斗创造出来。“十四五”规划收官之年，改革发展稳定任务十分繁重。既锚定现代化方向的人民性，从人民群众的朴素愿望中找到工作着力点，又坚持干字当头，看准了就抓紧干，干一件成一件，定能在高质量发展中不断增进民生福祉，托起亿万人民“稳稳的幸福”。

（《人民日报》2025年01月04日第01版，本刊有删节）

# ELDERLY CHINESE

## 目录



2025年2月上半月版  
总第708期 2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 让人民过上幸福生活是头等大事

人民日报评论员

### 银龄风景线

百姓观点 4 银发群体的“精神新需求”应被看到 等  
老龄动态 6 《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》发布 等

特别策划 8 遵义会议精神的初心使命，激励我们走好新时代长征路 卓成华

银龄榜样 11 “好妈妈”张冬香：志愿服务“领跑”向善之城 王言

14 娄桂英：走出了小家，为大家服务更有价值 木兰

17 陈建华：用树叶当画布，绘出万千风情 夏天

银发力量 20 天坛自行车队：骑出开阔心胸与健康体魄 刘建民

银龄视点 23 老龄社会的家庭照顾及其挑战 李晶  
24 协力推进银发经济发展 肖文印  
25 老年人看短剧的需求要被尊重 韩浩月

### 养老新视界

闲庭漫笔 26 “以菜换餐”，换来美好“食”光 郑建钢  
27 “老有所学”有新意 守中

多味晚晴 28 “脾气”与“底气” 陈鲁民  
29 失足及其他 赵健雄

31 自己养老最靠谱 般若  
名家感悟 32 思考健康生命 丁邢

34 要文化自信，不要文化自大 许博渊  
36 不思考的人，过的是二手生活 周国平

37 生命哪里能够奢侈到需要“打发” 李银河  
38 淡定地面对老年性“残疾” 徐贲



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 39 : 老年人多吃粗粮更健康? 佟 丽  
40 : 这种蔬菜对高血压有好处 一 方  
健康管理 41 : 老年人养胃“八字诀” 魏 帼  
42 : 跌倒的四大危害, 招招致命! 郭艺芳  
43 : 透析患者流感季防护全攻略 安玲玲  
43 : 突然频繁流口水, 一定别轻视 李 沫  
心海导航 45 : 一到傍晚就焦躁原因何在? 黄宗慈  
46 : 生活过渡有感 任炽越  
47 : 学会跟年龄商量 游宇明  
48 : 退休后的松弛感 老 思

生活新天地

- 养老故事 49 : 银龄返课堂, 生活焕“青春”  
张玉荣 陈 克  
51 : “疯狂养老院”院长和他的“爸妈”们  
晓 妍  
54 : 追寻父母去旅游 明伟方  
七彩家事 55 : 老张学写字 姚正安  
56 : 独自旅行也有独得之乐 果 果  
57 : 自问, 打开一片新天地 军 儿  
58 : 耄耋婆婆“开车”记 吴玉琴  
59 : 项链扣托起的情思 一 从  
往事萦怀 60 : 我的“西装控” 陈新民  
62 : 麻栗坡烈士陵园偶遇田秀兰大姐 王兴文  
法律咨询 64 : 再婚老人共有房产使用权不容侵犯  
祝晓辉 王志刚

封面 : 封面图片由河南省焦作市委老干部局提供  
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

## 银发群体的“精神新需求”应被看到

最近，“‘60后’父母开始看演唱会”“帮父母抢票难倒年轻人”的话题引发舆论关注。在社交平台上，围绕“如何送父母去现场”等主题，也有大量攻略帖、讨论帖。不少人感慨：演唱会的风，终于吹到了爸妈这一代！（《工人日报》2024年12月25日）

“60后”父母加入“追星”大军，为演唱会情怀买单，反映出银发群体个性化、多元化的精神新需求。如今，他们渴望深度参与社会生活，追求更高品质的精神文化生活，通过健身、旅游、拍短视频、看演唱会等方式活力拥抱晚年。这一变化源于物质生活的改善和社会观念的转变，以及互联网的普及。因此，应加大对文化产业的投入，丰富老年文体服务。同时，需解决相关痛点，如加快缩小“数字鸿沟”，开展适老化设计，加强监管防止老年人权益受损。尊重银发群体的真实需求，创造条件支持他们追求所爱，构建老年友好型社会。（丹丹）

## 看到就说

## 呵护老年人的“年轻心态”

近年来，老年学堂、老年游学、老年电竞、老年摇滚、非遗传承等新产业，在老年消费群体中颇受欢迎。据中国老龄科学研究中心测算，目前我国银发经济规模在7万亿元左右，占GDP的比重约6%。预计到2035年，银发经济规模有望达30万亿元，潜力巨大。（人民网 2024年12月24日）

扩大养老服务消费，既是经济风口，也是民生关切。

“60后”迎来退休潮，这一代人的购买力更强，更愿意通过消费来享受高品质生活。同时，新技术应用正处于爆发期，物联网、人工智能、穿戴设备等将创造新的消费需求。银发经济不仅涵盖传统领域，还拓展到新领域，需提高产品和服务供给的专业化、智能化和个性化水平。当前，年龄已经不再是评判“老”的唯一标准，围绕老年人的“年轻心态”，提供更有针对性的产品和服务，老有所养、老有所乐，都能创造巨大的需求。（黄盛）

## 看到就说

“生命摆渡人”  
值得更多掌声

今年，全国首个殡葬领域职业本科专业正式设立，吸引了不少高分考生报考，如一位浙江考生以601分选择了民政职业大学的殡葬管理专业。这一变化背后，是就业市场的理性驱动、生命教育的进步以及社会观念的开放。（光明网 2024年12月25日）

殡葬专业如今成为就业市场的热门，就业率高，且存在人才短缺现象。到2026年，我国殡葬行业市场规模预计达4114亿元，而全国殡仪馆每年的人才缺口在万人左右。新一代年轻人敢于选择殡葬行业，部分原因在于社交媒体对职业多样性的宣传和对殡葬文化的正向解读，以及生命教育的普及。殡葬专业教育也在升级，融入多学科知识，推动殡葬服务现代化、科学化。尽管仍存在偏见，但年轻从业者以专业与关怀治愈逝者家属，值得社会给予更真挚的掌声。殡葬工作不仅是职业，更是对生命的尊重与告别，赋予了告别逝者、疗愈生者的意义。（马青）

## “共享病床”推动诊疗模式优化变革

冬季是心脑血管疾病高发期，心内科和老年内科面临住院难……着眼患者“一床难求”之忧，多地医院探索试行“共享病床”——打通各科室，医院哪里有病床，患者就住在哪里，让全院床位成为流动的共享资源，减少患者入院等待时间。（《新华每日电讯》2024年12月11日）

新的住院服务方式，必然要有与之相适应的诊疗模式与护理方式。比如管床医生要具备全科诊疗经验，护理人员也需要提高多学科护理能力。用长远眼光来看，“共享病床”将不再局限于医院内部，大小医疗机构之间也可尝试通过双向转诊等方式，推动医疗机构之间、医疗机构与养老机构之间实现病床共享，并构建与之相契合的诊疗模式，让患者能够就近获得更加高质便捷的医疗服务。（秋实）

## 老年人租房难何解？

近日，一则关于“60岁成为租房年龄分界线”的话题引发热议。有调查显示，不少房东和房产中介机构对60岁以上的老年租客“闭门谢客”。甚至，他们在租房协议中明确规定“65岁以上租客不得作为独立承租人”。这种现象不仅反映了房东对风险的担忧，也揭示了租房市场中对老年群体的某种偏见。（央广网 2024年12月25日）

对于老年人租房难的问题，民政部、全国老龄办在2023年10月发布的《2023年度国家老龄事业发展公报》明确提出，要在公租房保障中对符合条件的老年人予以优先配租。事实上，老年群体同样享有租房的权利，法律并未对他们的租房权利设置任何限制。房东的担忧虽有其合理性，但也不能因此剥夺老年人的租房机会。租房市场应更加包容和多元化，为老年人提供更多的选择和保障。为解决这一问题，老人在租房时，可以增加担保人，或者约定好房主的免责条款，通过租赁合同约定相关细节。此外，有关部门可以积极出台激励政策调节老年人的租房市场环境，让符合条件的老年人可以优先配租到公租房。（洪鹏）

## “生理养老”和“心理享老”同样重要

在2024北京接诉即办改革论坛闭幕式上，来自北京市西城区广内街道核桃园社区的社工讲起这样一件事情：一位77岁的老人拨打12345热线电话，原因是觉得太孤单了，希望更多人通过热线关注老人。这并非个例，在2024中国老龄科学年会上发布的《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》蓝皮书显示，我国23.76%的老年人有不同程度的孤独感受，其中4.75%的老年人“经常感到孤独”。（《工人日报》2024年12月23日）

心理健康是健康的重要组成部分，排解一个人的孤独，可以依靠家庭，但排解一个年龄层的孤独，改善一个年龄层群体的心理健康水平，则需要相关部门、基层社区、社会组织在内的多方合力。一方面加快楼宇设施、公共场所的适老化改造，提升老年人出门的便捷性；另一方面丰富其社会文化生活。毕竟对于老年人来说，满足“生理养老”和“心理享老”需求同样重要。而个别人通过拨打政府热线的方式排解寂寞，是不可取的。（舒年）

## 《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》发布

《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》近日发布。《意见》要求，到2029年，养老服务网络基本建成，服务能力和水平显著增强，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。

《意见》提出了加快健全覆盖城乡的三级养老服务网络、贯通协调居家社区机构三类养老服务形态、构建养老服务事业产业发展三方协同机制、强化有力有效的养老服务要素保障等工作部署。（新华社）

## 15部门联合印发《应对老年期痴呆国家行动计划（2024—2030年）》

由国家卫生健康委员会、民政部等15个部门联合发布该计划，明确到2030年，老年期痴呆防控科学知识基本普及，老年人认知功能筛查全面开展，老年期痴呆风险人群得到早期干预，规范化诊疗机制更加完善，照护服务能力稳步提升，老年期痴呆预防、筛查、诊疗、康复、照护综合连续防控体系基本建立，老年期痴呆患病率增速得到有效控制，老年期痴呆友好的社会环境建设取得积极成效。（中国新闻网）

## 我国鼓励将符合条件的医养结合机构纳入紧密型医联体统一管理

记者2024年12月12日从国家卫生健康委获悉，五部门联合印发文件提出各级卫生健康行政部门要将养老机构医疗卫生服务纳入质量管理体系，鼓励将符合条件的医养结合机构纳入紧密型医联体统一管理。这份由国家卫生健康委、民政部、国家医保局等部门联合印发的《关于促进医养结合服务高质量发展的指导意见》从质量管理、服务质效、队伍建设、服务安全四个方面作出部署，要不断增强老年人健康养老获得感。（新华网）

## 2024年全国老年志愿服务暨“银龄行动”乡村振兴云南行活动启动

由民政部、全国老龄办、中国老龄协会共同组织开展的2024年全国老年志愿服务暨“银龄行动”乡村振兴云南行活动启动仪式日前在云南省昆明市举行。党的十八大以来，我国老年志愿服务从最初的社会公益事业和社区精神文明建设等领域扩展至服务基层、服务群众各方面，此次聚焦推进乡村振兴，组织跨省际对口实施新时代“银龄行动”，是深化拓展“银龄行动”的有益探索。（新华网客户端）



## 最高人民法院发布老年人权益保护典型案例

最高人民法院发布老年人权益保护典型案例。此次发布的典型案例聚焦老年人现实困难，着力解决老年人“急难愁盼”问题，在老年人财产管理保障、落实意定监护等方面，体现了尊重老年人自主意愿，依法充分满足老年人需求，并在实现老有所养、保障养老服务可感可及可享上助推制度完善。据悉，最高人民法院下一步将加大审判执行力度，提升保障老年人合法权益的能力和水平，推动构建老年友好型社会，让老年人共享改革发展成果，安享幸福晚年。（最高人民法院网站）

## 江西：出台23项举措发展银发经济

近日，江西省发展改革委和省民政厅联合印发《江西省发展银发经济增进老年人福祉的实施意见》，明确23项举措，着力满足老年群体的助餐便民、健康照护、教育文体等基本需求，推动解决老年群体急难愁盼问题。同时，在用地、财税金融、人才队伍、数据支撑、打击涉老诈骗等方面强化保障措施，对23项举措逐项明确了省级责任单位，形成工作合力，保障政策落地落实。（江西日报）

## 上海：全面推进适老化改造

上海在全市全面推进适老化改造工作。据记者了解，通过拆掉台阶、换上地漏，卫生间与其他房间实现一屋全平；换掉浴缸、装上淋浴，老人洗澡不用跨进跨出；床边、淋浴旁、马桶侧，安装多处扶手让老人居家生活更有安全感，这些小改造大大提升了老年人生活便利度，构建了安全、便利、舒适的居家养老环境。截至2024年底，通过市场化运作和政府资助相结合的方式，上海已累计为全市超3万户老年人的居所提供改造，绝大多数老人都享受到了政府补贴。（《人民日报》）

## 新疆生产建设兵团新时代“银龄行动”倡议书发布

兵团老龄工作委员会近期向“老军垦”志愿者、志愿服务组织发出《传承老兵精神 贡献“银发力量”》兵团新时代“银龄行动”倡议书，并启动了“老兵讲兵团”“老兵爱兵团”“老兵为兵团”主题活动。倡议书号召“老军垦”发挥作用优势，通过开展智力援助、参与基层治理和社会服务等志愿服务活动，讲好兵团故事、传承兵团精神，为推进兵团高质量发展贡献“银发力量”。（兵团日报）

（编辑 马怀宇）



# 遵义会议精神的初心使命， 激励我们走好新时代长征路

文◎卓成华



国家开发银行离退休部门组织老同志赴遵义开展红色教育活动

90年前在遵义召开的中共中央政治局扩大会议，确立了毛泽东在党中央和红军的领导地位，开启了党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段。参观完遵义会议会址后，国家开发银行老干部周顺顺感慨地说：“退休后，身处一个更为开放、自由、包容的公共领域之中，新观点、新思想多，受到的冲击、产生的困惑也会多一些；但作为一名老共产党员，必须坚定信念。习近平总书记反复强调：理想信念不坚定，就会导致精神上‘缺钙’，就会得‘软骨病’。只有始终把国家富强、民族振兴、人民幸福作为努力志向，个人的所学、所做才有用武之地，奋斗才有价值，人生才能无憾。”

90年过去，“坚定信念、坚持真理、独立自主、团结统一”为基本内涵的遵义会议精神，在新时代新征程中又被赋予了更加重要的意义。

## 独立自主，走自己的路

遵义会议旧址坐落于贵州省遵义市一栋中西合璧的两层楼房中。

1935年1月15—17日，党中央在长征途中利用部队休整时间，在这栋建筑的二楼一间27平方米的小会议室内，召开了政治局扩大会议。出席会议的政治局委员有毛泽东、张闻天、周恩来、朱德、陈云、秦邦宪（博古），候补委员有王稼祥、刘少奇、邓发、何克全（凯丰），还有红军总部和各军团负责人刘伯承、李富春、林彪、聂荣臻、彭德怀、杨尚昆、李卓然以及中央秘书长邓小平，共产国际派来的军事顾问李德及翻译伍修权也列席会议。

这次会议，纠正了军事上和组织上的错误，确立了以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在党中央的领导地位，形成了以毛泽东同志为核心的党的第一代中央领导集体。

军事科学院世界军事研究部原副部长罗援说：“遵义会议之前，中央红军进行了五次艰苦卓绝的反‘围剿’斗争，

前三次，在毛泽东的指挥下，都取得了胜利；第四次，毛泽东虽然被剥夺了指挥权，但在毛泽东军事思想的指引下，仍然取得了胜利。而第五次，由于排斥了毛泽东正确的战略战术，大好形势被逆转，红军被迫实施战略转移。在强渡湘江战役中，红军由出发时的8.6万人锐减到4万人，到遵义会议召开前只剩下约3万人。遵义会议之后，毛泽东重返军队领导岗位，率领红军‘四渡赤水出奇兵，乌江天险重飞渡，调虎离山袭金沙’，一路攻关夺隘，红军绝路逢生，彻底摆脱了被动局面。”

这次会议是在中国共产党与共产国际联系中断的情况下召开的，彰显了中国共产党人的创新勇气，在最危急关头挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命。罗援说：“遵义会议是我党我军历史的重大转折点，它的伟大之处在于，中国的红色势力第一次独立自主地确定了自己的路线，第一次独立自主地选定了自己的领导人。苦难由此辉煌，辉煌由此更加耀眼。”

1945年，党的六届七中全会通过的《关于若干历史问题的决议》指出：遵义会议集中全力纠正了当时具有决定性意义的军事上和组织上的错误。开始了以毛泽东同志为首的中央的新的领导。我们党才能够胜利地结束了长征。推动了神圣的抗日战争的爆发。

1981年，党的十一届六中全会通过的《关于建国以来党的若干历史问题的决议》强调，遵义会议确立了毛泽东同志在红军和党中央的领导地位，使红军和党中央得以在极其危急的情况下保存下来，并且在这以后能够战胜张国焘的分裂主义，胜利地完成长征，打开中国革命的新局面。

2021年，党的十九届六中全会通过的

《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，在阐述遵义会议时指出：事实上确立了毛泽东同志在党中央和红军的领导地位，开始确立以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在党中央的领导地位，开始形成以毛泽东同志为核心的党的第一代中央领导集体，开启了党独立自主解决中国革命实际问题的新阶段，在最危急关头挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命。

### 周虽旧邦，其命维新

2021年2月3—5日，习近平总书记在贵州考察调研时强调，要从长征精神和遵义会议精神中深刻感悟共产党人的初心和使命，落实新时代党的建设总要求，实事求是、坚持真理，科学应变、主动求变，咬定目标、勇往直前，走好新时代的长征路。

上一堂传统党课、看一批旧居旧址、走一次红军道路、瞻仰一回烈士陵园，切实地感受着当年共产党人为了革命不计个人名利地位、勇于坚持真理的革命英雄气概。

国家开发银行离退休部门组织老同志进行红色教育活动，遵义会议旧址为其中重要一站。老同志在导游的讲解下，详细地了解了娄山关战役、红军长征历史，缅怀革命先烈的英勇事迹，对遵义会议的历史意义有了更加深入的认识。活动还没结束，他们就在微信群畅谈感想，叙述切身体会。

老干部马国星说：“‘横断山，路难行。天如火，水似银，亲人送水来解渴，军民鱼水一家人……’，每当这首歌在我耳边回荡时，我的内心都会泛起涟漪。革命先辈为我们创造了这么好的生活条件，我们必须发扬艰苦奋斗、团结一心的优良作风，增强支部的凝聚力，与党中央保持高度一致。”

全国许多涉老部门像国家开发银行离

退休干部工作部一样，组织老同志前往遵义会议旧址，开展各种形式的红色教育活动，去学习党的历史，着重学习遵义会议如何引导中国共产党由幼稚走向成熟、走向胜利的革命精神。

中国共产党人的初心和使命，是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。老同志到党的一大召开地、红军长征中的转折点、革命先烈受难场所参加党性教育，展现了他们老有所为、老有所学，热爱生活、积极向上的精神风貌，唱响主旋律、振奋精气神。

红色之旅淬炼党性修养，是坚定理想信念的铸魂之旅，更是重温初心使命的造根之旅。

### 运用遵义会议历史经验， 让遵义会议精神永放光芒

心中有信仰，脚下有力量。

2021年，党中央批准了中央宣传部梳理的，包括遵义会议精神在内的第一批纳入中国共产党人精神谱系的伟大精神向社会公布。学习、贯彻、弘扬、传承红色基因，各地将这种初心使命转化到支部建设、自然生态建设、乡村振兴、敬老爱老养老尊老等领域，去鼓舞干劲，激昂斗志，指导行动，让红色历史、红色故事、红色精神随处可见、随处可感。

天有日月星，故而普照万物；人有精气神，才能奋发有为。从遵义会议精神中感悟到共产党人的初心和使命，在现实中增强了支部的向心力、凝聚力和战斗力。国家开发银行离退休干部工作部三虎桥党支部探索实践“纽带连结”工作法，以月度例会等形式，把中央的方针政策和国开行党委的部署安排传达到老同志，把各级党组织对离退休干部政治上的关怀，生活

上的照顾及时传递给老同志，同时也将老同志的所想所盼、需求与困难及时反映给上级党委，帮助解决实际问题。他们通过构建智慧健康养老服务体系，依托活动站，为老干部提供助急、助餐、助洁、助医、关爱、家政等为主要内容的各项服务。

许多老同志感慨：一句问候、一个电话、一次走访，都会给老同志带去党委的关怀、支部的关心、同志的温暖。作为回报，这些老党员、老同志带头弘扬和传承党的优良传统，响应习近平总书记提出的“把红色资源利用好、把红色传统发扬好、把红色基因传承好”。

周顺顺说：“作为一名党员，从大处上讲，要理性、客观地看待我们在全面深化改革的关键期所遇到的矛盾和问题，切实增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信和制度自信，始终与党思想上同心同德、目标上同心同向、行动上同心同行。从小处来讲，我虽已退休，不在岗位，但仍要坚定理想信念，刻苦钻研，勇于创新，在日常生活中，忠实地为群众谋利益，宣传好党的各项方针和政策。”

在参观完遵义会议旧址后，国家开发银行厦门分行老同志刘小青深情地写道：红色之旅漾起红色涟漪，革命历史是最好的营养剂。我们的人生之旅哟，已同祖国复兴之旅重叠在一起。不忘初心，不畏艰难，我们勇敢担当，迈步向前！

红色印记铭初心，遵义精神永传承。在中国式现代化道路上，遵义会议精神和中国共产党人精神谱系中众多精神必将行稳致远。

这也是我们民族复兴、国家强大、人民幸福的最强大动力。📌

（编辑 卓成华）



张冬香（中）带领志愿者到社区养老院为老人服务

## “好妈妈”张冬香 志愿服务“领跑” 向善之城

文◎王 言

“好妈妈”是谁？

是一个人！她叫张冬香，全国“银龄行动”公益形象代言人，河南省首个以个人的名字，命名了巾帼党群服务平台——焦作市山阳区艺新街道“冬香好妈妈工作站”。

是一群人！“冬香好妈妈工作站”党支部书记、站长张冬香，带领3000余名平均年龄为64岁的退休党员，志愿服务帮急困，助人为乐化纠纷，让银发“蓝马甲”成了焦作城市的亮丽风景线。

从放弃蒸蒸日上的事业照顾重病瘫痪的母亲16年，到推着坐轮椅的父亲历经艰辛创办老年大学；从“冬香好妈妈工作站”初创时的3名离退休党员，发展到10个分

站的3000余名志愿者……张冬香用了8年多时间，一个人带动一群人，一群人温暖一座城。

### 助人为乐是一种使命

今年61岁的张冬香，党龄36年。多年来，她带领老同志参加志愿服务，在大家眼里，她是传递正能量的红色“小广播”，是战“疫”抗洪的“铁栅栏”，是进家入户的“金牌调解员”，是文明创建的“急先锋”，是自掏腰包奉献公益事业的“热心肠”……每个名号背后都有数不清的感人故事。

张冬香曾任陶瓷一厂团委书记、宣传部部长，但她放弃了蒸蒸日上的事业，照顾重病瘫痪的母亲16年。2016年，她推着轮椅上的父亲历经艰辛创办了老年大学，帮助赋闲老人老有所学、老有所乐。同年10月，以她个人的名字命名“冬香好妈妈工作站”，张冬香把退休党员组织起来，创新发挥党群服务平台作用，带领大家积极参与社会治理和志愿服务，工作站也由最初的3名离退休党员发展到了10个分站的3000余名志愿者。

创新基层社会治理，“好妈妈”叫响了红色党建品牌。张冬香独创“红色广播站”，成立了巾帼银发党史宣讲小分队，进社区、入楼院、到企业，宣讲党的方针政策和红色党史，团结、带动和影响更多人传承“红色基因”。

围绕南水北调征迁、文明城市创建等全市中心工作开展志愿活动，“好妈妈”成为焦作市矛盾纠纷化解的一面旗帜。张冬香先后成立了冬香家事调解站、家风家教厅、心理疏导云平台和红色调解队，全天24小时在线为群众排忧解难。2018年3月28日，焦作市中级人民法院在“冬香好



张冬香（中）在“冬香好妈妈工作站”暑期开展的“书香润山阳我们一起读书吧”活动中为孩子们作讲解

妈妈工作站”召开了全市加强家事矛盾纠纷多元化化解现场会，并在全市推广，当年孵化了44家这样的“家事调解站”。

“俺就服气‘好妈妈’！”提起张冬香，群众都交口称赞。南水北调绿化带征迁，山阳区定和街道小庄村和新城街道恩村二街几户人家因纠纷不签协议，张冬香以民间第三方身份出面商谈，最终促成签约。在新城街道柳庄村城中村改造中，一名妇女情绪失控一头撞到墙上以死相逼，张冬香闻讯赶来调解，家属把垃圾往她身上扔，她笑脸相劝，最终以情以理说服了这家人。

12岁女孩6次自残，18岁学生喝药寻死……无论白天、黑夜，张冬香都能第一时间赶到现场化解危机，纾困解难。截至目前，由张冬香组织成立的50支红色调解队调解的家庭和民事纠纷登记在册4620余起。多年来，她自掏腰包30余万元做公益活动，用一颗火热的心帮助他人。很多人问张冬香：花时间、倒贴钱帮助别人，到底图个啥？张冬香的回答很简单：助人为

乐是一种使命！

### 关键时刻冲得上、豁得出、当主力

大事急事看担当！张冬香说，志愿服务就是关键时刻冲得上、豁得出、当主力！

2020年春节，新型冠状病毒感染疫情突袭。农历正月初七晚，正在医院陪护父亲的张冬香接到街道领导打来的“求援”电话。她安排好父亲休息，马上带队到社区值勤，连夜制作了“我是共产党员，随时听从党的召唤”手机屏保，发到党支部委员群。如今，这个手机屏保已成为该党支部全体党员的“第一手机屏保”。

在张冬香的组织下，“好妈妈”防疫突击队员在100多个小区和楼院参加值勤。其间，该党支部收到了32份入党申请书，还有187件来自社区、物业的感谢信和锦旗。

2021年7月18日，焦作市遭遇了历史罕见的强降雨，张冬香主动请缨到抗洪抢险一线。上级部门认为这群志愿者大多是老同志和女同志，便婉拒了她的请求。张冬香说：“老同志和女同志都是共产党员！就是要冲锋在前。”在张冬香的反复请求下，上级部门将看守瓮涧桥下河通道的任务交给了他们。暴雨中，瓮涧桥受损严重，高涨的水位让下河通道出现多处险情，张冬香带领10支小分队连续5个昼夜坚守在排除险情一线。汛情过后，张冬香带头参与社区灾后环境清理消杀、排水除淤等工作。对此，群众直竖大拇指：“这就是共产党员！”

### 凡人善举传承城市志愿文化

“好妈妈”的事迹并非孤例，而是像涟漪一样向四周扩散，感召力、影响力越来越强。

老党员闫建华是肾移植患者，听说了

“好妈妈”的事迹，便抱着试试看的心态加入了志愿活动。通过助人为乐，他重拾了生活的信心和人生的成就感。2020年新型冠状病毒感染疫情防控中，他坚守卡点，被评为“焦作市最美基层战‘疫’人”。

“她身上有一种精神，我被她感动了，自愿加入志愿服务。”今年70岁的志愿者毋凤云说。

“她啥都不计较，一心帮别人。我学她，也成了志愿者，人生有了不一样的意义。”今年47岁的志愿者段萍说。

这些年，手机全天24小时不关机的张冬香，留给家人的时间太少太少。儿子给他写过一封信：“妈妈，您从早忙到晚，都是在为别人，以前我不理解，直到有一天看见姥爷把您的奖章拿出来一遍遍抚摸时，我突然明白了你爱我们的‘小家’，也爱社会的‘大家’。我要像您一样成为

一名志愿者！”

从一个人的善行义举带动一群人见贤思齐和一个个团体向善向美，“好妈妈”用大爱“领跑”一座向善之城，让志愿文化成为市民新追求，让“好人现象”“好人文化”成为城市的名片和品牌。截至目前，越来越多的“三新”组织、企事业单位和“好妈妈”联手建设党群联合体，成立了300多个红色组织，涵盖公益服务、社会维权、文化体育等领域。

“冬香好妈妈工作站”也被中共中央授予全国先进基层党组织、中组部授予全国离退休干部先进集体等荣誉称号，张冬香2021年7月1日应邀到天安门广场近距离聆听习近平总书记的讲话并受到总书记的亲切接见。她的家庭也被评为全国最美家庭、全国文明家庭。☑

（编辑 何文珺）

## 信息

# 2025年全国民政工作将大力推进实施积极应对人口老龄化国家战略

本刊讯 “今年民政工作将重点抓好大力推进实施积极应对人口老龄化国家战略、持续健全社会救助体系、不断完善社会福利制度、着力提升社会事务管理服务、积极创新社会治理、全面加强民政文化建设等六方面工作。”这是记者在岁末年初召开的全国民政工作会议上了解到的。

会议强调，做好2025年民政工作，要坚持以落实“两个着力”要求为重点任务，大力推进实施积极应对人口老龄化国家战略，研究制定深入实施积极应对人口老龄化国家战略的政策，编制“十五五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划，完善促进老年人社会参与、维护老年人合法权益等政策措施，发展银发经济。要深化养老服务改革发展，推进养老服务网络建设，培育养老服务经营主体，加强失能老年人照护服务，推动发展互助性养老服务，强化养老服务人才队伍建设，确保养老服务质量和安全。

沈阳市和平区民族社区整体改造后，响应区委、区政府建设“平安社区”的号召，社区党委把几位平时活跃在社区“爱管闲事”的退休大妈组织起来，成立了居民自治委员会，老党员娄桂英被委以“重任”，九位大妈给自己的队伍起了个响亮的名字——“九大妈”志愿服务队。就这样，娄桂英，一名老共产党员，投身火热的社区生活并焕发出芳华般的光彩。

## 娄桂英 走出了小家， 为大家服务更有价值

文◎木 兰

### 坚守社区“岗位”，当好社区的主人

带领“九大妈”志愿服务队十几年来，娄桂英充分发挥党建在社区引领作用，一番“重整”让小区旧貌换新颜。现年92岁的她至今仍锐气不减，深有感触地说，“党员没有退休一说，大家伙见面都“娄姨娄姨”叫着，我这心里的一团火还往上蹿呢，没感觉老。”

在民族社区门口，有个繁花似锦的大花坛，就是九位大妈天天碰头的地方，烫着波浪短发的娄桂英身轻体健，有着一股朝气，永远在动员着、推动着。

每天早晨，娄桂英像普通上班族一样起床、吃早饭，对着镜子把花白的短发捋得一丝不乱，再理好衣角，胸前挂好服务卡，神采奕奕地去“上班”。一到岗位，她便和当天值班的两位大妈商定一天的工作日程，和哪个部门联系，解决谁家的困难，走访哪户居民，照看哪些行动不便的老人，还有组织“鹊桥会”约几对老人见面。这些居民生活里的繁杂琐碎之事，都是娄桂英的心头“要事”，都要记录在册，一本本厚厚的工作日志就是见证。

娄桂英不怕担子重，紧靠着社区党委，明确了“九大妈”志愿服务队职责：看家

护院、环境保护、邻里守望、扶贫助困、平安巡逻等公益活动。她把每项职责都作了细化，分门别类地落实到服务制度中，然后责任到人，给每位大妈都划片儿，在每个单元楼里设置了“九大妈”党员服务公示板。娄桂英说，“这就是社区的一面旗，只能高高飘扬。”“我们退休干部党员熟悉社情、掌握政策、社会经验丰富，要和当年创立班组一样，有事大家伙也都一起去，群策群力才能发挥最大作用。”当年的老车间主任娄桂英激动地说。

1993年从沈阳市第二丝织厂退休后，娄桂英当了社区居委会主任，6年后改制时她成为社区第二网格党支部书记，2012年又兼任了“九大妈”志愿服务队党支部书记。现在，她铿锵的足音回响在社区的角落。看谁家窗户外头杂物堆得多影响小区容貌，她上楼提醒。谁家楼道里堆破烂，她马上找收废品的，帮着一起卖。有一次，娄桂英发现3个年轻人鬼鬼祟祟的，十分可疑。于是，她伺机而动，跟着他们去探个究竟，发现他们居然在相邻楼院偷盗钢筋，娄桂英迅速拨打了110报警电话，公安干警及时赶到现场，逮了个正着，挽回了居民的损失。

在这个社区生活了 20 多年，对比之前的居住环境，娄桂英特别满足：“党把社区建得这么好，又舒适又美观，我们党员干部退下来就应该带头维护好，让群众感受到温暖。”因为“群众基础好”，站在人堆里，少不了街坊邻居跟她打招呼，娄桂英更加怀想当年的生活氛围，“邻里多信任啊，没一点隔阂，一家吃饺子，这一片几户人家都得分点，平时帮忙看孩子，有事一起帮着想办法。”

这样理想的社区环境，在娄桂英心里设想了无数次，“有我们，就要把社区这个‘大家庭’治理好，就得把邻里温情找回来，把居民的自治意识提高了。”

社区外来人口多，小两口吵架的矛盾居多，有着丰富调解经验的娄桂英觉得解决起来不难。有次都大半夜了，听到一阵剧烈的争吵，娄桂英披着衣服下了楼，“你们俩不睡觉在这吵吵，还让邻居睡不睡了？”大嗓门一出，镇住了小两口。女的呜呜地哭，男的扭头就走，娄桂英一把拽住他，“这也是你媳妇吧，赶紧领走，有啥事明儿跟我说！”第二天，小两口主动找到了娄桂英，也不急赤白脸了，“两口子都做生意，出去应酬一下回来晚，就觉得对方有人了！”娄桂英说，“婚姻就是个信任问题，现在出了问题，就得说开了，相处就和睦了。”长期参与邻里矛盾纠纷调解工作，娄桂英从中发现了“城市病”蔓延的原因，就是缺乏社会理解才产生了“信任危机”。找到了问题所在，娄桂英一点也不觉得力量不够，一拍即合，大家的劲头儿不减当年，做的正是开路先锋的事儿。娄桂英一马当先，曾经只争朝夕为抗美援朝的战士做被服的干劲头儿又上来了。在社区党委的支持下，娄桂英组织大家搭建了“九大妈”

老年维权站、“九大妈”惠民艺术团、“九大妈”四点半快乐驿站、“九大妈”家政服务所等创新社区活力的公益平台，居民有点啥事，都爱招呼一声“九大妈”。也许是春风化雨润物无声，渐渐地，社区居民觉得“娄大妈为大家倾注了个人的感情，尤其到了晚上还在值守岗位，她和咱们一样都是社区的主人，我们也应加入进来。”就这样，几个月不到，报名加入“九大妈”志愿服务队的人数突破了 50 人，现在发展到 300 多人，娄桂英还帮助发展了新党员。当初觉得大妈们爱管闲事的再也不厌烦了，“我为人人，人人为我”让昔日的家园更美好。

这下，娄桂英还真的“把广泛的群众基础转化成巨大的基层治理力量了”，时任沈阳市市长陈海波在社区考察时了解到娄桂英在社区发挥党建引领作用、让社区的面貌焕然一新，握着她的手直夸她。

### 享受“志愿”生活，守护家园的长者

这么多年，娄桂英被一种巨大的精神力量推动着、不知疲倦地向前走，也有些人关心地劝说，“岁数大了，也该享受享受天伦之乐了。”娄桂英对笔者说，“儿子儿媳和我住，我和儿媳从没红过脸，和女儿一样，我没什么顾虑，社区居民对我这么尊重，我就在这儿，心里很满足，也很舒坦。”

娄桂英像个幸福的长者，做榜样、带好头，把尊老爱幼的社会道德作为人的坐标，构建起新时代的价值体系，在办好一件件老百姓操心事、烦心事中提升社区居民获得感、幸福感、安全感，将社区治理推向更高层次。

采访中，娄桂英说了一件她“介入”并改变不肖子孙的事。社区有位年近八旬的孤老太太，其实有一个儿子和两个女儿，但都不来看望并照顾母亲，老太太生病需



笔者和“九大妈”交谈中 振东 摄



笔者采访娄桂英 振东 摄

要救治，娄桂英先带她去了医院，回来后几经周折地找到她的子女，发现每人都有自己的小算盘，谁也不肯吃亏，造成了母亲“空巢”的凄凉晚景。娄桂英苦口婆心地说服了他们，也帮他们安排了“照护计划”，解除了亲人之间的隔阂，还让一家人隔几天就能小聚一下，一家老小倍儿有面儿，都很感激“娄姨”。

目前，民族社区接近万人，老年人比例占到了15%左右，其中还有二十来户行动不便、无人照料的孤寡老人，“九大妈”志愿服务队三人一组，分组对接，每天去家里敲一遍门，娄桂英用“敲门行动”关照和温暖着他们。照顾困难党员也是娄桂英的日常活动。张希勇、王亚范是老党员，一个年高卧床，另一个病卧在床，娄桂英带领党员志愿者们帮扶照顾他们，定期到他们家中打扫卫生，代买生活用品，只要有需要，娄桂英都会尽全力帮助解决。

每天“例会”后分片巡逻，常常是娄

桂英了解社情民意的好时机。她了解到，现在的双职工面临着孩子放学后无人看管的问题。娄桂英依托社区党委在社区教室建立了“快乐驿站”，孩子放学后她们负责接到驿站，督促他们写作业，组织有特长的党员志愿者对孩子进行“明理知仪”德育教育，手把手教孩子绘画、剪纸。有的家长下班很晚，感觉很过意不去，娄桂英却说：“没关系，我也是从你们那个时候过来的，能帮助你们解决点实际困难，是我的幸福！”

在娄桂英看来，让生活在这个社区里的每个人都充满浓浓的幸福感，才是最幸福的事，而赞扬是最不重要的。为此，她还关注到了老年独居老人的婚恋问题。一次，有位老人找到她，向她哭诉自己找老伴儿遇到骗子的痛苦经历，并诉说独自生活的寂寞和难处。为了让这些单身老人空巢变暖巢，感受到家庭的爱意和温暖，娄桂英找到社区党委，创建了“九大妈鹊桥会”，当上了义务红娘。她们创建了征婚老人个人档案，还聘请义务法律顾问，为老人再婚提供法律援助，还自掏腰包购买办公用品。10年来，除了有少数因性格不合分手外，已有1000余对老年人再结连理，其中，几对幸福携手共度了余生。现在，“九大妈鹊桥会”声名远播，跨省前来征婚者络绎不绝。

一枚队徽就是她们的标配，绿底的胸卡印有一对老夫妇劳作的卡通形象，体现着老有所为、老有所乐的精神面貌。她们从志愿服务中找到了自己的人生意义，感受到了助人为乐的永恒力量，看到社区不断涌现出新气象，娄桂英又盼着一茬又一茬的人接续起来，“第二代‘九大妈’已经起来了”，言语之间，对党的爱还是那样饱满。☑

（编辑 何文珺）

76岁的陈建华曾经是中国远洋海运集团有限公司的一名员工，退休后的他，潜心于叶脉画的创作。小小的树叶变成他手中特有的“画布”，山水、花鸟、人物纷纷成为他叶脉画上的创作对象。



## 陈建华：用树叶当画布，绘出万千风情

文◎夏天

### 以画为媒，良缘到老更有情

陈建华从小就有手工绘画的天赋，这得益于家庭的遗传。他的父亲曾是“老凤祥”银店的技师，从事各类金银器的制作。在陈建华的记忆里，只要顾客能说出的款式，就没有父亲做不了的。“虽说父亲没有给我什么专业指导，但他给了我最好的教育，还有精雕细刻的精神，让我从小就对绘画和手工非常感兴趣。”小学四年级，他参加了一次美术比赛，拿到第一名，被老师推荐到少年宫美术班学习素描。在那里，他学习了6年，打下了扎实的绘画基础。

1967年12月，还在上高中的陈建华作为知识青年，到崇明的前卫农场下乡劳动，因为有画画的功底，被分配到农宣队。在那里，他结识了人生中的伴侣姚慧萍。1972年，姚慧萍先被调回上海。临走的时候，知青们给她办了一场欢送会，赠送“日记本”，上面写了一些祝福的话。姚慧萍看了非常感动。可是陈建华送的那本“日记本”空白一片，一个字也没有。她仔细琢磨，心中小鹿乱跳，是不是“尽在不言中”的意思

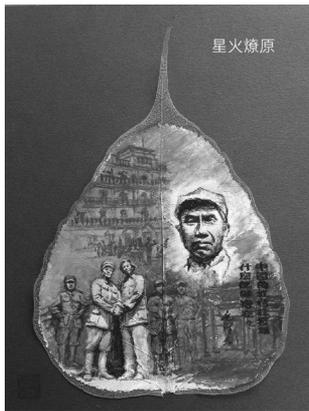
呢？确实，陈建华正是此意。这一别，不知何时再相见，纵有千般言语也难说出口。

有缘的人总是会相遇的。隔了一年，陈建华被调回上海，分配到上海海运局工作。回来的第一件事，他就画了一幅画，然后跑去找姚慧萍。姚慧萍又惊又喜，再看看那幅画，上面是一艘在大海上航行的帆船。陈建华有两个意思：他到海运局工作了，这是新的开始；希望他们两人也能驾帆起航，风雨同舟。冰雪聪明的姚慧萍一下就猜到了。

1976年，陈建华和姚慧萍结婚，夫妻俩为了事业各自忙碌。儿时的爱好，天天笔耕不辍，山水、花鸟、名画尽情描绘，每画完一幅，他就装裱好了挂在墙上，很快家里的墙就挂满了。因为没有地方收纳，姚慧萍有时也会埋怨几句：“你看看，到处都是你的颜料、你的画，要怎么摆？”慢慢地，陈建华开始琢磨，能不能在一些精致小巧又具有观赏性的物件上作画。

陈建华想到变废为宝，在核桃壳里面画世界名画。核桃一分为二呈对称状，左右

各半，用铜丝做铰链，好像一本打开的书本。陈建华最喜欢的是荷兰名画《小街》和《倒牛奶的厨娘》，他就试着把这两幅画画在核桃壳里。他还用各种纸片和木块，做成了画作里的实物，比如焦黄的面包，蓝色的小桌子，牛奶罐子，等等，这样一来就变成了有趣的三维微型



画，看到的人都惊叹“妙”，不可思议。姚慧萍也很喜欢，还为这幅作品写了篇文章，名曰《核桃壳里大世界》。得到鼓励的陈建华又创作了其他的核桃壳名画，《女仆》《戴珍珠耳环的少女》《向日葵》等。这些手工小物件的艺术水准相当高。

陈建华手巧，自学船模制作。他说：“那时候工作忙，只能利用抠出来的时间做，退休以后就空了。”他想出来制作瓶装船，拿一个镊子，用半瓶胶水，将船模一点一点安放到玻璃瓶中。瓶口的直径只有船体的三分之一，整个制作过程要非常专心细致，不能出半点差错。

2015年，陈建华在网上看到，纽约大都会艺术博物馆里有几幅我们早年流失海外的明清时期“十八罗汉”叶脉画，一下子就被惟妙惟肖的人物形象所震撼，心里顿时萌生了一股冲动，要将这种正在消亡的民间手艺恢复起来。正巧那时儿子去尼泊尔旅游，给他带回来好几张菩提叶。这种叶子宽大柔韧，自古以来就是制作工艺品的绝佳材料，陈建华如获至宝。

那段时间，陈建华开始研究创作叶脉画。因为已经失传，他也找不到老师，只能看一些网上的视频自学。菩提叶的叶脉

是镂空的，缝隙很大，直接作画是肯定不行的，颜料会漏掉。到底要怎么样才能让叶片变成画布呢？陈建华就像着了魔一样，反复试验，经常画到深更半夜。最后，他发现用丙烯颜料能够在叶脉上成功打底。

“那一晚，我激动得辗转难眠，也有了一个新的想法。

叶脉浓缩了叶子的精华，那么我能否通过绘画，将中国的历史文化浓缩到叶脉之中？”陈建华想起在山西永乐宫看到的壁画，决定将300多个人物形象“挪”到叶脉上。

叶面很小，人物极微，创作叶脉画需要巧手匠心，想要栩栩如生地还原，就必须小心翼翼作画。他用细如毫毛的画笔一笔一画勾勒，中间不容一点差错和闪失。完成一个人物就需要花费整整一天甚至更长的时间，但他却乐在其中。

### “红色主题”入画，反映建党光辉

2021年，恰逢建党百年，也是陈建华入党30年。他参加完“四史”教育后心潮澎湃，一回家就决定以“红色主题”创作叶脉画。他说：“因为叶脉画的空间有限，所以就借鉴连环画的形式来表达。”每幅画围绕一个主题，比如“建党先声”“党的先驱”“风雨历程”“血浴浦江”“星火燎原”“遵义曙光”“中流砥柱”“延安精神”“进京赶考”等，他创作了100幅系列画作，反映建党百年的光辉历程。

这是让陈建华很得意的创作，他在采访中说：“我是一名老党员，是在党的恩情下成长起来的一代，作为历史的见证者，

我想通过艺术手段来反映历史，让大家在获得美的感受的同时学习历史。”

之后，陈建华又一气呵成，创作出方志敏、张思德、江雪琴、刘胡兰、毛岸英、雷锋、焦裕禄、王进喜、钱学森9位英雄的画谱。他说：“这些英雄人物的形象，其实早就深深刻在我的脑海里。在我求学和参加工作过程中，他们的精神一直鼓舞着我。现在我通过叶脉画的形式把他们再现出来，就是让更多的人了解英雄，崇拜英雄，敬畏英雄，学习英雄。”

陈建华的自学能力很强，在创作的过程中，一直在思考创新和传承，发现更多的可能性。叶脉画《鹬蚌相争》就是受到苏绣双面绣的启发，叶脉的正面是一鹬一蚌互不相让；叶脉的背面，老渔翁出现了，一鹬一蚌被收入囊中，这种一脉双画是他所独创。世界名画《伏尔加河上的纤夫》，其中的纤夫有10个，一张叶脉画不下，陈建华用两张叶脉拼起来画纤夫。这叫“双拼叶脉画”，也是陈建华自己研究出来的。

2023年，陈建华居住的上海闵行区虹桥镇的手作人基地正式开馆，他的手工作品在大厅内展览，吸引了很多人来观看，人们叹为观止，连连叫好。一时间陈建华成为当地远近闻名的手作人，大家都称他为“宝藏爷爷”。

陈建华坦言，绘画、手工都是一种陶冶性情的好方法，不仅让他的退休生活变得丰富多彩，更让他学会了从生活中发现美好、从浮躁中寻求静心。陈建华也喜欢上网，网名叫作“神剑王”，是上海话陈建华的谐音。他会网购各种现成的叶脉，还有绘画颜料，这大大节省了时间。他还

会用百度搜索各种素材和背景资料，每当新作品完成，他就第一时间在微信朋友圈里晒出，与朋友们分享心得。最近一段时间，他又在研究视频号的制作，这样就能让更多的人看到他制作叶脉画的过程。

妻子姚慧萍的爱好是唱歌跳舞，她经常参加各种合唱团活动，排练节目，也是老有所乐。儿子媳妇平常工作很忙，但是每次上海有什么新的展览，他们都会替二老留心着，第一时间在网上预约购票。陈建华和姚慧萍喜欢到处看画展、艺术展，去国外旅游。他们曾经去了美国加州自由行，长达一个多月的时间。当地的博物馆、美术馆是一定要去打卡的，有时候一天逛不完，第二天还要再去一次。陈建华随身带着他的小油画箱，方便旅行写生。

在陈建华的影响下，孙女也喜欢上了手工和绘画，对叶脉画的制作过程了如指掌。他并不满足于此，他说：“我要让叶脉画能够有机会伴随更多孩子的成长。”他多次受邀前往虹桥镇的上海金汇实验学校，为七、八年级的孩子们开设《叶脉画创作技法》艺术课程。他还在虹桥手作人基地以“叶脉画”为主题，为社区内3~12岁的孩子开设美育课堂。短短两小时的课程，他往往要花上好几天精心备课。家人朋友劝他不要这么认真，毕竟70多岁的年纪了，但他笑着说：“我很高兴，还能发挥余热为社会做点贡献。”

以叶脉为纸，用画笔寄情，陈建华依旧心怀满腔创作热情，他希望能用自己兴趣做一些有意义的事，让叶脉画为更多孩子的成长赋能。📷

（编辑 何文珺）

# 天坛自行车队 骑出开阔心胸与健康体魄

文◎刘建民

一群老人，一人一个旅行包，一辆自行车，骑着它南到海南天涯海角，北到漠河北极村，东至青岛，西至新疆霍尔果斯，看世界繁华。他们就是平均年龄 62 岁的北京天坛自行车队。这支由离退休干部、工人、医生、教师等人组成的队伍，一路骑行感受阳光、清风、名山大川，一路鼓励、陪伴、分享各自的快乐，这一骑就是 28 年，不仅骑出了开阔的心胸与健康体魄，也骑出了晚年人生的新天地。

## 未雨绸缪好团队，赏景健身乐融融

欧阳儒华曾经是一名军人，在部队服役时，他是后勤作战指挥干部，汽车、装甲车、步兵战车、摩托车都能开，转业到地方后，因为喜欢上骑行，就没换地方上的驾驶本，去哪儿都是骑自行车。

遇到相同爱好的骑友，欧阳儒华就约上大家一起结伴出游，每周一次，骑行范围从北京市内，骑到北京郊区，再向北京周边辐射。100 千米内当天返回，100 千米以外两天返回。

既能欣赏身边的美景，又可以强身健体，欧阳儒华身边很快就聚集了六七名志同道合的骑友，骑行活动也随季节更替，变化不同的骑行路线。春季赏花踏青，去大兴梨花村、平谷桃花海等地；夏季游山玩水，去延庆的百里画廊、西山等地消夏纳凉；秋季骑行的稍远，远郊赏秋观红叶，去香山、八大处；冬季为了安全，大家就不出北京城，到各个博物馆、名胜古迹开阔视野。

骑友们在一起玩得开心，就想何不成立一个自行车队，让骑友们有个家，有个持久的小天地？1996 年，骑行队成立，因为初期的队员大多居住在天坛公园附近，就叫天坛自行车队，欧阳儒华担任首任队长。他们还为骑行队起个口号：“我骑行、我健康、我快乐、我自豪！”

这下，队员们骑行的热情更高了，活动也增加了不少项目。在队长欧阳儒华和副队长刘玉荣带领下，他们每年植树节到京郊去植树。世界无车日那天骑着自行车上插着宣传无车日标语的小旗子在京城道路上穿行，引来众多市



民驻足观看，倡导绿色出行。

欧阳儒华介绍，从车队一成立，他们就对队员实行严格管理，活动前有计划，对可能出现的问题和危险事先做好预案，把危险降到最低。活动后有总结，积累经验。他说：“我们每年要进行两次长途骑行，在春暖花开和秋高气爽的季节，去西藏、东北等地，时长半个月至两个月。每次骑行，我们都有明确分工，前面有领队，后面有收尾，队伍中间部位还有负责巡视、沟通前后的通信联络人。车队成立20多年来，组织了众多次的外出骑行活动，从来没有发生过骑友丢失的情况。”

每次活动结束，骑友们都能够平安回家，骑友的家属十分放心，加入车队的人越来越多，影响也越来越大。

### 行万里留骑迹，红色之旅、寻根之旅

冯刚志加入天坛自行车队的故事挺有趣。他的微信名昵称“子弹头”，其含义就是酷爱骑车，而且骑的特别快，像出膛的子弹。但加入车队之前，冯刚志曾被车队4位前辈戏耍过。

那年他从丰台三营门出发往北骑，在先农坛附近碰到4名穿骑行服的老者，一聊天，知道他们是天坛自行车队队员，遇到行家，血气方刚的冯刚志不服，决定一路跟随。4人越骑越快，他开始咬牙坚持。跟着跟着，眼看就快掉队了，好在这时已到香山，4人停下来，为首的老者说要进香山公园游玩，问他去不去。此时冯刚志已累得走不动了，可又不能跟人家认输，就撒了个谎说：“你们去吧，我给你们看车。”才算保住了面子。

从香山回来以后，冯刚志带着几个爱

好骑车的朋友一块儿参加这个队伍。因为他觉得这支队伍一路上不但照顾人，还有严明的纪律，遵守交规，而且骑车速度还挺快，他感到自己虽然年轻，但还有许多要跟人家好好学习的东西。原先他什么也不懂，就是傻骑，有把子力气。后来跟几位老人骑了一段时间，才知道这里有很多技术，怎么省力，怎么借力，有好多门道。

团队骑行可以互相帮助，可一个人骑行几百千米，不仅要有挑战精神，还需要相当的勇气。75岁的刘万立是天坛自行车队公认的独行侠，他珍藏着一幅用红笔画在约20平方尺白布上的中国地图。在这张“行万里留骑迹”的地图上，盖上150多个邮戳，记录了他从2015年开始骑行所走过的城市。

刘万立特别钟情于红色之旅、寻根之旅。抗战胜利70周年时，他从北京出发，经过了河北狼牙山、河北唐县、山西壶口瀑布、陕北南泥湾、山西平遥古城，到达了延安宝塔山下。站在宝塔山上，举目远眺祖国的大好河山，想起了当年有志青年投奔延安，来到抗大、鲁艺一腔热血去抗日，刘万立心情激动万分，并在延安枣园杨家岭过了70岁生日。

他说：“当游客们得知我从北京骑自行车来到延安，都敬佩地竖起大拇指。这是我一生中最有意义的生日，没有比它更珍贵的了。”

### 车辙碾过万里路，遍赏祖国好风光

天坛自行车队的队员来自各行各业，车队里有随队医生，有修理自行车的机械师，有拍照、录像的摄像师，还有负责财务账目和后勤服务的管家……他们分工明

确，为长途骑行提供了有力的保障。

刘文东是个热心人，车队出行，他都事先做一面小旗儿，上面标注着要骑行到的地点，还画着精心设置的图案。爱好摄影的他每次随天坛自行车队外出骑行时，都不忘带上摄影器材，为一路骑行的队友拍照、录像，给天坛自行车队留下了珍贵的历史资料。

71岁的刘楠随队骑行到延庆的柳沟，沿途要经过八达岭一带的上坡山路，她心里有顾虑，怕自己骑不动，影响大家。队长鼓励她能行，给她加油，并指派两名队员跟随她一起骑行。全队也缩短了骑行休息距离，以便她能跟上队伍，也能鼓起她的勇气，实在骑不动时，大家就推着她，在队友们的鼓励下，她最终胜利到达目的地。在谈到那次骑行的经历时刘楠深有感

触地说：“推着、拉着、等着，就是不让一个队友掉下队。”

每当骑友们长途骑行，在前不着村儿、后不着店儿之地，男士们就挺身而出，担起了“化斋”和寻找宿营地的重任，让女骑友们心生温暖。这就是天坛自行车队，一个患难与共、亲如一家的爱心团队。

20多年来，他们骑遍了北京所有区、县和周边有名的景区，沿着运河线、西藏线、新疆线、云南线、东北线以及环青海湖、环海南岛、环台湾岛等，骑到了祖国的南北东西，还在北京及全国举办的自行车赛上取得显赫的成绩。他们不仅向大众传递了绿色出行、低碳环保的生活理念，也展示了老年人团结、积极、向上的精神风貌。☑

（编辑 卓成华）

信息

## 中国人民银行等九部门联合印发《关于金融支持中国式养老事业 服务银发经济高质量发展的指导意见》

近日，中国人民银行、金融监管总局、国家发展改革委、民政部、财政部、人力资源社会保障部、国家卫生健康委、中国证监会、国家医保局联合印发《关于金融支持中国式养老事业 服务银发经济高质量发展的指导意见》（以下简称《意见》）。

《意见》明确2028年和2035年养老金融发展的阶段性目标，从支持不同人群养老金融需求、拓宽银发经济融资渠道、健全金融保障体系、夯实金融服务基础、构建长效机制五方面提出16项重点举措。

《意见》指出，要聚焦不同年龄群体提供多样化养老金融服务，支持备老群体做好养老资金储备和财富规划，针对农村养老需求加大金融资源倾斜力度。完善金融支持银发经济的服务体系和管理机制，扩大银发经济经营主体和产业集群发展的信贷投放，加大直接融资支持力度，拓展多元化资金来源渠道。

《意见》强调，要大力发展养老保险一、二、三支柱，进一步推进商业保险年金产品创新，加强养老金融产品设计和投资管理，提升金融服务适老化水平，加强老年人金融知识宣传教育和消费权益保护，加大对涉老非法金融活动的防范打击力度。完善制度保障，加强部门协作与信息共享，强化货币政策、保险监管、融资配套、税收优惠等方面政策支持，强化统计监测和效果评估。

下一步，中国人民银行将会同有关部门加快建立养老金融工作落实机制，紧紧围绕《意见》要求，全力做好养老金融大文章，助力中国式养老事业，服务银发经济高质量发展。

（来源：中国人民银行网站）

# 老龄社会的家庭照顾及其挑战

文◎李 晶

照顾是人类日常生活的重要组成部分，对脆弱者、衰老者的照顾是人类种族延续的必要条件，任何现代文明社会对此都有相应的制度安排。在人类社会发展过程中，家庭照顾始终是最重要的照顾制度，家庭将有婚姻、血缘、收养等关系的人们联结起来，对成员间的照顾责任作出规定。广义的家庭照顾是指家庭在经济来源、日常生活、患病照护等各个方面对所有成员的帮扶和支持。在社会现代化发展历程中，虽然受到家庭规模缩小、代际居住离散等因素的影响，中国家庭仍然承担了几乎全部的抚幼养老工作。



进入 21 世纪以来，得益于中国社会保障制度逐步建立和完善，大部分老年人在收入和医疗保障方面的待遇都得到提高。最近 10 年，中国政府着力发展社会养老服务并取得明显成效，目前已基本形成以居家养老和机构养老为主的养老服务体系。然而，由于中国人口老龄化具有未富先老、基数庞大等特征，社会养老服务资源有限，加上国家优先发展城市养老服务，很多农村地区的养老服务刚刚起步，大部分需要照料的老年人并未得到社会养老服务的有效支持。我国的少子高龄化水平还会不断加深，未来的家庭照顾将日趋困难，对社会照顾服务的需求越发迫切。

由于中国社会将赡养父母视为家庭事务的传统，一直以来政府只为无子女老年人提供救助性质的托底养老服务。在少子老龄化背景下，我国的社会养老服务逐步从补缺型转变为适度普惠型，服务对象从特殊困难老年人扩展至全体老年人。依照

传统观念，有子女而住养老院不被接受，但在现实压力面前，人们对住养老院的观念开始转变。当家庭照顾难以为继，或居家照护成本高于机构照护成本时，越来越多的老年人和子女愿意选择机构养老。即便如此，受个人和家庭支付能力所限，未来居家养老仍将是养老服务的最大板块。与机构服务相比，居家养老服务为居住在家的老年人提供上门或站点服务，成本相对低廉，也符合老年人在家养老的愿望。目前，各地在居家照护补贴、住宅适老化改造、家庭养老床位、子女带薪照料假、家庭护理技能培训等方面相继出台了一些政策并进行试点，但离建立完善的家庭养老支持政策体系还有很大差距，构建卓有成效的社会照护制度将是一个长期而艰巨的任务。

随着老龄化程度的不断加深，高龄就业者会持续增加。在家政服务市场和养老服务机构中，50 ~ 65 岁的高龄护理员越来越多。目前中国还处于低龄老龄化阶段，低龄健康老年人进入养老服务业是老年人参与社会发展的重要途径。未来，吸纳和支持中老年人参与社会照顾是我国开发老年人力资源、解决养老服务人员短缺的可行路径。建立和完善社会照顾制度既是一项艰巨的任务，也是一个复杂的命题。其中，传统家庭照顾的延续和转变、家庭照顾伦理面临的冲击和挑战，以及社会照顾对未来家庭发展走向可能产生的影响等问题，都值得持续关注和深入探讨。☑

（作者为中国老龄科学研究中心研究员）

（责编 孙晓飞）



银发经济是围绕银发人群所展开的各种经济活动。随着银发群体规模的壮大和在总人口中占比的增加，银发经济的体量和在国民经济中的比重也会不断提升。它是老龄化时代较

为突出的经济特征和经济形态。在我国，发展银发经济，是实施积极应对人口老龄化国家战略的重要组成部分，也是培育经济新业态、拓展消费新场景、推动持续增长、增进民生福祉的重点领域。

作为当前和今后相当长一个时期的重要经济活动，银发经济的发展需要政府决策部门、各类市场主体、学术理论界共同努力，尤其在以下几个方面，值得予以充分重视。

一应重视政策扶持。银发经济所面向的经济活动参与人群中，老年人占有绝对的比例，他们是决定银发经济活动能否持续、能否活跃的重要因素，但他们当前的消费意愿和消费能力还不算强，很多经济和产业业态还处于探索阶段，单靠自发力量，市场发育成熟的过程较慢，社会力量的参与兴趣也不够高，因此撬动银发经济发展，离不开政策的扶持和引导，尤其需要政策之间的配套衔接，形成政策合力。

二应重视需求引领。银发经济不是概念，是活生生的实践，其形成和发展是建立在社会需求基础上的。发展银发经济，离不开深入细致的市场调查和产业分析，离不开对银发人群真实消费需

求、消费心理、消费习惯和消费能力的真实了解和准确把握。围绕需求展开经济活动，才能更好地满足消费期待，避免供需错位，减少经济资源的闲置和浪费。

三应重视市场导向。

银发经济是市场经济的组成部分，其发展和繁荣必需植根于市场的土壤，充分依靠市场的力量。开展银发经济活动时，新业态服不服水土，提供的产品和服务合不合需求，都要通过市场表现来验证。这就必须具备市场思维，尊重市场规律，让市场在资源配置中发挥决定性作用。

四应重视理论跟进。理论与实践密切结合，能够形成巨大的推动力。银发经济的市场实践，同样需要银发经济理论的及时跟进和助力。通过对市场实践的总结、剖析，建立适应银发经济发展需要的市场理论，有助于矫正和优化市场行为。银发经济政策的制定，更需要扎根于实践基础上的经济理论作为依据和支撑。

五应重视行业自律。作为一种新生事物，银发经济活动中存在着抄袭模仿、盲目跟风的现象，这是一种内卷，也是一种泡沫。同时，庞大的市场主体中，也是鱼龙混杂、良莠不齐，损害消费者合法权益的行为时有发生。在完善监管政策、强化市场监管的同时，也需要发挥行业社会组织的作用，促进行业自律，规范市场主体的行为，共同营造良好的市场环境，促进银发经济持续健康发展。☑

(责编 孙晓飞)

## 协力推进银发经济发展

文◎肖文印



## 老年人看短剧的需求要被尊重

文◎韩浩月

《闪婚老伴是豪门》等多部作品播放量过亿，亲情类的《母爱无声》、家庭情感类的《半生夫妻终成陌路》、逆袭类的《团宠老妈惹不起》等受到欢迎，近期，老年题材成为短剧市场热点，引发广泛关注与讨论。

“男性也有少女心，只是没有告诉你”，一句网友的评论，颇能代表中老年题材短剧男性受众众多的状况，这一评论恰恰也表明，中老年观众的文化娱乐消费具有一定隐秘性这一现实，所以，当这一需求被批评或压制的时候，中老年观众并不会表达自己的意见，但这并不意味着，批评以及围追堵截，会使得这一需求消失，而会在另一个地方重新生长。

据《2023年度国家老龄事业发展公报》数据显示：全国60周岁及以上老年人口超2.97亿，占总人口的21.1%。一位短剧从业者表示，“小朋友有迪士尼，年轻人有漫威和好莱坞，而老年人有什么呢？”，智能手机与互联网的普及，使得老年人拥有了自己的“网上世界”，拥有了与年轻人一样上网的“平等权利”，反对老年人触网，限制老年人上网，这是一种年龄歧视，老年人使用互联网的行为应该被尊重。

如何在尊重与提醒他们合理消费（包括时间、金钱、情感等）之间，找到一个平衡点？这需要有一个过程，但引导这一过程行进的前提，首先是要承认：加上40~59岁的中年人受众，这一轮走红的中老年短剧的受众人数，远超过预期，这意味着，中老年短剧受众对内容并非没有辨

别能力，与少年儿童需要监护人不同，中老年网络用户不乏受教育程度较高者，也懂得网络与现实的区别，他们并不需要“监护”，目前网络舆论当中，将中老年观众“幼稚化”的倾向，也是将这一群体“污名化”。

中老年短剧的受众，在互联网上是“沉默的大多数”，他们通过观看中老年短剧，很大程度上是在寻找自己曾经的岁月与经历，寻找情感的释放与共鸣，他们的观看行为，包括付费行为，一定程度上也是表达自己的网络话语权，这一点，与年轻人的网络文化消费别无二致。需要给这些中老年受众的建议，主要应集中在理性分配网络使用时间，注意识别正常付费的金额与渠道，只要观看短剧处在一个合理的、可以被接受的程度与状态里，不必进行过多干涉，相信这一受众群体中的绝大多数，在欣赏与消费短剧时，都未“过火”。

在经历一段时间的高速发展之后，短剧的精品化路线已经达成共识，中老年短剧也不会例外，如何呈现中老年观众精神文化需求的痛点与诉求，成为摆在创作者面前的一道命题，“老年霸总”“中老年玛丽苏”剧情不会一直流行，以时代、岁月、社会、家庭、亲情等为主题的中老年题材短剧，势必会充实到中老年题材短剧阵容当中，像曾经的《闯关东》《金婚》等优质电视剧那样，为中老年观众所喜爱，到那时，或会发现，对中老年的网络文化娱乐消费的过多担忧，是没有必要的。☑

（编辑 卓成华）

## “以菜换餐”，换来美好“食”光

文◎郑建钢

每个工作日，浙江省宁波市鄞州区东吴镇天童居家养老服务中心总是格外热闹，时常有村民拎着菜篮子往这里赶。“以菜换餐”模式，让这个居家养老服务中心一下子火了。平时种菜的老年农户，



拿自家种的蔬菜按市场价来换取免费养老餐，让老年人不仅“吃得饱”，还能“吃得好”。这种“以菜换餐”模式试运行一个月，收到了来自周边村民的近500千克蔬菜，曾经有些冷清的居家养老服务中心热闹起来了，更多的老人走进这里就餐。

东吴镇老年助餐服务始于2021年，但一直以来反响平平。原因在于，村民每月的退休金大多在2000元以下，只能保证最基本的生活保障，因此，当地村民对老年助餐积极性普遍不高。

省吃俭用的农村老人，自己开灶吃饭，靠自留地里种出来的蔬菜，马马虎虎地对付一日三餐。种出来的蔬菜，自己吃不完，分给子女及左邻右舍，多余下来的蔬菜，只能眼睁睁地看着烂在地里，造成浪费，老人们觉得很惋惜。

据调查，我国超五成的老年人存在营养不良问题，80岁及以上高龄的农村老年人营养不良的比例更高。老年人营养不良的一个主要原因，是普遍存在做饭难问题。需要解决的，是做饭难、饮食单调、营养不均衡等问题。

自从天童居家养老服务中心开始推行

“以菜换餐”模式以来，老人们的积极性都被调动起来了。徐杏琳老人刚采摘的7.5千克新鲜青菜和芋艿，按均价6元/千克，可以兑换7顿中餐。这样送菜的老人，多的时候一天就有十几户。

在居家养老服务中心就餐，一荤一素一汤，既有营养又美味，对老人们来说，吃饭有了保障，地里种出来的蔬菜不用担心烂掉，大家一起吃饭，还可以聊天交流，热热闹闹。对居家养老服务中心来说，老人们送菜，解决了一部分蔬菜供应，如果数量不足，还有辖区爱心企业可以提供优质农副产品，以确保蔬菜供应链稳定，可谓是一举两得的好事。

每一个人都终将会步入老年行列。对老年人来说，总是希望全社会能够营造温馨的爱老、助老氛围，得到各种的助老服务，切实解决生活中的后顾之忧。小饭碗里装着大民生。建设农村养老助餐体系，要因地制宜，尽量做到模式多元化，服务全覆盖，形成多元供给格局。灵活多样解决农村老年人助餐服务需求，不但要做到“各美其美，美人之美”，而且更要做到“美美与共，天下大同”。

对于农村老人来说，一日三餐是头等大事，不能马虎，不该将就。“以菜换餐”，换来老年人美好“食”光，作为农村养老助餐新举措，值得借鉴推广。☑

（编辑 周安琪）

## “老有所学”有新意

文◎守 中

和朋友聊天，说起了“老有所学”，他觉得有一个“老有所乐”就可以了，何必再提什么“学”不“学”呢。现在老人们的祝福语，除了健康就是快乐，最期盼的就是“天天快乐”了。学习固然快乐，难道不学习就不快乐了吗？所以“学”只是“乐”的一个方面，两者是从属关系，不是并列关系，目前的说法在逻辑上有毛病。听了朋友极富“逻辑性”的说法，我笑了。

是呀，“学习”有时候非但不乐，而且很苦、很烦恼哟。最令我头痛的就是记忆力的衰退，读书看后就忘记，如果不随手夹个小字条，书看完，除了梗概，啥都还给作者了；还有看电影，看了一大半才想起早就看过了。付出时间大把，收获却甚微，如此不对称的“性价比”实在令人沮丧！那么强调“老有所学”的必要性在哪儿呢？有朋友发给我一组数字，美国科学家对刚去世的不同年龄的15个人做了大脑解剖，那些适当学习的老年人，其大脑的树状突、分枝树和长度都明显超过中年人，这充分说明“老有所学”的人，大脑的局部还会发展，用进废退，他们大脑的局部发展恰恰是积极学习的结果。所以您要健康吗？您要有效地遏制脑梗死、忧郁症、阿尔茨海默病……这些精神和神经方面的疾病吗？学习便是最好的预防手段了。

文化老人多高寿，而他们的最大特点正是“活到老，学到老”。健康者快乐多，为了健康，也应该“老有所学”呀。我觉得不仅于此。其实学习可以使老人活得更自信，更有尊严，更加阳光。现在爱说什么“正能量”。嘻嘻哈哈、插科打诨就

是吗？未必。即使是，那也是缺乏持续性的；而学习，不管是什么内容，都是向未知领域的探索，有时还是艰苦的脑力活动，大脑不断被新元素刺激，不断地付出，不断地获得，这个过程就是源源不断地激发出新的能量呀。学习是最大、最重要的“正能量源”，能不能这么说呢？现在带孙辈的老人很多，对孩子的耳濡目染，是其他教育无法取代的；即使是“装装样子”，也不能成为一个除了手机和聊天啥都缺乏兴趣的爷爷（外公）或奶奶（外婆）呀。如果老人在这方面能起到示范作用，也算是我们对社会的一丁点儿回报吧。

一个知名女作家认为，人的学习能力是伴随终生的，老人的经验和智慧更是远远超过年轻人。有些老人把大把时间花在娱乐上，也许这一段你觉得很快乐，但快乐之后，就是空虚寂寞。你期望得到社会的关爱，你怕被忽略，你渴求更多的照顾，对未来充满了许多恐惧。而打破恐惧的怪圈有办法，前提就是永远在学习，永远在进步。

其实，“老有所学”并非光是读书，范围大得很，只要是学习新东西，即使是总结打“麻将”的规律，学习新烹饪、新编织，总结带养孩子的体会，都是学习的内容。最近老人学习使用智能手机的积极性极高，这也是“向科学进军”。学习的天地极广阔，广阔的天地大有作为。在精神生活方面，确确实实只能靠自己，靠自己心灵的丰富和强大，而“老有所学”就是我们的不二武器。给人生画一个比较圆满的句号，学习，学习，再学习。📺

（编辑 何文珺）

# “脾气”与“底气”

文◎陈鲁民

我在街头看到一条很牛气的广告语：“有脾气是因为有底气”。话虽然很霸横，但想想似乎也有些道理。

脾气，是指一个人的性情、容易被激怒的程度。比如，有人脾气暴躁，肝火旺盛，遇到一点小事就会大发雷霆，怒不可遏。底气，是指一个人内心的信心、力量。这种力量可以来自自身能力、知识储备、经济实力或他人支持等。例如，一位专业能力很强的人在面对工作难题时，会因为底气而表现得很自信。

大千世界，人多少都会有点脾气，或大或小，或急或缓，但却未必都有底气。底气是脾气的前提，那种缺乏底气的脾气，没有任何质量和意义，即使是暴跳如雷，疾风骤雨，也没人会当回事。

我就是个脾气不大的人，主要是因为自己底气不足，自觉没资格对人发脾气。虽忝为作家，写作多年，但因作品少且质量不高，每次作协开会时，看到那些成就大且年纪轻的作家高谈阔论、颐指气使，我就不由得自惭形秽，没一点脾气。

左宗棠则恰恰相反，他当师爷时，虽

没一官半职，学历也不硬，底气有欠但脾气很大，就像个浑身有刺的刺猬，见谁怼谁。有一回他因永州镇四品总兵樊燮没向他请安，就骂了一句“王八蛋，滚出去”，结果被参到朝廷，险些掉了脑袋。有此教训，他后来也变了，虽然官越做越大，学问越来越好，底气越来越足，脾气反而越来越小，待人和颜悦色，耐心宽容，就像换了个人一样，最终跻身“晚清三杰”之列。

《红楼梦》里也颇有几个底气不足脾气不小的人。焦大就是个资深仆人，因早年跟老太爷打过仗，就每天骂骂咧咧，撒酒疯，发脾气，结果被捆成一团，塞了一嘴马粪。晴雯不过是个有点姿色的丫头，也像个主子一样，训这个，骂那个，最后被赶出大观园，死于非命。可见，做人还是量“气”而行的好，底气不足就少发脾气或不发脾气，这样才会你好我也好。

对于咱们老年人来说，也要管控好自己的脾气，遇事要尽量和缓、收敛、理性、宽容，与人为善，不要随意乱发脾气，因为你的“底气”也越来越不足了。这个底气除了本事与能力外，更重要的是体力和精力，老年人多有“三高”，乱发脾气后果很严重。据报道，有个老人在公共汽车上因为让座与人发生争执，脾气上来，打了人家两个耳光，



反倒把自己气得引发心梗死身亡。还有个老人在电梯间因吸烟小事与人争吵，引发脑出血，结果导致半身不遂。

退一步说，即便老人底气很足，威望重，身心俱健，也不要倚老卖老，乱发脾气，肝火太旺。而应和气厚道，宽以待人，这样，不仅自己心情舒畅，家庭邻里和睦，同时也为后代树个榜样，让他们看看，什

么叫德寿俱增，年高德劭，鹤发松姿。

人生在世，摆正底气与脾气的关系，是件很重要的事。没底气的脾气一文不值，还是省省，留着暖肚子吧；有底气却不乱发脾气，见胸怀见境界，才是智者贤者，令人敬重服膺。☞

（作者为著名杂文家）

（责编 孙晓飞）

## 失 足 及 其 他

文◎赵健雄

多年前的旧事了。

那天晚上与朋友一起吃饭，饭后，有人提议去马路对面一家教育机构参观一下，此机构主办者就在席上，本想推辞，回家看一档综艺节目的决赛。但大家附和，也就不好意思单独离开。

几个年轻人做的艺术与传统文化教育机构，想法和追求都不错。待了一会儿，乃告辞。下得楼来，到最后一级延伸至门外的石阶，天黑看不清，踩空，感觉脚背似乎崴了，很痛，却仍可以走路。于是庆幸自己平时坚持锻炼。

搭了一段顺风车，然后独自走至临近小区时，选了一条近路，突然间就滑倒了。这次更痛，是另一条腿的膝盖着地，但还可以站起来。回到家里，恰巧太太出门去了，独自看完节目，睡觉。上床后，感觉有点问题，腿脚怎么安放都难受。终于入睡，醒来后，觉得扭伤的反应更强烈了。

多年来，也摔过几次跤，都有明显的原因，像这样不明不白连续跌倒，从来没有。也可能是因为酒的缘故，但不过喝了两瓶

啤酒，完全没有醉意啊！然而或许并未上头，肢体协调能力却受到影响，另外不知是不是还有别的什么隐患？

第二天起来，只要姿势变化，腿脚就生痛，看一看患处只是稍有肿胀，当无大碍，一个人也不方便下楼去医院，自己诊断的结果，是取静养的方式来应对。

那么以后，或许会少喝点酒？还要多走些路。

至于潜在原因，则不能不予以注意。

像这么一桩小事，很容易让人想到天道难明，而人生的忐忑不安便来源于此。如果有一幅明白的未来图景，叫你即使受种种拘束乃至压迫，却可以一目了然，许多人都会选择接受。

暗中摸索充满不确定因素，若非胸怀大志，我们宁可避而远之。

十几天过去，尽管状况逐渐改善，仍没有痊愈的样子。不知自己处理是否得当，终于还是去医院找医生。

医生说拍个片子吧，我说好的，结果如预先所料，膝盖没有骨折。医生便说开

些内服与外用的药物。也许药物会有一些作用，但能有多少作用，我是不大相信的，也就没去取。

我的疑惑只在感觉腿脚经过这些天变得无法完全伸展，像是筋有点萎缩了。然而对如何锻炼的问题医生也语焉不详，只说还是要注意休息。

因为以前遭遇过一次骨折，我知道求医最终还得求己，因为不同医生会有不同说法，听谁的？只有自己做决断。

我的应对办法，仍取中庸之道。状况好一些便开始锻炼，但又不过分。这样有利于机能恢复，也不至于让损伤过的肢体再一次损伤。但分寸的掌握还是门学问。

这样的時候，我常常把自己看成狗乃至更原始的狼，它们受了伤怎么办？还不是得靠自己慢慢养嘛。

那就慢慢养吧。

但人终究并非狼，作为一头狼，受伤的后果也可能就是死亡，因为伤情肯定会影响狩猎与果腹，而即使到了那种时候，仍得挣扎求存，难免困难重重，甚至因此夭折。

也有与狼一样处境的人吧？我有幸不在此列，已经退休，尽管仍在工作，余地很大，一周乃至几周不去上班，都问题不大。

情况也渐渐在好转，然而将近一个月仍无痊愈迹象，不得不再去医院。这次看专家门诊，医生显然更加认真，查看患处并作了初步检查，判断是半月板损伤，提出进一步做核磁共振以确定伤情。去交费登记，得下周二才能轮上，因此作出结论也就得再延续一周。

估计那时急性期已过，如果情况并不严重，所能采取的措施也就是静养。

我的情况应当不会太坏吧？这是自己

的直觉，所以也就仅仅相当于交一笔不低的保险费。

问题在于，对一般并无经验的患者，医生应当告之应对方法，注意些什么，又应当如何从开始就进行相关锻炼。这才是求医的本意。

但患者不问，医生也不说，或只是极其简单地提一下。

我还是回家上网，才找到相关知识。

当下的医患关系的确存在着一些问题，在一个技术与经济利益至上的年代，那种同一战壕里战友的关系不复存在，医生当然还在帮助患者，但至少首先得考虑避责与挣钱。因此本来少花钱就能解决的问题，往往变成尽量推销更贵的方案与药物。

于是患者也很难把自己完全交给医生，担心成为挨宰的对象。

不止因为这么一些原因，我即使生病也不喜欢上医院，通常坚持自己应对，有时候，也就难免耽搁，因为毕竟不是专业人员。

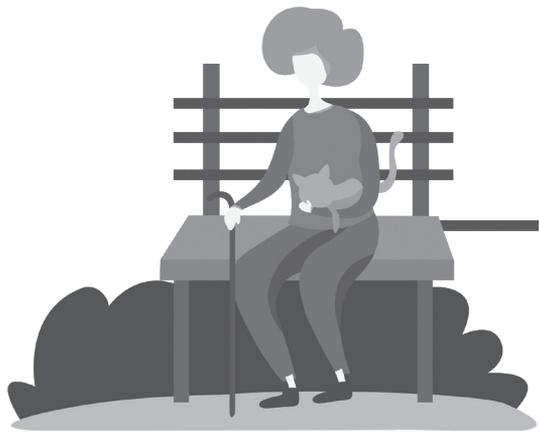
各种关系的不融洽，事实上给每个生活在其中的人都带来不便。但在自己主宰或起作用的领域，又有几个人能够完全从职业道德出发来处理问题？

我们受难，也给别人制造困难，至少没有提供更多的方便。造成这样一种现状的责任每个人都有，往往只有处于弱势时才真正感同身受。我不知道这个显然已处于病态中的医患关系，应当用什么药来医治。

狼靠个体生命力独自应对的局面，我们有同伴相助自是幸运，这种助力却在减弱，它意味着人最终也只能像狼一样生活在这个世界上吗？

（作者为著名杂文家，浙江省杂文学会副会长）

（责编 孙晓飞）



## 自己养老最靠谱

文◎般若

人老了，怎么做最靠谱？自己养老最靠谱。手里有钱，心就不慌。无论是居家养老，还是集体养老，自己养自己，不伸手要钱，就是最大的底气。

我们这一代老人，大多数参加新中国的建设，党和国家没有忘记我们，如今老了，有退休金，有医疗保险，生活基本有保证。老有所依，依的是社会主义，老有所养，养我们的是敬爱的党。

我为了方便透析，住在一家养老养生园一年了，体会颇深。老了，我觉得，集体养老好处多。我住在1号楼的2楼，有80多位老人，有共同的经历，说话投机，能唠到一起。这里的生活特别适合老人，最主要的生活规律，定时订餐，到点就吃，到点就睡，不用操一点心。

人老了，反正是自己养自己，在哪儿都一样。千万别被旧思想束缚，认为住养老院就是儿女不孝。村上春树说，不管全世界所有人怎么说，我都认为自

己的感受才是正确的。我们只有重视自己，关注自己，提升自己，才能不迷失方向，就像航行的船需要灯塔的指引。老了，永远把自己放在第一位，才能有乘风破浪般的勇气和力量，在“老境”里潇洒前行。

要把自己的感受放在第一位。每个人做事，都靠心的支配。但有时也被外界种种左右，就如心跳不被察觉，但至关重要。感受，是一个人的心最真实的反映。心态平和的人，能够敏锐地了解自己的感受，关注自己感受的，都能安心去办事。这样才能增加满足和幸福。老了，总是忽略自己的感受，迁就其他，迎合别人，生活就会一团糟。等着别人的爱，不如自己爱自己。听从内心的真实声音，想怎么做就怎么做，才能让晚年生活淡定从容。

要把自己的价值放在第一位。人最可怕的不是没有能力，而是不觉得有价值。每个人都有定位，很多人都仰头看别人，低头看自己。总拿自己的缺点和别人的优点比，越比越没信心，觉得自己白活。每个人都有闪光点，抓住它，就是独一无二的优势。只有认识到自己的价值去努力，就像找宝一样，探寻内心深处价值，相信自己的无限可能。老了，年轻时的许多愿望都没有实现，在剩余不多的时光里，要创造条件，做自己喜欢的事。努力了，就没有遗憾。

老了，永远把自己放在第一位，是智慧，更是勇气。永远把自己的感受放在第一位吧，让内心有个温暖的港湾。无论是风和日丽，还是狂风暴雨，我们都能保持内心的安宁与快乐。☑

(编辑 何文珺)



12天前，岳母以96岁高龄与世长辞，我参与料理后事，引发了对生死的许多感悟。写了《她在家中告别了世界》一文，引起不少读者共鸣。客观地讲，岳母最后一年多，虽然没进医院折腾，但躺在床上不能下地，走向失忆，作为一个生命，也陷入精神的低谷。儿女也好，保姆也好，爱莫能助。

正巧，老同事田同生送我一刚刚出版的《百岁活法》，于是有感而发。田同生说，人生有三个年龄，自然年龄、生理年龄和健康年龄。自然年龄就是我们常说的年龄，从出生到现在，活了多少年就是多少岁。生理年龄则因人而异，有人活到七八十岁，身体状况还像五六十岁那样有活力。有人未老先衰，五六十岁，如同走到了生命的尽头。健康年龄是一个更加触动人心的理念。

## 思 考 健 康 生 命

文◎丁  
邢

人一旦失去了健康，失能或失智，活着就失去了尊严，成为家庭的负担。如何让健康生命更长，是一个绕不开的话题。目睹岳母晚年精神寂寞，同龄人大多走了，没人可以交流的痛苦，我甚至想到，人或许并不需要奢望百岁。

我今年73岁，已步入老年行列。到哪儿参观旅游，都不用买门票。和我有相似经历的同代人，老三届也好，知青也好，恢复高考后的新三届也好，都成了老人。同学聚会，话题往往离不开怎么养老。不久前参加一个活动，名曰“知青康养考察”。毋庸讳言，战争结束后诞生的一代中国人，进入了老龄阶段。也就是说，中国提前进入了老龄社会。如何延长健康年龄，让晚年过得有质量，有尊严？我想到很多。

周有光先生的晚年人生最精

彩。他不但自然年龄在全球名列前茅，而且活的质量高，百岁以后还能不断写出新著作，提出新思想，推动新思潮，一般人可望而不可即。巴金的晚年是另一种情况。全身失能，痛苦万分，他想辞世而不能如愿。

邵燕祥的人生也很精彩，健康年龄和自然年龄几乎一般长。活到87岁，头一天还能思考、能写作，在睡梦中，安详辞世。琼瑶的选择不同寻常。她也活到87岁，感到自己行将失能失智，毅然自我了断。前几年，学者王富仁教授沉痾在身，感到生不如死，也选择自我了断。他们的勇气，令我敬佩。

陈司寇、林鸿英二位九旬女士，拒绝采用医学手段，延长寿命。她们的最后一程，值得借鉴和仿效。人到七旬、八旬、九旬，身体机能衰退，是自然趋势。田同生提出的对策主要是体育科技手段，延长健康生命。他71岁了，还在跑马拉松，已经跑过一百多场。他坚持增肌训练，练出六块腹肌。他又开了视频号，传播健身运动的相关知识，赢得大量粉丝。这些我都自愧不如。我认为，大运动量的体育锻炼，不具有普遍意义，效果因人而异。周有光老人生前与我有交往。我知道他并不从事体育锻炼，别说大运动量，就是小运动量的体育活动，也没见他参加。他就是不倦地阅读，不倦地思考，不倦地写作，也登上了当今人类健康年龄之巔。

我的选择是不躺平。读万卷书，行万里路，脑子不能闲，脚步不能停，还在写公号，还想尝试自驾游，自由行。不知这种选择，对于延长健康生命，避免阿尔茨海默病，是否有效。不少和我们年龄相仿的老朋友也想旅游，但走不了，要接送孙辈上学。我总和他们说，不要为后代牺牲自己。现在不旅游，孙辈毕业了，你也老了，走不动了，后悔就来不及了。当然，这不仅仅是家庭的困境，也是中国社会的困境。小学生乃至中学生，每天上学放学必须由家长接送，是当今中国城市的一大特色。不知道世界上哪个国家有同样做法。几十年前，我读小学中学的年代，中国也没有这种特色。记得我小时上幼儿园，有人力三轮儿童车，每天早上到家门口接，下午送孩子回家，一个月收五元。上了小学，买一张学生月票，一个月两元，自己乘公共汽车上学。有同学的父亲是国家领导人，住在中南海，这些同学也乘公交车上学，绝不能用父亲的轿车接送。到了中学，大家就骑自行车上学了。中小学生对长辈接送的特色，也是新世纪形成的，直接的后果，就是把千百万爷爷、姥爷、奶奶、姥姥拴住，让他们想出门旅游而不能。哪个教育部长能够重树这个特色，或可名垂青史。📷

（作者为作家伉俪）

（特约编辑 方绪晓）

我家老屋的旁边有一个10平方米左右的独立小破屋，和我家一样，也是原来的房子被侵华日军烧毁后用残余材料搭建的，只是更小，一床一灶一几而已。里面住着一个老奶奶，每逢大风大雨，她就坐在床上念佛，祈求菩萨保佑她的破屋子。我母亲叫她姑婆，我也叫她姑婆，即北方人说的姑奶奶。她常来我家串门，有时候会塞给我几颗炒黄豆之类的小零食。四五岁的时候，有一天我一个人蹲在地上玩泥巴，她从我身旁走过，站住脚看了一会儿，对我母亲说：“你看这孩子有头有脑，执一的哇！”“有头有脑”是有耐心的意思。“执一”是个古代词汇，不知道怎么遗留在了民间，我们那里的意思是做事认真，一丝不苟。我母亲听她这么一说，脸上露出灿烂的笑容。我因此知道，做事情要认真，要有头有脑，要执一。

如今自己也进入了暮年，许多事情早已忘到爪哇国里去了，唯独这个画面依然鲜明，时不时地还要翻出来观赏一番。当初它标志着我的价值观的确立，而在社会的海洋里游了几个来回之后又对它产生了一点怀疑。我发现认真要讲场合，农民种地要认真，工人做工要认真，科学家搞科研更要认真，但在社会生活领域里，尤其

是涉及别人利益的时候，就不能太认真。我们的社会是高度灵活的社会，你不灵活，不知道变通，一律照章办事，往往行不通，甚至会吃苦头。社会舆论对于认真的评价也并非都是正面的，也有负面评价，而且话很难听，如“死心眼儿”“缺心眼儿”“一根筋”“一条道走到黑”“人家给个棒槌，他就认针（真）了”，等等。甚至产生了一些处世格言，如“规定是死的，人是活的”“活人不能被尿憋死”，等等。于是，遇事不守规矩就这样被合理化了。

我反复思考，蔑视规矩的风俗是怎样形成的？结论是：因为千百年来法治缺失、执法不严。我国古代一个县有一个法庭，没有专门班子，县令就是法官。他怎么忙得过来？因为官司比较少，一般人不敢走司法程序。这需要花大钱，还要孝敬堂上老爷，小户人家往往倾家荡产还不能讨来一个公道。民间纠纷一般在宗族里按习俗解决，谁势力大谁赢，犯法犯罪往往不必付出代价，蔑视规矩的风气就形成了。

现代司法制度建立已经百年，但远未达到完善的程度，还有许多领域根本就没有法。我出门散步常走一条高于马路的人行便道，却常常要躲避自行车和摩托车。

## 要文化自信，不要文化自大

文◎许博渊



它们呼啸而来，还不停地鸣喇叭，好像便道是它们的，行人却成了非法使用者。可是没有人管。附近有一个开放式公园，绿地和一个小区之间装了铁栅栏，栅栏上面还安了铁丝网，居然被该小区抄近路的人掰开一个口子，许多人公然钻进钻出，践踏草地。这也没有人管。为什么没人管？因为没有相应的法律。我家附近还有一个夹道式迷你公园，那里的保安非常负责，不许遛狗的和骑车的进入。有一天我看见保安想拦住一个骑车的小伙子，没有拦住。小伙子骑着车从我身边过去时，我说了一句“小伙子违规啦”。他说“咋违规了，我就过一下”。小伙子知道他没有犯法。

发达国家的法律则非常细密，司机无缘无故按喇叭吓着了路边的老人也算犯法，大雪后不及时清扫自家门前雪，有路人滑倒摔伤了，也算犯法。这类鸡毛蒜皮的事情在我们这里不归法律管，而归道德管。这叫以德代法，实际上是前现代社会的文化特征。

有些人常常自我陶醉。网上见到一篇文章，说瑞典法律严格，官员廉洁，公民守法，一个东欧移民违反了交通规则被交警抓住了，企图贿赂警察，结果罪上加罪，被送进了大牢。文章后面的评论区里居然一片骂声，说一个小国，有什么好吹的！

法律完善细密、执法严格认真是发达国家的标配，也是它们之所以发达的重要原因。二十多年前我去澳大利亚工作（任新华社驻澳大利亚分社社长。编

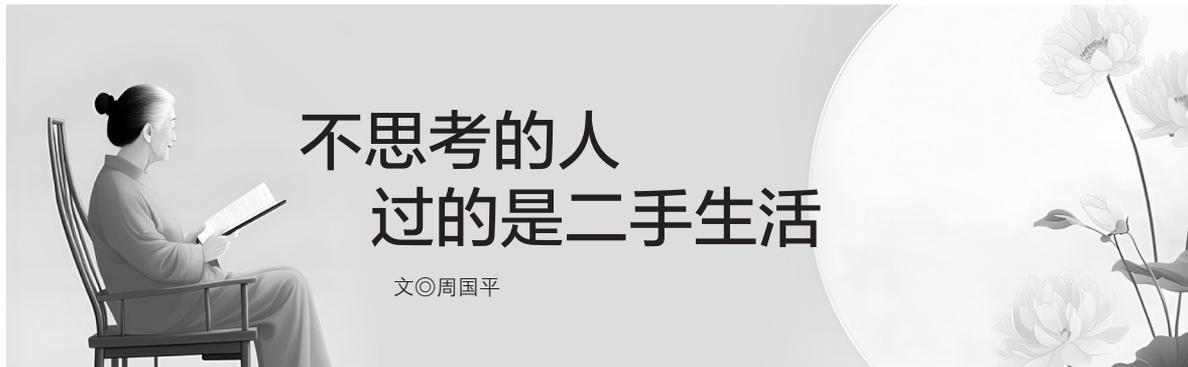
者注），刚到就有一个中国机构的人告诉我，他们刚刚紧急安排一个专职司机回国。这个司机也是刚来，违反了交规，被警察抓住了，他给警察塞香烟，结果第二天就收到法院传票，只好连夜安排他回国。

这就是差距。小事如此，大事也如此。许多人至今还视党纪国法如无物，在事情没有暴露到网上之前，当事人往往找关系，找门路，“通融通融”“高抬贵手”“予人方便，自己方便”，因而化险为夷。这是法律的不幸，也是国家的不幸。

我最后还是相信，姑婆的价值观是正确的，做事一定要认真，要执一，它不仅关乎个人的成长，也关乎国家民族的盛衰。春秋时期法家代表人物管子指出：“执一不失，能君万物。”2700多年过去了，此话依然具有振聋发聩之力。

一个国家的现代化，不仅是物质的，也是精神的、文化的。马克思主义认为，无产阶级在改造客观世界的同时也改造着主观世界，而主观世界的改造又可以反过来推动对客观世界的改造。我们建设现代化国家，不仅是工业现代化、农业现代化、国防现代化和科学技术现代化，还必须包括文化现代化。像芬兰、瑞典这些国家，虽然小，却是老牌的发达国家，都有各自的成功经验。孔夫子说得好：“三人行，必有我师。”我们再也不能说“蕞尔小国”这样的轻薄话。这不是文化自信，而是文化自大，而且是夜郎自大。📺

（责编 孙晓飞）



# 不思考的人 过的是二手生活

文◎周国平

《人类理解论》是洛克的主要哲学著作，开头有一篇《赠读者》，洛克在其中谈了思考的快乐，并且希望读者也能够享受这个快乐。我觉得他是在告诫读者，凡是不能品尝思考的快乐的人，都不应该打开他的著作。

以思考为乐，这的确是阅读任何一本内容深刻的哲学书的前提，阅读的过程应该是和作者一起思考并且享受其快乐的过程。

洛克用打猎来比喻思考，他说，思考之追寻真理，正如打猎一样，在追寻中便能产生大部分的快乐。由于思考是心灵中最崇高的一种能力，因此运用它时所得到的快乐，要比运用别的能力时所得到的更大也更持久。他接着说，在写这本书时，他边思考边把自己的思想记述出来，所得到的正是这种快乐。他请读者不必嫉妒，因为你如果在阅读时也运用自己的思考能力，就能够得到同样的快乐。

但是，思考的习惯是平时养成的，如果你平时总是处于不思考的状态，那么，当你翻开一本书的时候，你就很难进入思考的状态。在现实生活中，人们或多或少都有自己的一些信条，用来判断事情，指导行动。可是，很少有人对这些信条进行思考，追问它们是否有道理。人们相信这些信条是正确的，只是因为他们未曾对之

做过考察，只是因为他们不曾有过别的想法。偏偏这样的人，在坚持自己的意见时是最顽固最专横的。因为不思考，所谓自己的意见，只能是从别人那里接收来的。把盲目接收来的意见当作自己的意见并果断地坚持，这么悖理的情形居然成了常态。

人们之所以不思考，原因是多方面的，其中最具普遍性的原因是受到教育、习俗、环境等因素的制约。儿童期所接受的信条，往往被早年的教育和长期的习惯牢牢钉在心中，很难再拔出来。即使长大以后反省它们，因为和记忆一样久远，也无法看清它们是如何熏染心灵，成为毋庸置疑的信条的。习俗的巨大力量则把人们的精神纳入一条固定的轨道，使得人们在日本成了异教徒，在土耳其成了回教徒，在西班牙成了天主教徒，在英国成了新教徒。

洛克告诉我们，虽然人们激烈地捍卫错误的信条，但是，你不要因此以为有许多人发生了认知上的错误。不是的，事实是他们对自己所捍卫的信条是没有任何思考和看法的。只是由于被洗了脑，由于属于某个党派，由于利益，他们才奋勇地为自己从来不曾考察过甚至完全不明白的主义战斗。他们自称有一种主张，其实他们脑中根本就没有这种主张的影子。因此，虽然世界上有不少错误的信条，但是，我

们可以断言，实际上相信它们是真理的人，远没有想象的那样多。

人们用钱财来武装自己的身体，却不肯用知识来充实自己的灵魂，一心让身体穿得体面，却安心让灵魂披着别人穿过的二手衣、三手衣、多手衣，亦即从别人那里得来的意见，真是太看轻自己的灵魂了。关心灵魂是人生的大事，人们抱怨没有时间学习和思考，其实倘若你在这件大事上

用心，就会很容易摆脱许多小事的支配，从而节省出大量时间，用来促进自己知识的增长。

凡是对哲学感兴趣的人，都应该好好想一想洛克讲的这些道理。爱思考是研习哲学的前提，唯有对于爱思考的人，研习哲学才既是享受，又是提高思考能力的有效途径。☞

（编辑 卓成华）

## 生命哪里能够奢侈到需要“打发”

文◎李银河

高效就是节约生命，就是延长生命。

如果在一个相同的时间段，别人享受到一，你享受到二或三，那么你的生命就仿佛延长了。当然，它其实并未真的延长，但是在感觉上是延长了。你的时间和生命好像变得黏稠了，而不是像别人那么稀薄寡淡。

无论阅读、欣赏还是创作，都需要高效。所谓高效有两个维度，一个是数量，另一个是质量。最高的效率就是最多和最好。所以看东西只看最好的，不好的最多只看一眼，发现不够好就扔下，不然就是浪费生命。

世上人们写了那么多的书，简直浩如烟海，汗牛充栋，而这些书里面，真正好看的并不多，可以说99%都可以不看，都不该看，看就是浪费时间，白白耗费生命。有次跟冯唐提起一本小说，他说：你千千万万别看，太难看了。我很感谢他的

提醒，看来他还是看了，不然怎么知道好看难看。我感谢他的提醒省了我浪费时间的时候，替他感到遗憾，因为他的时间已经被浪费掉了。

世上人们拍了那么多的电影，就连我这种在只有八个样板戏的情况下度过了整个青春期的对电影饥渴到无以复加程度的人，也不能是电影就看，因为真正的好电影也不多，可以说99%都可以不看，也都不应该看，看就是浪费时间，虚耗生命。

我心里常常劝诫自己，除了真正的专家说好的电影，就不要看。无奈诱惑太大，就像个年轻时候亏过嘴的人，后来难免变成饕餮。有时候也降低门槛，看点商业片，纯粹娱乐一下，享受一下纯粹的感官刺激，心中怀着一点堕落的慵懒，打发一下时间。

其实只要认真想一下，生命是多么短暂，哪里能够奢侈到需要“打发”的程度？回顾一生，还是浪费了很多时间，去做自己并不真正感兴趣的研究，写自己并不真正喜欢写的书。这样浪费自己的时间和生命，是非常遗憾的。只有来自内心冲动的写作才是值得一做的事情，无论是来自内心的好奇，还是来自内心的纠结。☞

（特约编辑 方绪晓）



文◎徐贻聪

## 淡定地面对 老年性“残疾”

春节到了，一个更能展示人的文明和教养程度的年代。大家都在欢天喜地地进行庆祝，形式多样，喜气洋洋，我的内心也如此。

但是，面对事实，我还想说些不相关的话，特别是节日期间说，可能更容易被人关注，起到意想不到的作用。

这就是关于“老年性残疾”问题，因为于我而言，鲜明地摆在那里，而且越来越多，越来越加剧：年轻时就失去了一只眼的视力；随着年龄的增大，又开始失聪；牙齿出现断裂乃至脱落现象；腿脚也越来越不听使唤，行动缓慢，还多了一条“腿”（拐杖）。至于可以归入“残疾类”的内科病患，那就更不用细说，早就有了，普遍性的疾病几乎都有，境况还越来越严重，我几乎在全方位地成为“残疾人”。

残疾，指人的肢体、器官或者其功

能出现缺陷，有先天性的，也有后天性的。在后天性的残疾中，老年人在器官及功能方面的问题属于自然现象，绝大部分老人都会有，无可避免。我把它们归纳入“老年性残疾”，因为它们不在正常功能的范围，来的却又很正常，对它们应该有的态度只能是淡定，不必紧张，更无需担惊受怕，顺其自然就是了。

人，从何而来，宗教界认为是“上帝最杰出的创造”，在科学界则尚无定论，但确实让人惊叹不已。人的各种器官配置完美、周全，各显其能，相互配合，难以复加。一旦出现问题，或者形成残疾，便让人产生不便、沮丧、烦恼，影响正常生活。

对于上了年纪的人来说，出现“残疾”症候，既然是正常现象，是人生不可逾越的阶段，那就顺理成章地接受它们，心平气和地对待它们。知道它们，理解它们，善待它们，不因它们的出现着急、生气、自寻烦恼。自己的“心安理得”，显然可以换得平静、安逸以及正常的生活。

由此及彼，我还想到，人人都需要用善良、同情的心对待残疾人，用和善的目光看他们，给他们以温暖，在需要和可能的时候，给他们以一臂之力。对他们，实际上也就是对待我们自己。那种瞧不起他们，贬低他们，虐待他们，都是绝对要不得的。如果有过，在生命的某个时候则无疑会感到内疚、后悔。

我懂得，在欢乐的时刻，多说些吉利话为好。☑

（编辑 卓成华）

## 老年人多吃粗粮更健康？

文◎佟丽

“讲营养、吃粗粮”是很多营养学家提出的口号，粗粮一般指全谷物、杂豆类和薯类食物，如小米、玉米、荞麦、燕麦、高粱、绿豆、蚕豆、白薯、芋头等，中国营养学会推荐成人每天吃全谷物及杂豆类食物 50 ~ 150g，相当于一天谷物的 1/4 ~ 1/3，薯类每日 50 ~ 100g，从数量看足以凸显粗粮的重要性。粗粮中含有丰富的膳食纤维、B 族维生素和矿物质，可以促进肠蠕动和排便，促进胆汁的排泄，降低血清胆固醇水平，同时富含的植物化学成分有抗氧化、预防动脉硬化、降低心脑血管疾病危险性的作用。故多吃粗粮对许多老人来讲，大有裨益。

老年人有其生理特点，粗粮不是吃得越多越好，一天三顿都吃粗粮，是不科学的。老年人消化器官生理功能减弱，咀嚼功能和胃肠蠕动减弱、消化液分泌减少，吃粗粮过多不但影响口感，还会增加胃肠负担，不易消化吸收，所以对于老年人来说，吃粗粮的正确观点是“粗细搭配，粗粮细作”。

### 粗细搭配

对于血糖控制较好的老年人，可将荞麦、燕麦、杂豆等粗粮与大米放在一起煮饭或煮粥，注意粗粮应该提前浸泡，保证成熟度统一；也可在精面中加入玉米粉、荞麦粉、高粱面等做成各色面条、馒头、发糕、饺子皮等，在改善口感的同时，发挥蛋白质的互补作用，提高营养价值。

### 粗粮细作

对于老年人来说，整粒的粗杂粮较坚硬、难以嚼碎，直接食用不易消化吸收，可加工粉碎成颗粒或粉末状，做成多种花

色品种，如杂粮面包、杂粮饼干、杂粮糕点等。但注意在加工过程中，不宜高温，否则会损失营养素，得不偿失。

### 荤素搭配

老年人常出现蛋白质摄入不足，此类人群的食物平素多以半流食粥、馄饨、面片汤为主。在吃杂粮过程中，还应注意增加蛋白质类食物，如肉、蛋、奶、大豆类食物的摄入。日常烹调可以蔬菜、豆沙、肉类、菌菇等为馅，做成粗粮的包子、饺子、馍馍等，食物品种尽量多样化，以增加老年人优质蛋白摄入。

### 干稀合理

有些老年人不爱喝水，导致全日饮水不足；也有些老年人由于饮食以半流食为主，摄入水分略多。《中国居民膳食指南（2022）》建议在温和气候条件下，老年人每天饮水适宜摄入量为 1500 ~ 1700mL。在高温或高强度身体活动的情况下，应当适当增加饮水量。发病期的老年人饮水量还应遵医嘱。健康或疾病平稳期的老年人按照《中国居民膳食指南（2022）》定量饮水，同时可将粗粮及其制品与牛奶、豆浆、稀饭等一起吃。需要注意的是，对于严格控制液体摄入的老年人，需将饮食中的水也计入全日摄水量，不可忽略不计。

建议老年人在耐受情况下，适当进食粗粮，补充人体所需。但若出现腹泻、胃脘不适等症状，还应慎重，遵从医嘱，减少粗粮用量，调整粗粮烹调方式，或暂时停用。☞

（作者为首都医科大学附属北京中医医院营养科

副主任医师）

（特约编辑 戴利明）

# 这种蔬菜 对高血压有好处

文◎一方



西班牙学者曾发表一项研究结果，发现番茄（西红柿）具有预防和治疗高血压的作用。

这项研究共观察了 7056 例居民，其中 82.5% 患有高血压。研究人员根据参加研究的居民每天吃番茄的数量分为 4 组：< 44

克、44 ~ 82 克、82 ~ 110 克、> 110 克，通过分析番茄食用量与血压水平之间的关系发现，吃番茄越多的人舒张压（低压）越低，在没有高血压的居民中，每天吃番茄量 > 110 克者发生高血压的风险最低（可降低 36%）。结论认为，多吃番茄不仅有轻度降压作用，还可以预防高血压的发生。

这项研究很有意思。在我国，番茄是一种很普遍的蔬菜，甚至可以当作水果吃，产量高、价格低、口味好，生吃、烹饪均可。既然番茄具有防治高血压的作用，在日常生活中不妨多吃一些。一个中等大小的番茄就能达到 110 克的重量，这就是说每天吃一个番茄就会对血压有好处，那就安排呗，简单！

（编辑 卓成华）

广告

## 正宗文山三七粉 一年量 6 罐仅需 99 元



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

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

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

2. 特惠活动只有 15 天，活动结束后立即恢复市场价 350 元/罐，特此声明。

温馨提示：中老年人慢病及亚健康人群优先发货。



感恩特惠  
99元6罐

每罐都贴有防伪标章  
可验真伪，有假必罚

订购热线：400-697-2818

## 好消息!!! 糖尿病患者有福了!

来电免费领取 10 贴

如果您也是一位因糖尿病而困扰的患者，当您看到这则消息，请您仔细阅读！

今天给您介绍一款穴位敷贴，一款 II 型医疗器械，晋械准字：20212200029，您只需要将它贴在穴位上，穴位贴可发射 8-14 微米生物波，集穴位刺激、经络传导、透皮吸收，对穴位进行磁疗，用于糖尿病引起症状的辅助治疗。

庆新春，“糖尿病贴”厂家感恩回馈！  
口碑见证品质，现直接让利消费者。

如果您患有糖尿病或想预防，拨打电话，10 贴穴位敷贴体验装免费领，轻松开启体验。按周期购买，每贴仅 1 块 9。快抓住机会，健康过新春！



配合穴位  
精准辅助降糖  
强针对性  
直达病灶



益生康年 领取热线：4006-118-928

晋械广审(文)第 250721-03945 号,请仔细阅读产品说明书或在医护人员指导下购买和使用。

# 老年人养胃“八字诀”

文◎魏 帽

很多老年人总说自己胃不好，吃多一点儿就难受，或者老觉得胃胀，不舒服，到医院检查，胃镜做完之后就是个慢性胃炎，有的时候也不用吃药，就说好好养养胃就好了。那么到底怎么养胃？喝稀粥就是养胃了吗？其实，老年人养胃简单“八个字”——细嚼慢咽、少食多餐。

## 细嚼慢咽

很多老年人的胃部不适症状，都和年轻时吃饭快、吃饭急有关。进食过快会给胃肠道带来极大的负担，因为食物的消化其实从口腔、牙齿就已经开始了。而进食过快，牙齿没有充分咀嚼，口腔内的消化酶没有完全和食物接触，食物没有经过充分的机械性消化和化学性消化，而是将这部分工作都堆积到胃肠道进行，时间久了，胃肠出现不适症状是很常见的。

所以老年人养胃，首先要从细嚼慢咽做起。对于牙齿没有缺失，可以充分咀嚼的老年人来说，适当增加进食的时间，让食物在口腔内被充分研磨，达到食糜的状态后，再下咽，会更有利于后续的消化吸收，也能有效地减轻胃肠负担。而对于牙齿有缺失，又无法通过技术（比如装假牙等）弥补的时候，选择软食或半流食会更有利于消化吸收，但要注意，尽量小口进食，不要一次性大量地进食这类食物，让口腔内的消化液和食物充分混合后，再进入胃肠，会更有利于胃肠健康。

## 少食多餐

很多老年人进食量不足，每当和他们说要多吃点儿的时候，他们就会很为难地说确实吃不下了。其实多吃也是有窍门的。不同于年轻人的胃肠，老年人的胃肠功能

或多或少都会有所下降，一顿饭要想多吃确实很难。而且一顿饭大量进食，更会增加胃肠负担，反倒得不偿失。

所以，少食多餐是更适合老年人的养胃方法。老年人可以在日常三餐的基础上，额外增加1~2顿的食物，而这类食物的选择以高蛋白、易消化为主，比如酸奶、牛奶、豆腐、豆浆等，这样既能保证能量和营养素的摄入，还不会额外增加胃肠的负担。另外，对于胃肠功能确实较弱、正常饮食已经无法满足日常需求的老年人来说，可以在营养科医生的建议下，合理选择营养补充剂来保证营养的摄入。

老年人养胃食谱推荐（以1500kcal/天举例）。早餐：杂粮粥、蒸鸡蛋羹、西兰花土豆泥；加餐：酸奶（可替换为牛奶或奶酪）；午餐：全麦馒头、蒸肉丸、清炒芹菜（芹菜切碎）；加餐：豆浆（大豆和坚果类一起打制成豆浆，或者可以直接吃坚果）；晚餐：白菜（白菜切碎）、豆腐、荞麦面。

当然，如果胃部持续不适，还是应该到医院仔细检查，看看是不是由其他疾病引起的。解决了疾病，再配合养胃的方法，才能解决不适的问题。☑

（作者单位：北京中医药大学东方医院营养科）

（特约编辑 戴利明）

# 跌倒的四大危害，招招致命！

文◎郭艺芳



美国前众议长佩洛西前不久在卢森堡参加一个活动。当84岁的她从大理石台阶下楼时，因腿脚不利索而跌倒，随后倒地不起。现场人员将其送往当地医院，经检查诊断为髌部骨折，后来进行了髌关节置换术。

无独有偶，前不久，79岁的巴西总统卢拉接受了脑出血清除术。他此前在家中跌倒，此后持续头痛，后经检查发现小面积脑出血，不得不手术治疗。目前仍在重症监护病房观察。

老年人跌倒是非常危险的事情，每一次跌倒都可能是人生最后一次跌倒。老年人跌倒为何具有如此严重的危害性？最常见的原因有以下几方面。

1. 颅内出血：老年人颅内动脉常有不同程度的动脉硬化，血管易损性增加。如果不慎跌倒、头部着地，很容易导致脑出血。脑出血的危险性不言而喻，无需多谈。

2. 髌部骨折：多数老年人都存在着不同程度的骨质疏松，任何一次跌倒都可能导致骨折，特别是髌部骨折。有调查发现，

老年人发生髌部骨折后，一年内死亡率可能高达30%~50%，其危害程度明显超过恶性肿瘤。老年人发生髌部骨折后如果不能及时手术，或者因种种原因不愿意接受手术治疗，最常见的处理方法就是卧床静养。持续卧床对老年人危害极大，很容易合并肌肉萎缩、褥疮/皮肤溃破/感染、便秘、尿路感染，而危害最大的是肺感染。持续卧床的老年人因为排痰不畅很容易合并肺感染，这是导致卧床老年人死亡的重要原因。如果采取手术治疗，老年患者手术中和手术后的风险也显著高于年轻人。此外，老年人长时间卧床还会导致另一种致命性的并发症——深静脉血栓。深静脉血栓脱落是导致肺梗死的常见原因，有的患者根本没有抢救机会。

3. 脊椎骨折：危害性同上。

4. 下肢骨折：下肢骨折后（包括手术治疗后）往往需要长时间制动，在数周的时间内受伤的肢体被固定，这会显著增加下肢静脉血栓的风险，后者是引起致命性的肺梗死的常见原因。

所以，老年人一定时刻注意预防跌倒，走路不稳的老年人及时使用合适的拐杖或助行器，必要时在家人搀扶保护下行动。即便身体较好的老人也不能大意，不要做登高之类的家务劳动或任何有潜在风险的动作。

遇到雨雪天气，老年人尽量避免外出，可在家中适当的身体锻炼。有些老人对自己的身体过于自信，越是这样越容易发生意外跌倒进而导致严重后果。☑

（作者为河北省人民医院副院长、主任医师）

（编辑 卓成华）

## 透析患者流感季防护全攻略

文◎安玲玲

流感高发期已至，对透析患者而言，每一份小心都是对健康的负责。随着气温下降，透析患者因肾功能减弱、免疫力较低，成为流感侵袭的高危人群。接下来，就让我们详细说明透析患者如何在这场流感战役中守护好自己的健康。

### 疫苗接种，构筑免疫防线

积极接种流感疫苗，是预防流感的第一道也是最有效的防线。它能显著降低透析患者罹患流感和发生严重并发症的风险，为您的健康保驾护航。

### 日常防护，细节决定成败

1. 勤洗手，增强手部卫生意识，尤其是在进出血液透析室前后加强洗手，减少病毒传播机会。2. 戴口罩，外出和透析治疗时正确佩戴口罩，尤其是 N95 或医用外科口罩，能有效阻挡流感病毒。3. 远离人群，自己和家属都应尽量减少前往人群密集场所，避免接触有流感症状的人群后引发自身不适。

### 健康生活，提升身体抵抗力

1. 均衡饮食：保证营养均衡，增强免疫力。2. 适量运动：根据自

身情况，选择合适的运动方式，如散步、太极等，促进血液循环，增强体质。3. 充足休息：保证充足的睡眠时间，让身体得到充分的休息和恢复。

### 环境卫生，营造安全空间

1. 定期清洁：住所定期清洁通风，保持室内空气新鲜。对门把手、扶手等高频接触部位进行定期消毒。2. 个人用品：个人物品如毛巾、水杯等应专人专用，避免交叉感染。3. 规避风险：透析治疗期间，避免与他人聊天、进食，减少家属探视、陪同。

### 及时就医，切勿拖延

一旦出现流感症状，如发热、咳嗽、乏力等，应立即就医，并将自身情况及时反馈给透析医生，方便调整透析方案、时间等。切勿自行服用感冒药或拖延治疗。

总之，透析患者作为易感人群，更应提高警惕，全方位守护自己的健康，只有恰当、有效的防护，才能守护患者度过一个平安健康的流感季。

（作者单位：北京老年医院肾内科）

（特约编辑 戴利明）

## 突然频繁流口水，一定别轻视

文◎李沫

老年人在日常生活中若突然出现频繁流口水的现象，一定不要轻视。这一看似普通的症状，可能预示着一系列潜在的健康问题。

### 脑血管病

老人出现单侧流口水，应警惕脑梗死

（中风）、脑出血等。这些疾病可能导致中枢性面瘫，进而引发口眼歪斜或单侧流涎。还伴有言语不清、吞咽障碍、单侧肢体无力、反应迟钝等现象。

### 帕金森病

帕金森病患者由于神经系统功能障

碍,可能出现自主神经失调,其中包括唾液分泌调节失常,表现为流口水。此外,还伴随有典型的运动症状,如面部表情少、震颤、肌肉僵直和动作迟缓等。

### 面神经炎

面神经炎(周围性面瘫)是由劳累、受凉、感冒等因素引发的面部营养神经的血管痉挛。面瘫患者除了单侧抬头纹消失、眼睑不能闭合、不能鼓腮、吹哨子,一侧嘴角还流口水。

### 口腔疾病

在老年人群中,由于口腔保健意识薄弱或生理机能退化,易出现口腔溃疡、牙龈炎、咽炎、舌炎等口腔疾病,或者是假牙不合适、口腔肿瘤引起的局部刺激,都可能造成老年人流口水。

### 胃肠系统疾病

消化系统问题,比如胃食管反流、胃炎、胃酸过多等,虽不直接影响唾液分泌,但可能间接引起唾液分泌异常或吞咽反射减弱,表现为流口水。

### 神经退行性疾病

老年痴呆症(阿尔茨海默病)和其他形式的认知功能障碍,有时也会伴随吞咽困难和口水管理能力下降,从而表现为流口水的现象。

总的来说,老年人流口水并非小事,它可能是某些疾病的表征。如果家中老人出现突然频繁流口水的情况,家属及本人应保持警惕,及时就医,以便及早发现潜在的健康问题并对症治疗。☑

(作者为北京老年医院认知障碍科副主任医师)

(特约编辑 戴利明)

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,使其在人体内存储达 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



## 一到傍晚就焦躁原因何在？

文◎黄宗慈

在日常生活中，我们可能会注意到这样一种现象：家中的长辈在临近傍晚时分，情绪会变得焦躁不安，行为也出现异常。这种被称为“黄昏症候群”的现象，给长辈们的身心健康以及家庭关系都带来了一定的挑战。

“黄昏症候群”主要表现为在黄昏时分，出现情绪波动、焦虑、易怒、认知功能下降、行为紊乱等症状。从生理角度来看，随着年龄的增长，老年人的生物钟可能会出现紊乱，导致他们在傍晚时分的身体机能和心理状态出现异常。例如，褪黑素的分泌减少，这是一种与睡眠调节密切相关的激素，其分泌的变化可能会影响老年人的睡眠质量，进而引发黄昏时的焦躁情绪。

此外，老年人身体的各种机能逐渐衰退，包括大脑的认知功能。在一天的活动之后，傍晚时分大脑可能会因为疲劳而出现认知障碍，表现为记忆力下降、注意力不集中等，这些都会增加他们的不安和焦虑感。

从心理层面分析，老年人在晚年往往面临着诸多心理压力和挑战。比如，对衰老和疾病的恐惧、对失去独立生活能力的担忧、对社交圈子缩小的孤独感等。这些负面情绪在白天可能因为各种活动和外界干扰而被暂时压抑，但到了傍晚，当环境变得安静，内心的忧虑便容易浮出水面，导致情绪的失控。

社会因素也在“黄昏症候群”中扮演着不可忽视的角色。老年人在白天可能独自在家，缺乏足够的人际互动和情感支持。到了傍晚，期待家人归来的心情与现实中的孤独形成鲜明对比，容易引发情绪上的波动。

那么，“黄昏症候群”应该如何应对呢？多晒太阳被认为是一种有效的辅助方法。阳光中的紫外线可以促进维生素D的合成，而维生素D对于维持神经系统的正常功能和心理健康具有重要意义。适当的晒太阳有助于调整生物钟，改善睡眠质量，从而减轻黄昏时的焦躁情绪。

除了晒太阳，为长辈创造一个稳定、舒适的生活环境也是至关重要的。保持室内的光线充足、温度适宜，避免在傍晚时分进行过于嘈杂或刺激的活动。家人应尽量在这个时间段给予长辈更多的陪伴和关爱，与他们进行轻松的交流，分享一天的见闻，让他们感受到家庭的温暖和支持。

对于长辈自身来说，保持积极的心态和适度的运动也是非常重要的。参加一些适合老年人的社交活动，如老年合唱团、书法班等，有助于扩大社交圈子，增强自信心和自我价值感。

在心理治疗方面，通过与专业心理治疗师的沟通和指导，长辈们能够学会更好地应对焦虑和不安情绪，提高心理调适能力。

药物治疗在某些情况下也是必要的。

但药物治疗需要在医生的严格指导下进行，以确保安全有效。

总之，“黄昏症候群”是一个需要我们关注和重视的现象。通过深入了解其背后的生理、心理和社会因素，采取综合的应对措施，包括多晒太阳、改善生活

环境、心理治疗、药物治疗以及加强社会支持和家庭关爱等，我们可以帮助长辈们更好地应对这一问题，提高他们的生活质量，让他们在晚年享受到平静、安宁和幸福的时光。☞

(编辑 周安琪)

## 生活过渡有感

文◎任焜越

我有位老同学买了新房，与老娘商量搬家事宜，告知已预定了全套家具。娘说这屋里的老家具陪了我几十年，我房间不用新家具了。儿子孝顺娘，就对娘说，老家具也搬过去，隔壁邻居买了房暂时不住，老家具就放在他家，我可天天陪您老人家去看老家具。这新家具是专门为老年人设计的，您先试试。娘看儿子考虑这么周全，乐得合不拢嘴。搬入新居后，儿子三天两头陪老娘去隔壁，看看伴了娘几十年的老家具。后来娘在新居的适老化家具中，生活越来越习惯了。几年后，隔壁邻居的儿子结婚。儿子来与娘商量，要不要把旧家具搬回来，娘爽快地说，这些老家具就送给人家吧！我为老同学的孝道点赞！他说人的感情需要有一个过渡，才会慢慢转化。

其实与老同学的娘相伴了几十年的不是家具，而是一种生活环境，你只有让她渐渐融入新的家居环境，她才能一步步从老环境中解脱出来。在精神医学上，这叫“脱敏”。我有位忘年交，大学毕业后，与妻子从外地来沪打拼。有一次我有事找他，他说他在某咖啡馆喝咖啡。我赶过去，发现他面前是一杯清咖，桌上是一本翻开的书，小花瓶里一

枝红色的玫瑰正悄悄地绽放着，一副悠然自得的样子。他笑着说：“我在这稍坐片刻，唤醒我愉悦的心情再回家。”忘年交学的是理科却酷爱历史，前几天刚好在某网站发了一篇读史长文，同事们起哄让他请客。忘年交中午就约了三五同事去附近小餐厅聚餐，临走时，给部门一位小主管发了条微信，让他赶来一起聚一下。但直到聚餐结束，仍不见小主管踪影。下午上班后，忘年交笑吟吟地问小主管，怎么不来一起小聚？小主管虎着脸说，厂里规定上班时间不准喝酒！忘年交说，午餐时间是休息时间。小主管说，等着吧！受了委屈的忘年交，心里很不高兴。下班后，忘年交像以前一样，去幽静的地方过渡一下。他对我说：“我心静下来了，坏情绪就释放了，然后带着饱满的精神回家，让家人看到的是我双眸中闪亮的光彩，而不是一片灰暗。”人的一生会出现各种过渡的形式，但目标只有一个，那就是让生活更加和谐更加快乐有活力！

我特意查了《辞海》，“过渡”的基本释义为：事物由一个阶段或一种状态逐渐发展变化而转入另一个阶段或状态。我想我们应该让所有不和谐的负面的状态尽量都转化到和谐的正能量的状态，让生活充满美好！尽管这是一个理想化的希冀，但值得我们去共同努力。☞

(编辑 何文珺)

## 学会跟年龄商量

文◎游宇明

一个人退了休，有个字就会成为一堵墙整天晃在你眼前，那就是：老。

我不是那种恐老、服老的人。我不太喜欢跟人谈及养老的话题，总觉得自己吃得喝得、唱得跳得，与年轻小伙也没有多大区别。衰老自然是要到来的，而且只会越来越老，但可以到了自己需要养老的时候再考虑啊，过十几二十年，国家的各类养老措施肯定更加“高大上”。我也不喜欢回忆。作为一个忝列写作者行列的人，我发表过大量的作品，出版过反复重印的畅销书，获得过各种各样的奖，头上有着形形色色的花帽子，有的还非常有助于提高养老金，但我觉得这些都是明日黄花，一定得学会放下，否则，朋友们就会见你就躲。我的工作依然满负荷：上午写作，连构思带修改，得花费三四个小时；下午读书，一般会消耗四至五小时。如果没有应酬，晚上散步归来，还会再读一阵书，每天工作经常超过八小时。

然而，世间有些事你还真的学会跟年龄商量。

年轻时精力好，兴趣来了，书可以读到晚上一两点，睡上四五个小时，精力便充沛得可以杀死一头野牛；与朋友聊天，坐到深夜，身体没有半点异常。如今只要过了11点半上床，便整晚睡不好，脑子沉重得像是灌了铅一样；与朋友聊天时间长一点，肚子啊、胳膊啊，就会这样那样不舒服。为了配合年龄瞒着我立下的新“规矩”，最近几年，我养成了一个习惯：无论在家还是在外，10点就开始准备晚休，

在家是洗漱，在外是打道回府。

我对体育一向不是特别爱好，但有时也会去篮球场露露脸，目的是锻炼反应能力和手脚的灵活性。过了55岁之后，我改成了温和运动：只是每天去操场走一万步。我不是医生，对健康方面的知识所知有限，但懂得一个简单的道理：随着年龄的增长，人的钙质会减少、血管也会变脆，剧烈运动将增加骨折和血管破裂的风险。

人到老年，名利心一定要压得淡而又淡。同样的时间、精力，年轻人、中年人可以干出比同等学识、能力的老年人更大的成绩。总是将身外之物当成不得了的生命目标；投个征文稿，没有获奖要沮丧；参加个采风，别人未将你的身份介绍完全觉得轻看了你，你就不可能活得开心、潇洒。

年纪大的人还要收敛自己的“指导欲”。一个人经历得多了，自然要多想些事，也自然会积累些自己认为很好的做法，这些“事”、这些“好做法”，捂在心里又觉得特别难受，总想及时掏出来与人共享。但现在是个知识爆炸的时代，你的经验可能是一种路标，也可能成为一种束缚创造力的框框。不轻视包括自己的儿女在内的年轻人，尊重他们的想法、做事的技巧，向他们学习怎样天马行空、如何不管不顾，是老年人赢得活力的一种方式。老师并非只是指年老之师，而是指的“学高”，明白了这一点，我们就会在年轻人面前放下身段，多些耐心的倾听和谦逊的接纳，少些居高临下、指手画脚。

学会跟年龄商量，不是说一个人非要保守，而是说我们要尊重生理的规律，顺应生命内在的逻辑，在“规律”“逻辑”的范围内激流勇进。☞

（编辑 周安琪）

我去旅游，又在上海旅居一个半月后，现在回到了武汉。

无论是旅游还是旅居，真的是做到了去留随意，这种自由，也只有退休了才能享受到。关于退休，美国硅谷知名天使投资人纳瓦尔说：退休就是不再为了想象中的明天而牺牲今天。当你能活在当下，内心充盈地度过每一天时，你就达到了退休的状态。

我已退休9个月了，在这大半年的退休生活中，让我感觉最好的是一种松弛感。只要顺应自己、悦纳自己、善待自己，积极调整好自身的状态和节奏，让身心得到真正的舒适，就可以称之为松弛感。当然，不刻意追求松弛感就是最好的松弛。

注重自身的健康，更多的是顺其自然，不过度地保健养生，不吃各种保健品、补药之类的。我在退休前两三年，白发开始丛生，为了掩盖白发，偶尔染发。可是，我惊奇地发现，退休后，我不再染发，我的大部分白发居然自然转黑了，白发不是没有，而是变得很少了。

为此，我还专门上网查了一下“白发可以自然转黑吗？”答案是：可以。如果是由于暂时性的压力或营养不良引起的白发，通过改善生活习惯和营养状况，白发有可能逐渐恢复黑色。建议保持饮食均衡，确保摄入足够的维生素、矿物质和蛋白质，因为这些营养素对维持头发健康至关重要。平常还需管理压力，通过运动、

冥想或其他放松技巧来减轻压力，避免使用可能对毛囊有害的化学产品等。

我明白了，因为退休后的生活，满满的松弛感，让我从“白头搔更短”又自然变成满头黑发了。

网上有个词叫“零糖社交”，指在人际交往中保持独立性，拥有合适的距离，不依赖他人的情绪价值，也不产生过多的期望值。降低对他人的期待，不委屈自己去迎合他人，远离那些只会给你带来负面情绪或者压力的人。社交与否，根据个人的舒适度和选择来决定。保持良好的心态，不再纠结和焦虑，就会自信满满，快乐地去追求有意义的事情。

一件具体的有意义的事情，对我来说就是旅行和写作了。退休后我做得最多的事情，一是旅行，去看花草树木，山川湖海；二是分享旅行，记录我的旅行见闻以及对这个世界的热爱。对这两件事情的专注，让我获得一种由内而外的满足感，还有专注带来的笃定和收获感。

拥有一件自己热爱的事情，退休生活便有了生机和活力。与其在鸡毛蒜皮的琐事中去消耗自己，还不如去做能让自己获得满足感和幸福感的事情。

我也没想到，退休后还能给我带来一个意想不到的收获——白发自然转黑，这得益于让人舒适的松弛感。☞

（编辑 何文珺）

## 退休后的松弛感

文◎老 思



家住湖北省老河口市秋丰路社区的刘永芝，是市老年大学一位“特殊”的学员，小学三年级时，她因为家庭条件被迫辍学，自此再没有踏进学堂门的她，古稀之年毅然决然地重返校园，在老年大学重拾求学之路，圆了她的学文化之梦。

## 银龄返课堂，生活焕“青春”

文◎张玉荣 陈克

### 遥遥无期的“寒假”

刘永芝到现在还清楚地记得，那是1964年春节过后的一天，当她背起书包准备到学校报名上学时，父亲对她说：“咱家条件差，你就别去上学了。”父亲的话如同晴天霹雳，她伤心地哭了起来。父亲却只能安慰道：“别哭，就当是还在放寒假。”从那以后，刘永芝告别了仅有两年半的读书生涯。没能继续上学，成为她人生最大的遗憾。多年来，每每经过校园门口，她都忍不住往里多看几眼，时不时还会流下伤心的眼泪。

2016年，一次偶然的的机会，她从朋友的口中了解到，市里成立有专门为老年人教学的地方，听到这个消息，刘永芝激动不已，一直对学习有渴望的她来到了老年大学。她对工作人员说，她辍学多年，识字不多，但是非常想上学。工作人员并没有因为她识字少而拒绝，只是有些担忧：“上学不是问题，但肯定会有很多困难，你受得了吗？”刘永芝斩钉截铁地说：“我渴望上学半辈子了，只要能上学，一切困难都不是问题。”

报了名回到家里，刘永芝对着父亲的照片流着眼泪说：“老爹，你给我放的寒假太长了吧，终于开学了。”

### 自己有进步就行

读书如同唱戏一样，拳不离手，戏不离口。长时间没有摸过书本的刘永芝，基本在辍学前学过的文化“又还给老师了”。因为识字少，活动中心工作人员建议刘永芝先从书法课开始，这样不仅可以练习书法，最重要的是可以认字。刘永芝十分赞同，兴高采烈地踏上她的上学之旅。

但是第一节书法课，就给了她一个大大的“下马威”：许多字不认识、不会拿笔、不会书写。老师讲的什么是撇、什么是捺，她都听不懂！迎面而来的困难让她不知所措，她羞愧地红着脸、低着头，心里不停地嘀咕着：咋办啊？难道自己年纪大了，真的不行？

就在她有点想退缩的那个晚上，书法老师朱建中在班级群里发了一段视频，是一个没有双臂的青年用脚在写着漂亮的毛笔字。老师没有说话，但是刘永芝明白了老师的用意。是啊，失去双臂的人都能坚持练好书法，四肢健全的我为什么不能！刘永芝鼓起了勇气，重新燃起斗志，不再害怕学不好，而是下定决心从最基础的笔画练起，下到比别人十倍数十倍的功夫练习书法。朱老师也经常鼓励她：“不用和别人比，只要觉得今天的

自己比昨天的自己有进步就行。”

她就像着了魔一样，除了做家务，大部分时间都在练字或是学习小学语文课文。甚至有一天下午，放学回到家后，趁着做饭的间隙她又拿起毛笔，一时间竟忘了灶台上的锅，直到电磁炉发出警报声才让她回过神来，急忙将菜倒入锅中搅拌，谁知一锅菜都变成了黑色，这才发现竟将毛笔当作了锅铲，惹得一家人啼笑皆非。刘永芝勤学苦练，经常将老师布置的作业写上50副左右，然后从中选一个自己比较满意的交给老师。为了坚持上课，她每次都叫儿子开车送她上学，一年下来没有耽误过一节书法课。

### 成如容易却艰辛

2017年，老年大学选新址建校，开设了更多的课程，一次乌龙事件，让她的人生又有了不一样的轨迹，犹如风雨过后出现一道绚丽的彩虹。

那是一个星期三的早上，刘永芝匆匆来到书法班教室，却发现教室里空无一人，经过询问这才得知自己记错了上课的时间。就在想要回家时，她听到隔壁教室有读书声，朗朗的读书声，是她魂牵梦萦的世界，更像一块巨大的“磁铁石”，让她沉醉其中。等到下课，她向老师了解情况，得知这是诗歌朗诵班，便小心翼翼地询问是否可以跟着学习，老师欣然应允。

诗歌朗诵班的第一堂课，便将她“打回原形”，刘永芝又得从零开始。诗歌朗诵关键是要张嘴读，可是她不仅认不得字，更不认识拼音，即使标注拼音的诗歌，她照样不会读，这可怎么张口。一次，轮到刘永芝单独朗诵时，因为不知道怎么开口，羞愧得不知所措。有个学员调侃她说：“小学没毕业来上大学，真是‘撑竿跳级生’。”同学的一句戏言，刺痛了刘永芝的心。

这时，老师温柔地鼓励她：“没事，慢慢来。”她执着、坚定地认为，连老师都没有放弃我，我怎么能放弃自己！

为了跟上同学们的步伐，刘永芝让外孙教她学拼音识字，并学会了查字典。为了增强记忆力和练习朗诵，她每天坚持用普通话背诵古诗词。反复对照老师特意给她发的教学视频，练习发音、识字和朗诵，她用老师常说的“师傅领进门，修行靠个人”鼓励自己加强自学，渐渐地她跟上了课程。刘永芝经常说：“我的老师最多，在班里向老师、同学请教；在家里，外孙、附近的小学生都是我的老师。”

就在一切向好发展的时候，病魔和疫情接踵而至，再次给刘永芝上学放了个“长假”。

2019年春节过后，刘永芝病倒了，她不得不离开心爱的学校，通过一年的治疗她逐渐恢复，就在她满怀希望准备回到学校时，2020年春节，新型冠状病毒感染疫情期间，她感染了新型冠状病毒，万幸抢救及时，但还是留下了舌头僵硬、口齿不清的后遗症。就在她郁郁寡欢时，老师给她发来了作业，鼓励她继续朗诵。老师的帮助和鼓励让她增强了信心，抽空就看着老师发来的视频一字一句地跟读，经过两年多的努力，慢慢地她说话不再僵硬。通过一系列治疗和矫正，刘永芝基本康复，2023年春节过后，她又回到了热爱的老年大学。

在老师和同学的鼓励和帮助下，她的书法作品多次参加全市老年大学书法展演，普通话水平显著提升，并且能够用普通话流利背诵《滕王阁序》等多篇诗歌，多次被学校评为优秀学员，她也收获了自己精彩的老年人生。📷

（编辑 何文珺）

劲爆音乐响起，带头的中年人有节奏地扭动身体，他面前的老人们情绪高涨，跟着节奏一起舞动……谁能想到，这欢脱的画面竟是唐山古冶怡然安养院的日常。

大家乐称这是一所“疯狂养老院”，领头人刘华说：“我就想着做一个给我妈住的养老院。”



刘华带领长者表演

## “疯狂养老院”院长和他的“爸妈”们

文◎晓妍

### 中年转行，只想陪你变老

今年43岁的刘华，是河北唐山一个普通农民家庭的独生子。父母靠种地、在工地打工维持生活，但从不怠于培养刘华。刘华大学毕业后打拼了多年，28岁时，他成为当地一家大型商场的总经理，并组建了幸福的小家庭。

然而第二年，才55岁的父亲突发腰疾，两个多月便抱憾离世。母亲王迎荣悲伤过度，突发脑血栓，幸得抢救及时才转危为安。刘华含泪发誓，一定要多多陪伴母亲。刘华多次邀请母亲进城和自己同住，可母亲以放不下家中的土地和牲口为由，坚持留守在乡下。刘华只能常带上满满一车吃的用的，回乡陪伴母亲。

工作之余，刘华喜欢带团队做公益，去得最多的地方是养老院。眼见孤寡老人寂寥度日，他更加牵挂独居乡下的母亲。怎么能让母亲有个乐呵的晚年，成了他常常思考的问题。

刘华团队做义工的事上了电视新闻，母亲看到了，给他打来电话：“好样的，儿子，他们确实需要关心。”

“你不要关心吗？叫你和我们一起住，你咋不干脆呢？”“我还没老呢，今年的芝

麻又丰收了，我很开心！”言谈中，母亲满是欣喜和自豪。

2019年，当得知商会有企业家想建安养老院，刘华表示自己能带团队前往做义工，只希望对方能优惠接收几位贫困的孤寡老人。刘华还对安养院的建设给出不少中肯的建议。投资人对他十分认可，邀他做院长。

不惑之年转行是个不小的挑战，刘华考虑了几天。那个周末，他回家探望母亲。“你在外头累，陪妈聊会，我给你做好吃的。”母亲喜出望外，急匆匆地拎起一大袋面粉，一个趔趄险些跌倒。她讪然一笑：“这两天有些腿软。”劳作了半天做出几道都是刘华爱吃的菜，一如既往，母亲总有说不完的话。短暂的相聚，让母亲欢欣不已。离开时，后视镜里，母亲独自靠在院门边连连挥手，刘华不禁鼻子发酸。

他打定主意辞职，再把母亲接去养老院。

### 奇葩院长，养老院也疯狂

刘华很快上手了怡然安养院院长的工作。听说他是院长，好几个刘华和团队之前服务过的老人都来了。开办养老院第一个月，仅有10个老人入住，刘华却像打了鸡血般干劲十足。

传统养老院只保证吃喝住，老人们多半

在吃饭、发呆、睡觉中度日。通过做义工服务老人的经历，以及观察自己母亲的深刻体会，刘华认为老人的精神更亟待满足。

他和投资人达成一致，不走传统线路，要办一个“百岁幼儿园”。刘华把老人按照自理能力，分成大、中、小三个班别，带他们每天做好四大功课——吃、喝、玩、乐。一次，他看到有个大妈走路步子细碎，像只憨态可掬的企鹅，征得同意后，他录下一段视频，发在社交平台，没想到反响热烈。“哈哈，这不我奶奶吗？太可爱了！”“呜呜，想我奶奶了！”大妈看到大家喜欢，喜不自胜地要刘华给她拍跳舞的视频。慢慢地，越来越多的老人拉着刘华要“出境”，看到家人和网友给自己点赞，个个乐得合不拢嘴。

从叱咤风云的商场老总，到养老院院长，刘华每日密切关注老人有无换尿垫，有没有长褥疮，米饭蒸的够不够烂，走路是否干爽。照顾贴心，精神活动又精彩，老人们哪有不快乐的道理？很快，养老院口碑爆棚，不到半年，便入住了50多位老人。

刘玉佩大妈刷短视频，发现怡然安养老院居然就在她家附近。她不顾儿女的反对住进来，拉着刘华的手笑着说：“儿女忙，我就冲你来的！”

刘华与老人们朝夕相处，更惦念母亲。回到家，他兴致勃勃地给母亲翻看养老院的视频：“看，大爷大妈多乐呵，你也搬去一起吧。”

母亲坚决不同意：“我有儿子，住养老院，岂不招人闲话？”任凭刘华怎么说，都说不动她。

管养老院比经营商场难不少。有的老



人行动不便，但又不服老，偶尔趁护理人员不注意，妄自活动，难免磕碰，大多数家属表示理解，但也有人借题发挥，胡搅蛮缠，索要赔偿，很是劳心费神。

更难的是面对老人的“不辞而别”。2019年年底的一天，刘华正挨个儿问候老人。忽然，护理人员匆匆跑来，拉他到一间房内，一位大爷躺在床上，双眼紧闭，已没了呼吸。大爷搬来还不到半年，常找刘华唠嗑。他竟然在睡梦中突发心肌梗死溘然长逝，刘华的心揪得生疼。

这是养老院送走的第一个老人，对全院打击很大。为安抚其他人的情绪，白天，刘华不动声色地带老人跳操，做活动，晚上，他辗转反侧，彻夜难眠。开朗的他抑郁了近1个月。

彼时，之前商场的老板力邀刘华复职。他心绪烦乱，回家陪母亲小住。听说他要在家待几天，母亲的双眼放光。好多年，母子俩不曾如此亲密相对，她不断絮叨家长里短。刘华微笑着倾听，养老院的老人也是这样，一拉住他就说个不停。

刘华暗中坚定继续待在养老院的想法，也更加迫切地想把母亲接到身边。

2020年起，新型冠状病毒感染疫情起伏，养老院封闭管理，一连几个月母子都见不着面。刘华教母亲上直播间，观看自己带老人们做活动。

刘华挖空心思，给老人找乐子。他化身“活宝院长”，除唱歌、拍二人转之外，还带着老人们翻拍热播剧。

在《新上海滩》里，他是戴着毡帽、拿着台球杆的“许文强”，向眼前戴着墨镜的银发“冯程程”深情告白；《西游记》中，

他是戴着酸奶盒皇冠的“女儿国国王”，依偎在身披床单袈裟的“唐僧”怀里，一脸娇羞。

最火爆的是翻拍老人们都喜欢的《半月传》——“先做个拉窗帘的动作，再来一个发牌动作，最后擦一把玻璃。”他诙谐生动的指导，夸张搞怪的示范，老人们裹着窗帘布扭着跳着，台下观看的老人被逗得前仰后合。

刘华拍的视频在网上爆红，每一条都有无数点赞。人们称他为“奇葩院长”，而他的安养院被乐称为“疯狂养老院”。

母亲打来电话，说：“我肚子都笑疼了，大伙儿在一块还真热闹。”评论区也有少数不和谐的声音，说刘华拿老人哗众取宠，博取流量。母亲替儿子愤愤不平。刘华哈哈大笑，“你来这，大爷大妈和你一起怼回去。”

2022年年初，王迎荣做了胆结石手术，刘华顺势把母亲“骗”进了怡然安养院。

### 公开秘笈，办一个妈妈住的养老院

什么是快乐养老？刘华觉得也不是每天歌舞相伴就能达到的。尤其对于不能自由活动的老人，刘华总结了三点：满足老人陪伴的需求，一天三顿热乎饭，里里外外干干净净。听起来好像很简单，但刘华觉得，这可以从根本上解决老人内心最脆弱的尊严问题。

也有老人觉得视频歌舞粗糙，不愿意出境，刘华便主动找他们聊天，和爱读诗的苏大妈对诗；侯大爷有心脏病，不敢参加活动，他喜欢刘华去他房间“做客”，倒茶，拿水果，特别热情，刘华很郑重地配合他，做足仪式感。

有的老人擅长绣花，有的工于书法、画画，刘华都会专门给他们录视频。

日复一日，刘华成为老人们的生命支点，老人们早把刘华当成了“共享儿子”。患认知功能障碍的方大妈，把包子藏在衣

柜，只想留个给“儿子”刘华吃。患脑血栓的刘阿姨说话不利索，唯有“刘华”两个字，她念得字正腔圆。2022年春节，刘华正直播，刘阿姨特别要去刘华的手机，和她女儿视频。“原来大姨想给我发个红包，但她没有钱，就用我的手机打电话，让闺女发红包，特别逗。”刘华笑着说。

安养院明文规定，不允许员工接受老人和家属的礼物和红包。如果要感谢职工，可以送一面锦旗。职工收到一面锦旗，院方奖励职工100元。如今大厅的墙上，锦旗多得挂不下了。

在刘华看来，快乐养老的对象不仅限于老人，还在于员工。“他们要是压力大，对待老人的态度也会变，老人就不会快乐。”护理人员都是刘华经过仔细筛选而来的。要求高，物质回报也高。院歌《怡然之歌》是老人和员工自己填的词：“每个人都有特长，给他们舞台，他们就愿意展示。”

刘华说家属也要快乐。“他们把老人送来这，如果安心，就会快乐。”很多家属来看望老人，被欢脱的气氛感染，会主动参与活动。

看儿子这么耐心细心地工作，被这么多老人“稀罕”，王迎荣很高兴，再也不惦记着回家了。2022年年末，她各项体检指标正常，刘华也给母亲录了一期专属视频——68岁老妈被我送进养老院。镜头中，王迎荣气色红润，笑咪咪地吃着院里荤素搭配的饭菜。

视频引发一波好评和羡慕：“你这事业规划得好赞，还不耽误陪老妈。”“妈在哪里，家在哪里，儿子以养老院为家，真好。”“老吾老以及人之老，院长是全体老人的儿子！”

（编辑 何文珺）



## 追寻父母去旅游

文◎明伟方

在岁月的长河中，父母如同一叶扁舟，承载着我们成长的点点滴滴。如今，当他们步入晚年，我们是否应该给予他们更多的关爱和陪伴？旅居养老，或许是一种不错的选择。

近几年，旅居养老逐渐成为一种时尚。我们极力劝说父母尝试这种养老新模式，起初他们并不接受，认为大半辈子与儿女同住，怎能突然分开？然而，我们深知他们辛苦了一辈子，儿孙也已长大，是时候让他们好好享受生活了。而且，母亲有风湿的毛病，对气候非常敏感，选择“冬南夏北”的旅居养老生活，对她的身体也有好处。

在我们的坚持下，父母终于同意试试看。前年夏天，他们来到吉林长白山脚下的一个旅游度假村，住了两个月。在这段时间里，他们大开眼界，结识了来自天南海北的老年朋友，逐渐对旅居养老产生了兴趣。

去年7月，父母主动提出去北戴河住两个月。为了让他们吃住更自由，我们帮他们租了一个民宿。在北戴河的日子里，他们自己买菜做饭，享受着海边的美景。看到父母发回来的照片，儿子也兴奋地表示要放暑假去爷爷奶奶那里玩。儿子的话

忽然提醒了我们：是啊，虽然父母逐渐接受了旅居养老，但他们在外的日子毕竟也有寂寞的时候。如果我们能抽空去陪他们几天，顺便旅游一次，岂不是一举两得？

于是，我们一家三口在北戴河住了几天，与父母共度了一个愉快的假期。他们带我们去看大海，给我们做海鲜，一家人其乐融融。这次经历让我们更加坚定了陪伴父母旅居养老的决心。

前段时间，父母已启程去云南普洱，准备在那里过冬。今年春节，我们计划追随父母的脚步到云南，在那儿过一个春暖花开的春节。云南的气候温暖，风景优美，非常适合度假和过春节。我们已提前规划好行程，预订好住宿，希望与父母共度一个美好的假期。

在旅途中，我们计划加入一些适合老年人的活动，如参观当地的景点、品尝当地美食、参加一些文化体验活动等。让父母在旅途中能够充分感受到旅居养老的乐趣，同时也能让他们感受到我们对他们的关爱和陪伴。

岁月如梭，父母已不再年轻。作为子女，我们应该珍惜与他们相处的时光，给予他们更多的关爱和陪伴。旅居养老，不仅是一种养老方式，更是一种家庭团聚和共同成长的方式。让我们追随父母的脚步，与他们一起走过人生的每一个阶段，共同创造美好的回忆。

在未来的日子里，我们将继续尽可能陪伴父母，追寻他们去更多的地方，体验更多的生活方式。让他们在旅途中感受到生活的美好，感受到我们对他们的关爱。同时，我们也希望他们能够珍惜这段时光，享受旅居养老带来的快乐和自由。☑

(编辑 周安琪)

老张是前年五月退休的。刚退休时，快活得像只小鸟，骑辆自行车，城里乡下地跑。时不时将看到的美景，或钓到的大鱼，发视频给我。我好生羡慕。

老张与我关系特殊，我俩同村同岁，又是同一年到城里工作，交往颇多。尽管他经常劝我多活动活动，我也觉得多活动活动好，但江山易改，本性难移。我好静怕动，窝在家里看书的时间多，唯一的运动方式是每天早晚在小区周边跑跑步。

过了不久，老张就在微信里向我抱怨，说自己退休了像一个断线的风筝，没着没落的。整天跑来跑去，没有意思。我问他，你想干什么呢？他说，也有朋友介绍他到物业公司做做管理，还有人拉他跳广场舞。他都不感兴趣。我说，想干嘛不想干嘛，是你自己的事，你对什么感兴趣就做什么，别人可代替不了。

又过了些天，老张发信息给我，说在老年大学报了一个学写字的班。我说，那是书法班。老张说，名称是这样，但我哪是学书法啊，只能是学写字。我的字四仰八叉的，小时候没少被老师批评，现在时间宽裕了，补补小时候欠下的课。

老张说的也是实话，我们的小学和初中都是特殊时期上的，没有好好练字。“纠结名称干什么？字练好了，就成了书法。”我对老张说。

“不指望能写出书法作品，只希望能安下心来做点事，或者说在做点事中安下心，不再是心里慌慌乱乱空空落落

的，早上起床后像只没头苍蝇，到处乱撞。”他说。

老张的想法，也是我的想法，或者说是部分退休老人的想法。谁也不想再出去赚钱，更不想成名成家，就是想活得充实些、自我点、自由点。

前年年底，老张在书法班两三个月了，我俩一次相约喝茶。他谈了自己学写字的心得。他说，选择学写字选对了。

第一堂课老师教我们什么也不要做，就是静坐1小时，老师说，只有心静了，才能练好字。说起来，坐不是难事，但能心平如水地坐下去，还真的不易。老张微笑着对我说，后来，每次上课前，老师都会与我们一起静坐半小时以上，而且叮嘱我们，自己在家写字，也要静坐静立后，等心情平静了，再动手写字。

老张很开心地告诉我，静坐静立的效果真好，脑子一片清朗，心胸也开阔很多，不会胡思乱想。

老张学写字随着时间推移，收获也越来越多。他说学写字熟悉了与字相关的许多历史知识，字体的变化与时代变化的关系，是以前所不了解的。

老张的生活规律而快乐着。前几天，老张在我的强烈要求下，发了几幅字给我。我对字缺乏鉴赏能力，但老张的字让我感到舒服。老张的儿子有次遇见我说：“叔叔，父亲学写字后，变化大呢，不抽烟了，颈椎病也好了，帮助妈妈做家务，也很有耐心。”

我为老张高兴。☞

(编辑 何文珺)



老  
张  
学  
写  
字

文◎姚正安

# 独 自 旅 行 也 有 独 得 之 乐

文◎果 果

“你一个人出门，不害怕吗？”每次说起独自旅行，总会有人这样问我。记得刚退休那会儿，整天围着老伴儿转，看看电视，逛逛超市，日子过得平淡又单调。直到老伴儿被儿子接到外地去照看孙子，我才第一次尝试独自出门。

说来也巧，那天在社区广场跳完舞，听舞伴说重庆洪崖洞的夜景特别美。回家后我就琢磨着：何不趁这机会出去看看？我当时印象特别深刻，决定出门的时候订票的手都是抖的，生怕点错了日期。可等到真的坐上火车，看着窗外飞驰的风景，那种从未有过的自在感觉，让我忽然明白了什么叫“老有所乐”。

到重庆的第一晚，我就爱上了独自旅行。没人催促，不用迁就别人，想在南滨路的长椅上坐多久就坐多久。江风吹来，对岸的万家灯火倒映在江面上，我就这么静静地看着，整个人都轻松下来。

从那以后，我就像打开了新世界的大门。独自旅行最大的收获是交到了许多志同道合的朋友。在武汉东湖边的长廊上，我遇到了一位同样独自出游的退休老师。她教了我用手机预约景区门票，还推荐了个共享单车的App，现在我们还经常在微信上交流旅游心得。

独自出行让我学会了很多新鲜事物。比如用手机导航，搜索美食攻略，甚至学会了自拍。有次在苏州寒山寺，一位年轻



姑娘夸我拍的照片构图好，那种与时俱进的感觉，让我特别自豪。

当然独自旅行也需要注意安全。我都会选择人多的地方住，随身带着老人卡和药品，还会提前把行程发给子女每天给他们报平安，这样他们放心，

我也玩得开心。记得在西安，我特意起了个大早去城墙骑自行车。清晨的阳光洒在古老的砖墙上，脚下的自行车“咯吱咯吱”响，耳边风声阵阵，那一刻我感觉自己又回到了年轻时候。

原来老了也可以这么潇洒，这么自在。比如说吃饭，我现在特别享受一个人去小店，老板们都很照顾独行的老人，有时还会多给我夹点菜，聊聊天。在成都一家小面馆的老板得知我是外地来的，专门教我怎么点菜才够“巴适”。再比如拍照，以前总觉得麻烦别人不好意思。现在我学会了用三脚架，还研究出了最适合自己的角度。南京夫子庙的定格照片，被儿子夸得不得了，还发到了朋友圈。

独自旅行最大的好处，就是可以完全按照自己的节奏来。困了就在公园的长椅上小憩，饿了就找家感兴趣的小店，想拍照就停下来慢慢构图，不用担心耽误别人的行程，也不用强迫自己赶行程。

现在的我，每个月都会给自己安排一次“独处之旅”。可能是邻省的一个小城，也可能就是本地的一个没去过的景点，每

次出发前都很期待，回来后又满是收获。

老伴儿看我玩得开心，现在有时也会跟着一起去，不过他知道我偶尔也需要独处的时光，反而很支持我。

常有人说我们这个年纪该在家含饴弄孙，但很多时候鱼和熊掌不能兼得，趁着

还能动，多出去走走看看，让生活充满新鲜感，也是一种不错的养老方式。旅行就像人生，独自走过的路，也会开出美丽的花。不知道你们有没有试过独自旅行，或许下次，我们能在旅途中偶遇呢？

(编辑 何文珺)

## 自问，打开一片新天地

文◎军 儿

刚退休那阵子，看着孩子们都比我会活，我就不服气地问自己：“既然孩子们在小时候都能模仿我，为什么我老了就不能模仿他们现在的生活呢？”没想到这一问，竟给我的养老生活打开一片新天地。

过去，我购物离不开商场，买菜少不了超市。当女儿手把手地教给我网购时，我惊喜地发现，原来这种线上消费太有趣了：同样的东西，比商场里的便宜，还能阅遍新潮货，淘到称心如意的“宝”呢！更好的是省出宝贵的时间和精力来，我就能去做自己喜欢的事情。当我和年轻人一样地从广场、菜场和卖场转移到淘商、微商和播商时，我又惊喜地发现，原来我不比年轻人差，时尚追美之心就被激活了，好开心哦！

接着我又不服气地问自己，年轻时，我上班工作，下班持家，那是工作和家庭的需要，我别无选择。可现在退休了，在享受这“最后一公里”的日子里，我为什么就不能另有所爱呢？于是，我就跃跃欲试地跟着儿媳妇去咖啡店、度假、学瑜伽，原来除了家务之外，还有如此令我激动不已的精神需求呢！于是，我就兴致勃勃地和老伴儿交心：“像广告词里讲的，也给

咱俩的心灵放个假吧！”“OK！”老伴儿响应。从次日起，我们老夫妻俩不但跟着老电影去旅游，而且还到激情燃烧过的地方重走了一回青春路，更有趣的是在乡间的小河边玩回了儿时童真……成了一对名副其实的“老鸳鸯”。

之后加上聚会、学习、健身、美食、写作、朗诵和对新知识、新时尚的追求，让我和老伴儿退休十年来，在悦己、追梦、自我实现中，蜕变成一对社区“新老人”。让我最难忘的是很多年前的那次团游，当时导游催我跟上队，我曾经为此而沮丧，难道我真的老了吗？现在，我才恍然大悟：“我傻呀我！怎么就转不过这个弯儿呢？承认自己老了，行动慢了，其实也不难呀？”再次遇到买菜拎不动时，我就不会跟自己过不去了。当老姐妹们发现我刚从菜市场回来，又去菜市场时，我还风趣地说：“我这是在锻炼身体呢！”你说我还能再为“我怎就老了”而伤神吗？

人老了，就是一个不断失去的过程，与中青年时相比，当某种能力不再，可以问自己“为什么一定要能呢？”安然接受自己的衰老。

(编辑 何文珺)

## 耄耋婆婆 “开车”记

文◎吴玉琴

推开门，婆婆躺在满屋子的寂寞里，头上落了一层白霜，额头的皱纹又深了几许，沟壑纵横的脸上覆盖着一层厚厚的茫然，无助的目光刺痛了我的心。扶起她换尿不湿，穿衣、如厕后，她说：坐车吧。她口中的车，是我们给她买的电动轮椅。

两个月前，90岁的婆婆股骨头骨折。在医院，罹患阿尔茨海默病的婆婆非常不听话。检查、手术、输液，所有医嘱她一概不配合。我们一遍遍地告诉她：你的腿摔坏了，需要治疗，你乖乖听话，好了咱回家。她听罢可怜巴巴道：知道了，有病了就得治，我听话。话音刚落，她紧着问：咱来这里干啥，咱啥时候回家？

当医生说可以出院时，一家人皆松了一口气。可谁也没料到，回家后的婆婆比在医院更磨人。

“伤筋动骨一百天”，可婆婆不爱躺着。她一次次费力地尝试起身，毫无例外一次次失败，然后一次次地哭闹：地里的一摊活等着我干，盆里的面再不蒸上就酸了，我成天躺着算怎么回事……她记忆里的自己，还是年富力强的样子。她自己心焦，我们也心力交瘁——每天要无数次大小便，无数次换护理垫，无数次接痰，无数次翻身擦洗。一辈子不爱麻烦人的婆婆“变了”。她像完全失去了自己身体的主导权。

熬过半个月，婆婆能勉强坐起。我们扶她坐到提前准备好的电动轮椅上，推她到阳台上晒太阳。她来来回回摸摸扶手、车轱辘、脚踏板，满眼稀奇。

坐着就能到处走？婆婆仰着头问姐姐，几分疑惑，几分兴奋。

嗯，这就是你的“专车”，有了它我们可以推着你到处转。

我老太婆也有车了，命大的。婆婆笑出一脸涟漪。

自从有了“专车”，婆婆每日醒来的第一件事是要“坐车”。开上“车”的婆婆依然糊涂，话稠。一家人坐着看电视里演战争片，她惊慌：咱快藏起来，别让他们找到；窗外风声呼啸，她着急：要下雨了，快把院子里晾的衣服收起来；戏剧频道咿咿呀呀唱着豫剧，每出来一个演员她都能对号入座：这是我们村的×××。

婆婆也有不糊涂的时候。她“开车”在厨房、客厅和几个卧室来来回回巡视，如果看见锅台上有污渍、窗台上有灰尘、茶几上物品凌乱，会沉下脸训斥我们：看看你们，连个屋子都收拾不利索，也不怕别人笑话。我们面面相觑，欢喜地应答着“醒”过来的婆婆，可一转身她问：咱现在住哪？

周末，婆婆坐在她的“专车”上看电视。我坐在婆婆身旁的沙发上看书。冷不丁婆婆问我：你是不是身上有了？我愣住了，众人哄笑。原来，近年我圆润不少，婆婆在问我是不是怀孕了！

掩下尴尬，我笑着逗婆婆：妈，再生个宝宝你带上好不好？

好好好，生下来我开着车，带着娃，你们安心上班。婆婆眉眼皆笑。病魔阻断了她与世俗的联系，世事的万水千山在她心里模糊成无边无际的迷雾，唯一的清明依然是帮衬儿女，让我们安心上班，好好生活。

一屋子人都被她无比认真的样子逗笑了。☑

(编辑 周安琪)

## 项链扣托起的情思

文◎一 从



甲辰年冬月初，一个周末，我给一些亲朋好友发去一张在家里自拍的照片，穿着睡衣，显露出脖子上的项链，附上的说明是：“小兔子又回来了。这条项链是老伴儿走后不久备的，一年前扣子坏了，一直放在床头，今天拿去修理了一下，换了个扣子，又能随时随地陪伴我了。”

思念故人，尤其是对老伴儿的思念，天经地义，日日难免，不避讳，不掩藏。

亲朋好友都知道，我的老伴儿生于兔年，兔子对我有象征意义。给他们以这样的图片和信息，当然都能够理解我的情思和情感。

“兔子又回来了”，完整的故事大体是这样的，也予以公开：

老伴儿，也就是我指的“小兔子”，于2015年2月16日凌晨因病去世。她走后未久，为了转换环境，应朋友的邀请，我只身离开家，到祖国边陲省份广西的南宁调整情绪。

信步闲走中，在住处附近的一家商店，我选购了一个兔型饰物，同时配了一条项链，都是纯金的，还当场求店员给我戴上，意在让老伴儿继续随时随处伴随于我。多年来，这条项链一直挂在我的脖子上，被许多人注意到。

去年上半年我身体不适住院期间，由于反复检查的需要，在多次取、戴中不知怎么弄坏了扣子，项链常常脱落，我只能将之放在一旁。近日无事中，决定将之拿去珠宝店查看，店员告诉我需要更换扣子，遂花了一笔钱使之完好起来。

睹物思人，一个不是故人留下的物件，是我自己制造的与故人有关的物品，相信更能体现我的情感 and 情思。让它再度回归原位，特别是在行将悼念她离去10周年之时，思念和感恩的意义应该更为明显、突出。

很多人都将老伴儿和我评誉为“模范夫妻”，我们也毫不谦虚地予以接受，因为几十年来我们一直互敬互爱，相互体贴，互相帮助，在事业和治家中都有被广泛公认的具体体现。在她于外地病危期间，我曾倾囊包用医疗专机将她运回北京；还有她到处赞扬我是她的“专职司机”（在她生命的最后七八年间，我曾用轮椅推着她在全国各地和一些国家旅行，陶冶她的心情），被许多认识和不认识的人赞誉为“大手笔”“一道亮丽的风景线”，这些都能够表明我们之间的深情厚爱。

借用“小兔子”的回归，加深我的情思，还给心灵上一点慰藉。☞

（编辑 卓成华）

# 我的“西装控”

文◎陈新民

## 第一次见识于画报

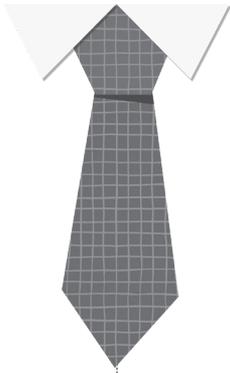
1976年5月，参观过文化部主办的陕西户县农民画展，我返回金塔经停兰州时，表弟叫来一搭混的弟兄，要我给他们画素描像。表弟和这些十七八岁的小伙，都是省城“官二代”。他们清一色头戴草绿军帽，足蹬高腰白球鞋（俗称白墩子），有人穿学生蓝色制服，有人穿带肩章扣眼的土黄色五·五式军官服。在黑灰涌动的大街上，在万民同装千人一面背景之下，这身的混搭，可以说是一抹稀薄的亮色，也使人品咂出更深的乏味——无数青少年着装不由自主地趋同，个性无从谈起，审美更不用说了。

原以为小伙儿们对这身打扮一定很自得，不料，我开始画时，他们一个个摔掉头上的军帽，要我把上衣画成洋服，还要求给画上领带，总之，越洋气越好。怕我画不出期望中的洋气，他们藏着掖着拿来一本苏联画报，要我看看洋服也就是西装啥样。原来，他们虽一身“草绿帽子压边子，上黄下蓝白墩子”的明艳行头，心心念念的还是标志着资产阶级“腐朽没落”生活的西装啊！

顺便说一句，改革开放后，表弟经常穿“套西”，多时打领带。

## 第一次穿起在校园

刚上大学，时逢改革开放初潮奔涌。好长一段时间，师生们的服饰仍留在旧日时光里，绝大部分人穿着颜色沉闷式样古板的制服。农村来的同学，还有人穿的是自家缝制的对襟大褂、缅裆裤。回头看，无论来自城乡，多数人土得掉渣。



引领校园时尚的，总是我们美术系，窄腿裤，尖头鞋；迪斯科，摇滚乐……非主流的斑斓多彩，虽令正人君子不齿，但也算是对昔年苍白花季的野性补偿。

1979年初春，三姨给我从广州带来一件平驳头两粒扣的西装，合成面料的、米灰色。我那时长发掩耳，胡须连鬓，再配上这件西装，自以为“酷”且“潮”。有同学说我这件西装是西北师院第一件西装，学美术的女生，对服饰应该有足够的敏感，她说第一就第一。

她还说：“你穿西装挺好！”我对自己的仪表向来缺乏自信，第一次听人这么说，乐了，差点“找不着北”。

前不久，有人指点当年的同学合影：“你那西装，搁现在，那品相怕是不穿了吧。”

## 第一次定制于县城

20世纪80年代初，西装渐渐登堂入室进入寻常百姓家。大学毕业后，我先在高校任教，后在机关公干，“奇装异服”穿不得，买过几件“单西”，都是价廉物不美的货色。要去高台县委任职，妻子替我挑了一套灰涤卡中山服带上，说“走村入户”准能用上。春耕开始，县委机关干部拉起架子车送粪下乡的一组镜头上了省电视台。有同学看着电视，立马拨电话开涮：“还中山服呢，你就装吧。”

不久，我父母来县里转了几天。父亲说小小县城够时髦的，你看县委大院出出进进的人，几乎都穿西装。可不是嘛，我的那套中山装渐渐派不上用场了。我分管工

作有一项是‘双带整推’，即以城带乡、以大带小，整体推动城乡经济发展。经常和酒钢公司、玉门石油局、吐哈油田等大企业领导打交道，是该置办一身像样的行头了，可一时半会又去不成兰州。有人领我到西街边裁缝铺，请杨汉青师傅为我做了一套米白色西装，这是我的第一套量体定制的西装。

到兰州出差，遇到在服装研究所工作过的同事。她问，你这是从哪买的西装？很精致啊！我说是高台人的手艺，她不相信：“小县城人能把西装做到这档次？不简单！原以为他们只会缝对襟褂子呢。”

“孤陋寡闻了你呀！谁说小地方不出有大匠人？别忘了，中国元老级的西装制衣团队红帮裁缝，不也是宁波乡下走出来的吗？”我振振有词。

### 第一次团购在省城

2002年盛夏，甘肃省第五届少数民族传统体育运动会在兰州举行。我作为定西代表团团长，向行署朱专员建议：“运动员能不能亮豁出场，关系我们定西地区在全省的形象，再说组委会对运动员着装也有要求。行署出手大方些，把定西健儿打扮体面、把劲给他们攒上！”

行署决定购置团服。我带领体育处马处长、民委藏主任，把兰州各商场转了个遍，大品牌衣服倒是不少，价格都在两千元上下，还有更贵的，自然不敢问津。最后，我们在张掖路步行街发现了一家成衣店。全毛面料西装，做工精细，版型宽舒，开价880元，算是比较便宜的。

做过一番市场调研后，我亲自去和店家砍价：“你们的面料厚实挺括，上身效果是不错，可是厚重质感已经过时。现在兴轻、薄、软、垂，如扬州的阳光面料那种，你们的这一类商品已经没有竞争优势，

我们农村人讲究实惠，厚实耐穿就好，价格要合适，我们就买一批。”

几经讨价还价，终以每套360元成交。店家感叹：“你用买化纤货的价格，拿的是全毛服装啊。”

### 老款西服峰回路转

我调到北京后，高台、定西的同事朋友来北京买衣服，我乐当导购。先在大商场看好品牌款式，然后一起往郊区跑。买“套西”去南郊青年路的“伊文”工厂店；买“单西”去东郊通州的“五木”工厂店；买皮夹克去通州“庄子”工厂店。工厂店实质也是折扣店，购物比奥特莱斯、上品折扣店还划算。

朋友拉着我去过几家远郊的名牌工厂店，发现那里时宽领西装早已滞销价格持续走低，低到不可思议。尤其是枪驳领双排扣款西装，简直是白菜价。奥特莱斯上品折扣店，有一件“罗马世家”品牌上装，选用高支纱英国面料，做工十分精良，标价六千多元，居然被我三百元买回来了。

陆续买了多件价廉物美老款西装，不合时尚买回也穿不出去，挂在衣柜。女儿珠珠说我是“非理性持有消费”，还笑我把自已弄成“西装控”。

逆时尚购买衣物，是不是有点像种植反季节蔬菜？反季节蔬菜把夏天的色香味美味带进冬季。老款衣物会不会在衣柜里等候来下一个流行季？

果不其然，近两三年西装潮流峰回路转，转过来转过去，老款又开始新流行。行走在时尚前沿的炫酷男士，纷纷穿起了枪驳头双排扣西装亮相。我现在也穿出这款，又被同学开涮：“老都老了，为赶时髦，你可是没少费心思啊！”

（责编 孙晓飞）

## 麻栗坡烈士陵园偶遇田秀兰大姐

文◎王兴文

1984年8月，陆军11军33师工兵连奉命到老山执行作战任务。一次战斗中，我连驻地遭敌炮击，牺牲了两位班长：5班班长文永刚（贵州凯里人）、6班班长熊天德（云南昆明人），两位烈士安葬在麻栗坡磨山烈士陵园。

当年12月9日，我连完成作战任务回到思茅部队营区。

1985年4月的一天，上级让我去昆明火车站接文永刚烈士的父母和叔叔，带他们到麻栗坡磨山烈士陵园祭奠文永刚。

接到了烈士亲人，我们坐长途客车前往麻栗坡。由于司机对陵园位置不熟，离磨山陵园还有一段距离时，就让我们在一个小山包前下了车。结果向路人一打听，才知道离陵园还有一段路，我们只好徒步沿公路前行。

这时，身后开来了一辆解放牌大卡车，我们侧身路边，让车过去。没想到，卡车在我们跟前停了下来，副驾驶位上一女同志打开车门问道：“同志，你们是不是去看烈士的？”

“是啊，你怎么知道？”我立马回答。

她一边从驾驶室里出来，一边说道：“我看得出来，快上车吧！”

她把副驾驶位腾出来，让文永刚父母坐进去，自己则爬到车厢里，我和文叔叔也爬上了车厢。

车厢里装的是水泥等建筑材料。女同志告诉我们，她也是去磨山烈士陵园，这些材料都是修烈士陵园用的。

到达烈士陵园后，在这位女同志的热

心帮助下，我们找到了文永刚和熊天德的坟墓。当时，磨山烈士陵园才开建，山上烈士墓还是土堆，墓前只有一块小木牌，上面写着烈士的名字，如果没有她的指引，我们找起来就会很费劲。

也许是看到陵园里坟墓太多的震撼，在文永刚烈士墓前，文妈妈并没有我想象的那样放声大哭，她只是流着泪把带来的祭品摆放好，大家一起默哀3分钟，向烈士鞠躬致敬。

过了一会儿，文爸爸对我说：“指导员，我们民族有个风俗，祭品吃掉最好！”我看着墓前摆放的几包糕点，正想着怎么解决这个问题，一直陪伴着我们的女同志，大声招呼正在修建墓地的工人们过来，大家一起把祭奠的糕点分吃完了。

祭奠结束，我带着非常感激的心情向女同志告别。这时，我才知道她是麻栗坡县民政局的副局长，名叫田秀兰，负责分管修建烈士陵园。

因当天赶不上回昆明的班车，我们一行4人就在麻栗坡县城住宿。吃晚饭的时候，我安排了几个菜，一瓶酒。饭桌上，文爸爸和文叔叔按照他们的风俗，小声唱着酒歌喝酒，唱的什么我一句也听不懂，只是觉得音调挺哀伤的。

忽然，文叔叔停下来对我说：“指导员，文妈妈不见了！”果然，刚才还在一旁的文妈妈不知什么时候离开了。

“文妈妈干什么去了？”我急忙问到。

文爸爸说：“她去烈士陵园，说要陪儿子一晚上。”

我一听，心里就咯噔一下，天已经很晚了，去陵园还有七八里路，万一文妈妈走丢了怎么办？

我起身立即去找，在附近查看了一下没有，就沿着陵园的路快步追去。在路边，我看到一个工棚，门口停着一辆自行车，我过去向车主说明情况，借了车骑上快速向陵园奔去。

到了陵园，我看到门口的简易房里有亮光，就敲门，开门的正是田秀兰大姐。她看到我，很吃惊地问道：“指导员，你怎么这时候来了？”

我忙说：“文妈妈说要来陪儿子一晚上，我是来找她的。”

田大姐愣了一下：“没看到文妈妈来呀。”接着又说，“你不要着急，我上去看看有没有人。”

我问：“你不害怕吗？”

田大姐说：“不怕！”说完，田大姐就叫上一个值班的同志一起向山上走去。

开始，我还看得见两个手电筒光柱晃来晃去，慢慢地就什么也看不到了，田大姐她们消失在坟茔的深处。

面对万籁俱寂的夜，一排又一排的烈士坟墓，文妈妈埋藏心底对儿子的思念，田大姐对烈士的敬仰，对烈士亲人的尊重，对工作的极端负责任，让我心潮起伏，感动不已。

大约过了10分钟，田大姐回来了，告诉我说山上没有人。我来不及道谢，就急忙骑车往回赶，只听田大姐在后面嘱咐：“指导员，骑慢一点，注意安全！”

回到麻栗坡县城，我还了老乡的自行车，在街上继续寻找文妈妈。走着走着，忽然被人拽了一把，我一看，正是文妈妈。

文妈妈告诉我，她原本是去陵园的，但天黑找不到去陵园的路，就在路边树下

坐着哭了。找到了文妈妈，我一颗悬着的心终于放下了。

很快，百万大裁军，我转业回到山东泰安。多年来，每每想起在老山的战斗岁月，就忘不了在麻栗坡与田大姐的偶遇。我把这段经历讲给朋友们听，他们对田大姐的为官为人充满了敬意。

时光荏苒，岁月如梭，一晃39年过去了。我一个好朋友儿子结婚，巧的是新媳妇家是云南省文山州的，更巧的是，朋友的亲家公在昆明干民政工作多年。于是，我就拜托朋友亲家公帮我打听田大姐的情况。

朋友的亲家公从山东回昆明后，很快就传来了找到田大姐的好消息，并发来了田大姐当年和近期的照片以及联系方式。

看到田大姐的照片，我激动不已，立即拨通了她的电话，但电话响了几声后就挂断了。我正疑惑，田大姐把电话打了过来，我忙按下按键听，报上姓名，回忆起当年在麻栗坡的经历……

田大姐告诉我，她一直负责烈士陵园的工作，多年来接待的烈属很多，对我描述的情况模糊了，毕竟已过去39年。她现在也退休多年，如今已是89岁的老人。这让我很吃惊，没想到当年我们与田大姐偶遇时，她已年过半百了。

田大姐说，每逢清明节、烈士纪念日等重要日子，她都要去陵园看望烈士。

看着田大姐当年的照片，看着她与烈属合影的近照，我脑海中浮现出田大姐几十年来，在修建烈士陵园中忙忙碌碌的身影，热情接待到陵园扫墓的烈士亲人，以及安抚烈属的感人场面……

对平凡而伟大的田大姐，我内心再次充满了深深的敬意！

（编辑 卓成华）

# 再婚老人共有房产使用权不容侵犯

文◎祝晓辉 王志刚

**基本案情** 吴大娘 2015 年 4 月与郑大爷再婚后，老两口一直居住在郑大爷名下的房子里。郑大爷已故前妻的儿子小郑不和他们一起住，和吴大娘关系也不好，经常发生矛盾。郑大爷 2019 年得了脑梗死，行为能力受限，小郑曾提起诉讼，后法院判决宣告郑大爷为限制民事行为能力人，指定小郑和吴大娘为共同监护人。郑大爷后来摔倒骨折了，小郑为了方便照顾父亲，趁吴大娘不在家时将郑大爷接到了自己家，吴大娘多次要求小郑把郑大爷送回家被拒绝，两人矛盾进一步激化。小郑多次趁吴大娘出门之际，私自把吴大娘住处的防盗门换掉，致使吴大娘进不了家门，吴大娘不得不换了几次锁，小郑又用胶水堵住门锁，并把吴大娘的个人生活物品从房子里扔了出去，用尽方法逼迫吴大娘离开，吴大娘无奈之下诉至法院。庭审中小郑辩称，房子登记在父亲名下，是父亲的婚前财产，自己也有权居住，吴大娘年纪大了，平时对父亲疏于照顾，自己接走父亲也是为了父亲能够得到更好的护理。法院最终判决小郑赔偿吴大娘开锁、换锁损失 1800 元；判决小郑不得采取私自更换门锁、丢弃吴大娘生活用品等方法阻挠吴大娘居住。



**律师点评** 涉案房屋登记在郑大爷名下，是郑大爷的合法财产，吴大娘作为郑大爷的妻子，对涉案房屋享有使用权，并且受法律的保护。小郑的行为构成了对吴大娘使用权的妨害，吴大娘有权请求排除妨害，并要求小郑赔偿因此造成的损失。☞

（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）