

我话老

社区居家养老托起幸福晚年

去年秋天，隔壁88岁的叔叔从乡下搬到城里子女家。叔叔腿脚不利索，膝盖常年酸痛，子女白天上班，最怕老人独自在家磕着碰着，买菜做饭、看病拿药样样都是难题。

刚来那段日子，叔叔整日闷在屋里，坐在阳台上望着楼下发呆，总念叨乡下的老邻居，说城里的楼房关着门，很是孤单，日子过得没滋味。我偶然看见小区门口悬挂着社区养老服务服务中心的招牌，抱着试一试的心思，陪着叔叔走进了服务中心。

服务中心面积不大，环境干净温馨，日间休息室、书画棋牌室、老年食堂等区域分明，工作人员热心地为老人登记了信息。从第二天开始，叔叔的生活发生了巨大的变化。每天清晨，他准时前往养老服务服务中心，和新交的朋友打太极、下棋聊天；中午就在老年食堂就餐，饭菜软烂清淡、荤素搭配，价格亲民，子女再也不用中午匆忙赶回家做饭。

每周三中心提供公益理发服务，每月家庭医生定点义诊，免费测量血压、血糖。遇到刮风下雨不便出门，一通电话，就有志愿者帮忙代购粮油、常备药品。上个月叔叔感冒咳嗽，社区医生上门问诊开药，省去了他到医院排队奔波的麻烦。服务中心还开设了智能手机课堂，在志愿者手把手教学下，如今叔叔时常拿着手机和老家家人视频通话，眉眼间再也没有往日的落寞。

在固有印象里，养老只能依靠子女贴身陪护。见证了叔叔的转变，我才深深体会到社区居家养老实实在在打通了便民助老的“最后一公里”。老人不离熟悉的居住环境，就能享受全方位的贴心照料。

每天傍晚，总能看见叔叔和一群老老在小区广场闲谈说笑。普惠贴心的养老服务，稳稳托起老人的幸福晚年，也卸下了子女的重担。
(宜兴市老干部大学 陈乐仙)

笔墨相伴 安心居家

我今年虚岁97岁，老伴离世四年多了，现居女儿家中，生活规律，身体健康。谈及养老心得，我总说：居家养老的温暖，加上书法相伴的乐趣，便是我晚年最大的福气。

我与书法结缘，始于儿时受邻居的影响。他有一次办书画展览，展出好多书法作品，我便心生向往，开始临摹，逐渐喜欢上了书法，只是后来忙于生计，这份爱好被搁置下来。退休后，我重拾旧爱，走进无锡市老年大学系统学习。从横平竖直练起，日复一日，不仅收获了好成绩，更先后加入江苏省书法家协会、中国书法家协会，作品也多次获奖，至今仍不时收到展览约稿。

我始终觉得，自己能保持良好的身体状态，与常年练字密不可分。握笔凝神，心无杂念，既练了手稳，也静了心神。每天安排一定时间临帖、创作，生活规律有序，精神也格外饱满。

有人问我，为何偏爱居家养老？答案很简单：这里有熟悉的烟火气，有儿女贴心的照料。热饭热菜、冷暖关怀，都让我倍感踏实。无须操心琐事，我才能安心沉浸在笔墨世界里，在一撇一捺中安享晚年时光。

养老的方式有千万种，于我而言，居家的安稳与书法的陪伴，便是最舒心的选择。只要能握笔，我便会继续写下去，让墨香陪伴我，把平凡的日子过得温润而丰盛。
(许汉舟)

养老·养病·养心

我已退休17年，其中居家养老8年，在养老院9年，目前正在住院治疗，正在挑选合适的护理院。随着年龄一年年“加分”，体质一年年“减分”，我早已从社会“活跃分子”变成病房“护理对象”，在这个过程中，我感受到了“养老治病先调心”的重要性。

说起来，退休初期居家养老的日子最舒坦，与家人日夜相守，共进三餐，读书看报，弹琴写作，外出旅游，身心松弛而愉悦。担任小区楼道组长，参加业委会会议，接受社区委邀约做些公益小事，去老年大学上课，担任文艺社团副主任……我忙碌而快乐着，真切感受到夕阳无限好。

然而，临近70岁，心衰、癌症……疾病开始缠着我，于是吃药、打针、放疗、化疗，住院成为我日常生活的一部分，焦虑、孤独、失落，成为我挥之不去的心病。体弱的老伴与在外工作的

独子，已无力陪护我，养老机构便是理性选择，但入住数年的养老院因为“医”的欠缺，无法解决我日益严重的健康问题，一旦发病，养老院一边打120送我去医院急救，一边告知家属接手，夹缝中的我，唯有恐慌与无助。而每一次度过危险，我如同又一次站到求助的十字路口。那么，下一站，是护理院吗？

我在亲友陪伴下考察了几家护理院，有的是产科医院转行养老，场地空旷但貌似与世隔绝；有的收费适宜却拥挤不堪、异味难忍。这时候，家人与挚友忠告我要调整对衰老进程的认知，不能苛求环境的称心如意，要收缩社交圈子，熟悉护理院的规则，建立“带病生活”的观念，这样才能保持生命的韧性，多活一年是一年。对此类苦口婆心，我已经完全接纳。“人生哪能多如意，万事只求半称心”，带病奔八，已是幸运之人，知足了。
(宋嘉义)

点题征文

你理想的养老生活是什么样的？你有什么样的养老规划？你有什么与人分享的养老观念吗？欢迎参与话题，来稿请投邮箱 wxrbylzk@126.com。



牧归 李海波(54岁)摄

时光片羽

“手忙脚乱”的智能生活

不久前，我搬进了智能设备一应俱全的新家，沉浸在便利舒适的家居生活中。

在新房子里住了没多久，我想到了远在老家的父母，想起他们操劳了大半辈子，没享过几天福，便果断地把他们接到了我的新家。怕他们一时间难以适应智能化的生活，我特意给他们配备了新手机，安装好了相关App，并写好了通俗易懂的操作说明。可没过几日，尴尬的情形还是出现了。我上班时，父母不停地打来电话：“这扫地机器人怎么半天不动弹？横在路中央，差点把我们绊倒！”“这智能垃圾桶要

不开盖，要么盖子突然自己弹开了，我们扔个垃圾还得看它心情！”“这么多智能按键，我们眼都看花了，一个操作不对，这个电器就不用不了！”

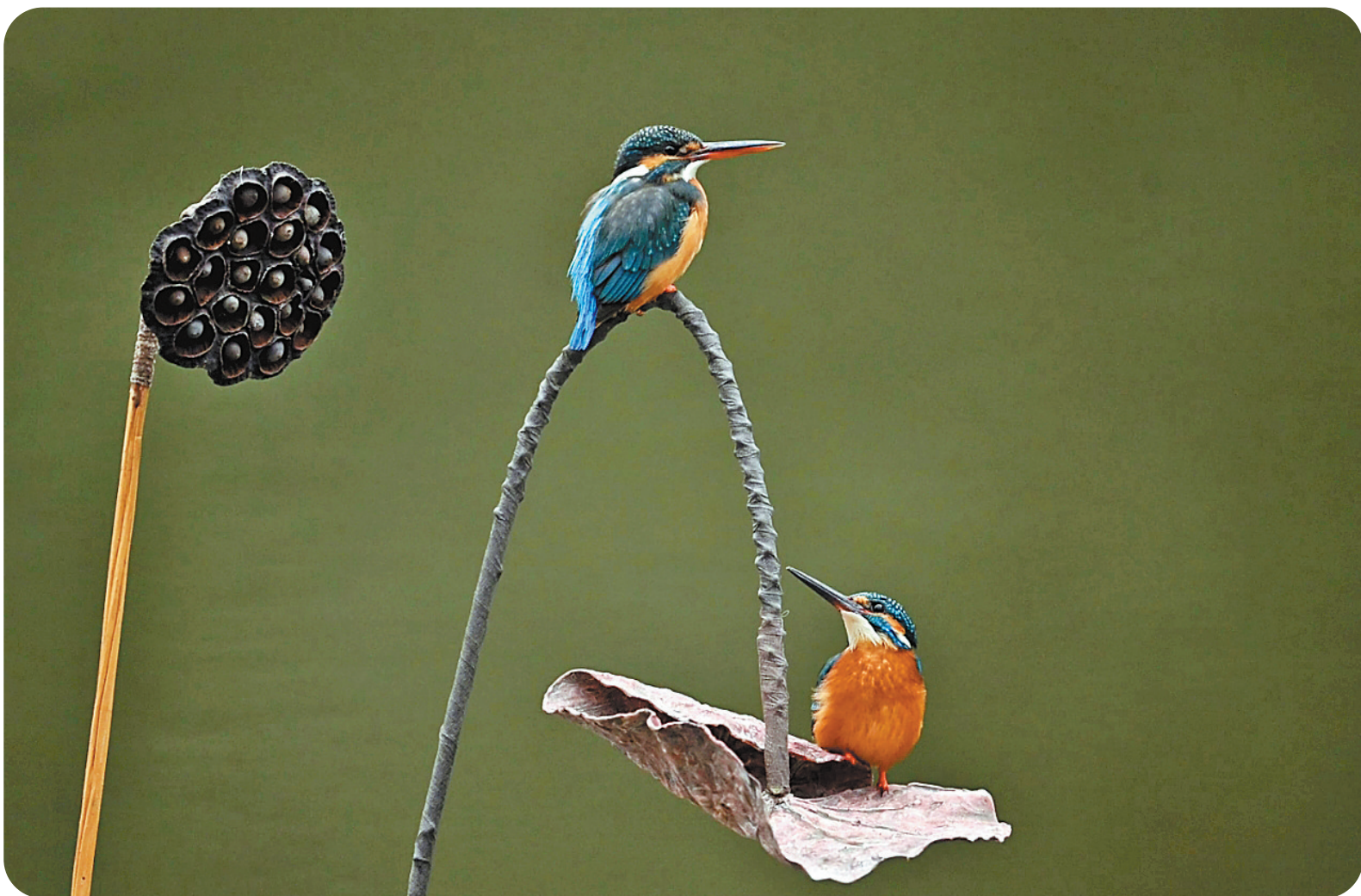
父母接二连三地抛来问题，我隔着电话也帮不上忙，只能干着急，一整天都没法专心工作。等下班回到家，我清理了卡住扫地机器人的数据线，解决了智能垃圾桶感应系统失灵的问题，对照着操作说明，一遍又一遍地给父母演示了某些智能家电的用法，确认他们完全学会了，我才放心去忙自己的事情。深夜，我又仔细检查了家里其他的智能设备，确保不会出现故

障才安心睡下。第二天早上我提醒父母，如果用不惯主卫的智能马桶，就用客卫的普通马桶；如果用不惯智能厨具，就将饭和菜一起倒入普通电饭煲，按下“煮饭”键，饭菜就能一锅熟，操作零失误。

我心想，这样就万无一失了。父母在我这里居住至少环境优美、物资齐全，怎样都比在老家强。可我上班正忙的时候又接到父母的电话：“我们刚才去买了趟菜，回来就打不开大门了。奇怪，密码验证明明成功了呀！”我猜可能是家里的门锁没电了，而钥匙一直是我随身携带的，父母又不会给智能

门锁应急充电。这下麻烦了，除非等我回家开锁，否则他们就只能站在门外。这个时间点，他们应该还没吃午饭。于是，我放下手头的工作，连忙往家赶。

我以最快的速度赶回家，打开了智能门锁，虽然父母没多埋怨，还说他们已渐渐熟悉了一些智能设备的操作，但我还是感到羞愧。或许，我没有资格怪家中的智能设备不给力，是我太贪图便利，没有真正关心父母需要什么。而他们为了满足我的心愿，才从老家搬来，尝试各种新鲜事物，尽管很吃力，也还是努力地适应。
(汪小科)



荷塘双栖 陈永文(75岁)摄

与“世界杯”共度的时光

20世纪90年代后期，甲A联赛大热，连带着足球类报纸也热卖。原本写散文、杂文的我开始写球评，刊发情况很好，稿费差不多够生活费。到了21世纪，互联网兴起，球评越来越注重时效性，邮寄投稿行不通了。为了迎接2002年世界杯，我提前大半年学会了上网。电子邮箱是网吧一个网管帮我申请的，第一个QQ号是当时的时评作家单先生赠送的。

功夫不负有心人，我接到了某晚报的活儿，给他们写世界杯球评专栏。那时我还在某公司跑业务，只得见缝插针去网吧写球评。我常去的那家网吧在公司附近，1元钱1小时，收费很便宜。可是网吧的设备不尽如人意，所有

的键盘都有几个键的英文字母被磨掉了，所有电脑都没安装Word，有的是“写字板”，有的装“记事本”。运气不好时，分到的电脑里啥也没有，得喊网管临时装一个“记事本”。

世界杯一届又一届进行着，到了2022年，世界杯因故第一次延迟到了冬季开赛。那时我感染了病毒，头晕眼花熬夜十分困难。可是接了某新媒体的活，必须咬牙起来写球评。好在我不是独自熬夜，身边始终趴着“怂怂”。“怂怂”是我捡到的流浪猫，很纯种的蓝猫，不仅非常漂亮，性格也极好，我打字时它就趴在我电脑桌上；我看球，它就趴在我旁边或身上。

那届世界杯我写了20多篇球评，赛事结束之后没几天的某

个清晨，“怂怂”猝死，它在我家仅仅待了2年4个月零12天。我很后悔当初没将它送给某个大户人家，如果有条件定期体检，它不至于如此短命。后来妻子捡到一只缅甸猫，足有15公斤，我拒绝收养，最后送它去了一个相对殷实的家庭。

一晃，美加墨世界杯又来了，我照例准备写球评，可身边已无“怂怂”，好在此届世界杯很多比赛可以不用熬夜看直播。四年一届，写着写着，青年变成了老年。再写几届，估计这辈子就该翻篇了。贝利、马拉多纳这样的“大神”，都已经翻篇，我那些关于世界杯的评论，却可能永久地在互联网上保存下来，这也算某种意义上

的永生。
(阿紫)

我是群主

退休以后，一切归零。忙碌了大半辈子，突然闲下来，无聊也无奈。不甘寂寞的我，索性建起了一个几十人的小群，邀请以前的老同事加入。一不留神，我便成了一群之主。无须投票选举，也没有红头文件，仅凭毛遂自荐。

退休后，大家几乎习惯宅在家里，即便生活在同一座城市，见面的机会也是少得可怜。建群的初衷很简单，便于大家线上交流，互通信息，维系这份共事多年结下的情谊。

群里倡导的是平等友善，营造的是和谐温馨。不厚“头头脑脑”，不薄“一兵一卒”，不管从前在单位是呼风唤雨的领导，还是默默无闻的职工，进了群，大家一视同仁，只有一个称呼：群友。

群主是个操心的差事，有责无权，唯有服务。纯属是虚拟旷野的守夜人，端坐于数据流交汇的隘口，以指尖为界碑，在光与电织就的疆域里，呵护着一方精神栖居的城池。

国有国法，群有群规。建群的头一件事，就是立规矩，遵纪守法的底线含糊不得。那些发牢骚泄私愤的、无中生有听说的、抬杠的、八卦的、涉密的、负能量的，轻则警告，重则开除“群籍”。而那些人生励志的、养生保健的、生活小确幸的、心灵鸡汤的、正能量的，则来者不拒，多多益善。

聂大姐每天转发“冯站长之家”的时政新闻，准时准点，俨然成了群里的“新闻主播”；程大姐不定上传一些种花草、琴棋书画、养生宝典和旅途见闻，与大家分享活色生香的日子；刘大哥、方老弟一北一南，不时分享身边的美景美食、陈年趣事，透着浓浓的烟火气。更多的群友甘当“吃瓜群众”，沉浸在群内优哉游哉地看热闹，丝毫不嫌闷得慌，情不自禁时也会点个赞、冒个泡，聊表心意而已。

指尖划过屏幕，我看到的不再是冰冷的数据流，而是几十颗依旧不老的心。
(叶炎)

妻子动手巧修车

见过女的修车工吗，而且还是60多岁的人？这不，我妻子就扮演了一回修车工。前几天，我的小轿车车内顶棚上面的装饰布突然脱落，整块布耷拉下来了十几厘米，简直就像一块巨大的苫布笼罩在车顶。

我驾车去汽修店，店家和我还是老熟人，张口就说最低也得500元，令我大吃一惊。可店家说的也有道理，干这个活得把轿车顶棚的内饰全部扒下来，费事费时，所用材料也贵，这已经是最低价了。

我回家后跟妻子说了这件

事，她脑瓜一转想到了上网去查。我觉得这不是简单购物，这么复杂的事，你一个不会开车的女人能搞明白吗？她却说现在网络这么发达，咱们可以请教网友。我原本抱着不屑一顾的态度，结果这个难题真被她解决了。

妻子在网上输入“轿车顶棚脱落”几个字后，立马出现一些商家的产品介绍，于是她赶紧喊我一起看。我俩经过比较后选择了一家，卖家很热情，告诉我妻子买些顶棚卡扣安上，根本不必大拆大建，花点小钱即可，先量一下大约需要多少个卡扣，以布局美观为

原则。

妻子给车子顶棚量完尺寸后便下了单，等到货后，我俩一起钻进车里开始安装。其实在这之前妻子已多次观看了视频怎样操作，直到如指掌才动手。这个时候她竟然成了师傅，而我却成了徒弟。这些卡扣需要用店家提供的小螺丝刀拧上去，店家还提供了专用的小皮尺、定位的彩色小钉等工具。也就花了三四十分钟，我俩就把活干完了，再瞅这车顶棚内饰，效果很理想。买这些东西仅仅花了11.8元，和汽修店的价格相比真是天壤之别！
(郭义海)