

我话养老

褪去偏见,看见真实的机构养老

深耕机构养老十多年,我经常感受到家属们的顾虑与无奈。不少人上门咨询时,问得最多的是:“养老院护工会不会打老人啊”“我们家老人不愿意来怎么办”……抑或是“我们在家里实在是弄不了,小辈身体都要被拖垮了,不得不送养老院”……从家属的这些质疑与无奈中,我能真切感受到大众对机构养老普遍存在的一些偏见,也深深体会到当家中有一名失能或失智老人时,这种家庭照护的压力有多

大,就像“一人失能,全家失衡”这句话总结的一样。每当面对有这些问题的家属时,我都会先带着他们到机构转一转,让他们亲眼看看院内老人的精神面貌,感受一下人住在机构里的老人的真实养老生活。

从业多年,我始终认为最好的养老不是单一模式的敷衍将就,而是贴合老人实际需求、兼具温度与专业的安心守护。

如今养老模式愈发多元,居家养老、旅居养老、机构养老各有优势,但当一个人

处于失能、失智或高龄独居时,我认为专业养老机构是最合适的选择。

当老年人到了失能、失智、高龄阶段时,需要解决的不仅仅是一日三餐的温饱、干净的居所、拥有适老化设施的环境,更需要专业的健康保障与细腻的精神陪伴。

当下绝大多数的养老机构都是医养结合型,他们组建专业护理、医疗保健、康复锻炼、社工团队,为每位入住老人量身定

制个性化照护方案,常态化开展健康监测、康复理疗,守住老人健康底线。同时专业的社工还会搭建文娱、社交平台,组织棋牌、书画、合唱、手工、节日联欢、暖心陪伴等多样化的活动,用心排解老人的孤独,丰富老人们的精神生活。相较于居家养老的无人照料、独居焦虑等困境,专业机构养老能更精准解决失能、失智及高龄老人的照护难题,让子女安心、老人舒心。

(李国莉)

“候鸟式”养老,无锡昆明两头跑

2022年上半年,我在无锡的一套商品房拆迁了。按补偿政策,我除了分配到安置房外,还拿到一笔可观的现金。我没把钱投资理财,而是到云南昆明买了套二手房,目的很明确,就是夏季去住上几个月,避暑度假。

千里之外的栖息地,是一套100多平方米的房子,原住户留下了所有家具、家电,基本生活设施齐全,拎包就可入住。2023年入夏,我就欣然开启了候鸟式的养老生活。

昆明气候四季如春,那里是我曾经学习、工作过的地方,有老同学、老同事,还

有相处很好的老朋友。新居周围青山绿水,环境优美。我喜欢游泳,从居住地去“天下第一汤”安宁温泉的泳池不到5公里,一家农贸市场就在旁边的一座山上。七八月份的乡村集市,地摊上摆满各种各样的野生菌,附近的农民把自家种的蔬菜、水果和自家养的土鸡、土鸭、土猪等拿到集市上自由买卖,真是“天养食材,滇味生活”。赶街天更有背着背篓、穿着各种各样服饰的少数民族村民时不时与你擦肩而过。置身其中,如临仙境,养眼养心。

我在看云南卫视的节目时,记住了两

句公益广告语,一句是“有一种叫云南的生活”,还有一句是“云南只有一个景点,那就是云南”。云南是旅游大省,旅游资源很丰富。这几年在云南旅游,我通常采用“出游几天一居家歇几天一再出游几天”的模式,以家为中心,向周边辐射旅游。去年暑假,我报名参加当地旅游团玩了趟西双版纳,然后回家休整几天,又去文山普者黑景区旅游了几天。每到一景点就住当地农家乐,深度玩上三五天,既不起时间又玩得尽兴、舒心。

在云南有了房产后,我按国家政策办好

了异地就医手续,解决了医保的后顾之忧。现在,我从无锡的居住地打车到无锡硕放机场不到20分钟,真的过上了“早饭无锡小笼,晚饭过桥米线”的新生活。(吴英亮)

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?你有想与人分享的养老观念吗?欢迎参与话题,来稿请投稿邮箱 wxrbylzk@126.com。

老妈看球精彩语录

我是一个超级球迷,世界杯的每场转播都不轻易错过。80多岁的老妈见我踢球赛如此废寝忘食,不时也过来凑凑热闹,并常有精彩的球论诞生。

一次看球时,老妈问我裁判员手上的黄牌、红牌有啥作用?我说:“黄牌表示警告……”老妈连忙打断我的话说:“我知道了,红牌肯定是表示鼓励了!”

某次,一方的前锋带球推进时遭到了对方两名后卫的拦截。老妈着急地叫:“太不像话了,两个打一个,裁判也不管!”

某晚看球时,老妈小声问我:“刚才那人为什么不往离得近的球门踢,偏偏要往离得远的球门踢啊?”

受我的影响,儿子也是一个小球迷。但许多球赛因为时差,直播时间都很晚,儿子看不成,心里很不爽。一天吃晚饭时,儿子抱怨道:“真气人哟,世界杯足球赛怎么大多安排在凌晨啊?”“凌晨凉快些!”老妈抢着回答。

有次看直播,一位头发花白的老教练情绪很激动,常常从教练席上站起来,对场上的球员指手画脚,大喊大叫。老妈打抱不平道:“年轻人的事情,要他这个老头管什么闲事啊!”

运动员入场时,每人都牵着一名可爱的球童。老妈感叹道:“这些运动员看起来年龄不大啊,怎么都结婚生小孩了呢?”

眼下,2026年世界杯正如火如荼进行中,我们家的看球氛围也一浪高过一浪,真不知道老妈还有多少精彩的看球语录诞生!(明伟方)

70多岁我当上了志愿者

过去从没想到,我们70多岁了还能当上志愿者。8年前因为拆迁,村里几千人相继搬进了安置房小区,养老服务中心随之启用。

不久后,我们几位退休教师和原村委工作人员组成了“周三悦谈话吧”,地点选在服务中心,宗旨是“有情、有乐、有为”。随着街道“春·益·华庄”公益项目的推行,服务中心采纳我们的建议,并把我们选为“知礼行孝报春晖”服务项目的志愿者。

记得启动那一天,瓢泼的大雨挡不住九旬老人们的热情。他们有的健步而来,有的撑着拐杖,有的在子女陪同下前来。鲜花、水果、欢声笑语中,幸福写满老人脸上。志愿者邵老师发表以孝为本、弘扬传统美德的讲话,有实例也有引经据典,让人耳目一新。在场的25位老人代表各自讲述了晚年的孝顺和社会给予的关怀。活动中志愿者们发现,自己与90岁以上的高龄老人几无代沟,因为有共同语言,沟通更加亲切。

欢乐度端午、中秋制月饼、暖暖敬老日……各项敬老活动随之展开。不少高龄老人不能前来参加,我们便服务上门,把礼品送到他们家里,哪怕居住在未拆迁的老家或别的小区,我们都骑车前往。我们看望的宋老太只上过3年小学,却能把26个英文字母背得滚瓜烂熟;住在另一个小区的钱大哥等着我们去,与我们谈起抽水机船的今昔,开心之情溢于言表……

一年多,我写下了16篇活动记录,“知礼行孝报春晖”结题之时,心理学专家孙丽梅老师前来指导,“多进行精神慰藉和多多陪聊”成为我们共同的话题。

如今,我们这些志愿者也先后步入耄耋之年,被社区列入定期上门服务的人群。我这才发现,志愿服务与享受服务同样幸福快乐。(邵南昌)



曲水染金 张永生(75岁)摄

投稿邮箱:wxrbylzk@126.com

“捺”笔写好后半生

朋友老曹退休后研习书法,十几年间,字写得越来越好。大伙聚在一起的时候,常捧着他展示才艺。前不久,我们一起到惠山区阳山镇某农庄做客,他兴致勃勃地写就一幅作品:春光宜人。只见他运笔起承转合,灵活自如,最后一个“人”字,“捺”笔放开,写得格外舒展。写完后,老曹笑言:“我现在最爱写‘捺’笔,觉得这一笔很像自己后半生的活法,率真洒脱、放松释然。”

一撇一捺的“人”字,看似简单平凡,却蕴含哲理。我不由想起一副对联:若不撇开终是苦,各自捺住即成名。横批是:撇捺人生。在汉字中,“若”字倘若没有撇开的那一笔,就成了“苦”字了;“各”字倘若能捺住那一笔,就成了“名”字了。我理解这副对联的意思,即劝告人应该撇开一些东西,捺住一些欲望,唯其如此,人生才会活出真实的样子。

人生不易,起笔运笔,都该好好把握节奏。回顾前半生,我们一直在用尽心思书写,横、竖、撇、横折钩、竖弯钩,每一笔都非常用力且用心。因此,许多前半生的姿态,就像虎豹,总在不断地猎获和积

累。身为凡夫俗子,我们被人世间各种各样的东西诱惑,为自己的欲望和梦想努力奋斗。待到翻越了人生的山头,开始自上而下行走的时候,我们就会恍然大悟:下山自然与上山不同,人生的下半程该换个姿态了;前半生是力争、拼搏的姿态,后半生该收敛锋芒,以淡泊从容、轻松自在的姿态行走人间,面对人生了。

这正像书法中的“捺”笔,笔随心动,顺其自然。“行至水穷处,坐看云起时”,人生就要拿得起,更要放得下,因为此时的“捺”笔,代表的是释怀和淡然。这样我们便可换一种活法,让生命进入更高的境界,追求灵魂生活和精神层面的欢愉和丰盛。

如今,我也走到了人生的后半程,脚步逐渐放慢,生活节奏放缓,好似“捺”笔一样,缓缓下笔,缓缓运笔,笔力疏放,心境澄明,自由随性。没有了那么多弹精竭虑,没有了那么多志在必得,我开始领悟缓与慢的魅力,开始回归安与静的氛围。我们前半生生活得太局促、太紧绷了,后半生应该让人生荡开轻松的一笔,给生命漂亮一“捺”。(吴仁山)



小憩 汤青(55岁)摄

朗读让我的晚年更精彩

退休后,我听了一场朗读会,一篇篇诗文,于轻重、缓急、高低之外,又获得了重量、色彩和弹性,数千岁的文字,居然若宝剑发刃,光芒四射。

于是,我自己也爱上了朗读。在一日的日色阑珊时,我在自己温馨的书房里,手拿着丰子恺的散文《缘缘堂随笔》翻开书的第一页……那感觉,如同与久未见面的老友重逢。

读文章对我来说没什么难度,可是真要把文章读好就没那么容易了。我的普通话发音很不标准,而且读起来也没感情,完全失去了文章的韵味。于是,我每天就学拼音、查字典、听广播,还学说绕口令,对常用词语的发音力求准确到位。慢慢地,每天嘴皮子也利索多了,基本上达到了字正腔圆的要求。

在朗读过程中,因为个别的词语咬不准,读起来有些拗口,我就把每一段散文里难念的字上都标上拼音。功夫不负有心人,很快,我就找到朗读的感觉。读沈从文、郁达夫,也读余光中、董桥和余秋雨。我感觉到自己优美的声音在暗夜中轻轻地回旋和蔓延。

每天的朗读成了我的必修课。朗读

是一种美丽,朗读也是一种文化。我在朗读中,享受着一种别样的幸福和快乐,体验到人间的真善美。我喜欢朗读屠格涅夫的作品,尤其是他的《森林与草原》。“在深灰色的天空中,一些地方还闪烁着星星,带着湿气的轻风不时像微波荡漾,仿佛能听见夜的矜持、隐隐约约的絮语声……”读着读着,自己仿佛也坐在了那辆前往森林和草原的马车上。

抑扬顿挫的吐字发音,令我获益很多。我觉得朗读不只是从嘴里发出声音而已,它如同唱歌一样,换气、贮气、用气和调息,调动身体相关的肌群,是一个全身的运动。朗读使我神清气爽,多年的慢性咽炎也好了很多。套用武术行话来讲,大概也算是“外练筋骨皮,内练一口气”。

如今,我们家每天晚上都有一个多小时的朗读时间,我既是将自己喜欢的文章分享出来,同时又让自己真正地记住了那些文字和时光。当那些美好的文字从我的嘴里念出来的那一刻,我似乎看到了有花在绽放,有星光在闪耀,有金石在碰撞……

感谢朗读,给我的心中营造了一片繁花嫩柳的春天。朗读,让我的晚年更精彩。(黎洁)

种菜,还是得接地气

退休生活无聊,突发奇想,在自家阳台上种几棵菜。不是为了省下那几个买菜的银两,种的是一种心情,图个新鲜、好玩。

隔日,我兴致勃勃地来到菜市场,仔细挑选了20株辣椒苗、两株西红柿苗,仅20元,投资甚微。然后将家里弃用的花盆、泡沫盒重新派上用场,培土、浇水,小心翼翼地将菜苗依次种上,放置在阳台外不锈钢花架上,与花草相伴。

每天早晚,我都情不自禁地走到阳台边,仔细打量着这些菜苗到底活了没有,是不是长高了点,大概什么时候会开花结果。

心心念念,悉心照料,可谓煞费苦心。

然而事与愿违,几日来,只见这些菜苗似乎有点水土不服,蔫头耷脑,萎靡不振,腰杆子始终挺不起来,其中一半辣椒苗的叶子已经枯萎凋落,存活率不足三分之一。

想不到初次“创业”,如此之艰。

无奈之下,我将它们请到楼下的空地上。不几日,剩下的几株菜苗像打了鸡血一般,重新精神抖擞起来。我寻思着,这菜苗只有接地气、沐阳光,方能茁壮成长,否则,真的活不了。(叶炎)