

说议

行程别太赶,老人出游悠着点

很多老年人喜欢旅游,退休了空闲时间多,出去走一走、看一看,原本是一桩乐事。但在现实生活中,也常常听到一些令人惋惜的事情,有的老人为了多走几个景点,硬撑着旅游;有的老人逞强爬山,结果下台阶时摔倒;还有的老人行程过密、体力透支,回家后身体不适,甚至住院治疗。快乐的旅行,最后变成了一场身体的负担。

老年人旅游的初衷,是希望看看外面的世界,放松心情,丰富晚年生活。这种心态值得肯定,但问题往往

出在过度坚持和不愿服老上。有些老人总觉得“还能走、还能爬”,不愿意承认身体机能已经和年轻时不同,一旦遇到爬坡、长途步行、排队等待,就容易透支体力。

很多老年人以为旅游就是多走、多看、多打卡,走得越多越划算。其实对于老年人来说,更重要的是看得舒心、玩得开心、有益身心。少一点行程密度,多一点休息时间;少一点赶路焦虑,多一点从容节奏,这样的旅行才更有质量。

现实中,一些旅行团为了吸引老

年游客,往往把行程排得很满,早出晚归、景点密集,看似“物超所值”,实际上对体力消耗很大。如果老年人不根据自身情况做出调整,很容易出现体力透支的情况。

因此,老年人旅游最重要的一点就是要量力而行。所谓量力而行,不是说不出去玩,而是要学会选择。比如爬山可以坐索道,长距离步行可以适当休息,天气炎热时减少户外停留时间,行程安排尽量宽松一些。更重要的是,出行前要对身体状况有清醒判断,高血压、心脏病、关节问

题等,都要提前考虑。

与此同时,家人和同行者的提醒也很重要。很多时候,老人不是不知道累,而是“不好意思说累”“不想拖累别人”。这时候,如果身边人能多一点耐心、多一点照顾,让节奏慢下来,往往能避免很多风险。

山水风景年年有,不必争一时之快;身体健康最重要,不能逞一时之强。说到底,旅游是一种生活方式,不是一场“体力证明”。懂得适度,学会取舍,主动服老,才能让晚年的旅途真正成为享受。(孙维国)

我话养老

小区“抱团”养老温情多

如今,无锡城中不少老旧小区经过“适老化”改造,为许多老人居家养老创造了良好条件。我的几位老友,都不愿离开这些改造后的老居民楼,留在小区“抱团”养老。

我有一位年逾七旬的朋友住在沁园新村,大概已有二十多年。几年前,老两口原本寻思去市郊某民营敬老院养老,但前年他们居民楼安装了电梯,并改造了小区环境,老两口从此说啥也不愿离开了。“这里生活条件和居住环境变好了,平时乡邻关系又热络,就索性守在这里养老啦!”朋友告诉我,原本有几对打算搬到儿女家的老人,也留在这里养老了。

每到中午饭点,朋友所住那栋楼的过道里,就飘着烟火的气息。老李家的辣椒炒肉丝很呛人,一闻就知道辣椒放得多。老刘家的香菇炖鸡鲜香浓郁,勾得人口水直流。老王家烹煮的啤酒鸭醇香扑鼻,让人忍不住想去他家蹭饭。老王很豪爽,平时也常把啤酒鸭分给楼道的乡邻品尝。饭后,有乡邻分发当天买的新鲜

水果,送给大家品尝。午睡以后,好几位老人不约而同地下楼,或聚在一道闲聊消遣,或坐在一道打扑克牌,放松又开心。

我还有一位朋友住在惠峰新村。二十多年前,他们单位的好多同事,在这里一道购置了房产。许多同事退休后,恰好遇上老旧小区改造,原来的步梯房变成了电梯房,周边环境也不错,感觉住着舒心多了。于是,大家商量决定,一起在这里养老,相互照应。平时,老同事们或结伴赴浙皖等地农家乐,或结伴到附近公园爬山、遛弯;遇到谁家有什么事情,还会主动过去帮忙。前年,我老友在家中不慎跌了一跤,住进了医院,儿媳恰好这时候生孩子,他老伴忙得不可开交,老同事们知道后,纷纷前去探望和帮忙,为他家分担了部分家务。

“抱团”养老能让志同道合的老人共同生活,互相照顾,从而排解孤独,提升晚年生活质量,这无疑是对传统养老模式的一种有益补充。(吴仁山)

时光片羽

迷上根雕 让万物生花

朋友退休后,迷上了根雕。我们外出游玩,他捡到一截树根,像发现珍宝一样,兴致勃勃地问我:“瞧,这像不像一棵寒梅?”我说:“有五分像吧!”他两眼放光地说:“在我眼里,它有七分像。根雕是七分天成、三分人工的艺术,我要把它打磨成一树绽放的寒梅!”

回到家,朋友把树根进行处理后,便开始了创作。在我眼里平平无奇的一截树根,有些丑陋,有些无趣。可是在他眼里,树根是有生命的。

朋友开始雕刻了,他手中的刻刀就像书法家手中的笔,时而轻盈,时而用力,时而细腻,时而删减,起承转合。虽然他的技艺还达不到胸有成竹、笔走龙蛇的程度,甚至有时刻刀忐忑犹豫,但我看得出来,他的每一刀都极其用心。渐渐地,他进入了创作状态,眉头舒展开来,脸上的表情也放松了,仿佛在享受这样的过程。那截树根,被刻刀慢慢赋予了灵魂,它不再叫树根了,而有了自己的名字——一树寒梅。寒梅的雏形出来之后,再打磨细节。哪个枝条上绽放几朵梅花,哪几根枝头呈现错落有致的形态,都是朋友提前构思好的。

根雕的特点是顺着树根天然的形态走,不会大刀阔斧的改变,而是在原来的基础上画龙点睛,恰当升华,为的就是发掘树根本身的美。其实万事万物都有其美,正如柳宗元所说:“美不自美,因人而彰。”意思是美的东西不是它本身的美,而是有人发现它,它的美才得以彰显。根雕的艺术就是要发现美,塑造美,展现美,把树根本身的气韵表达出来,最终要展现的不是个人的技巧,而是大自然的奇妙和神奇。

最终,朋友完成了雕刻。他仿佛完成了一场精彩绝伦的创作,精神焕发,成就感爆棚。我仔细端详,作品果然很有欣赏价值。朋友说,接下来还有打磨、上漆等程序,不过最重要的观察选材、整体构思、细心雕琢算是完成了。最后朋友对我说:“你知道我为何痴迷根雕吗?”我说:“根雕是变废为宝的过程?”他摇摇头对我说:“你看到的每一截树根,都不是废物,它们都是有灵魂的。它们是大自然中的一分子,都有属于自己的精彩。我特别享受让生命焕发神韵的过程,这是寻找的过程,也是发现的过程。生命有灵,万物生花!”(王国梁)



沐浴 汤青(55岁)摄

渴望“开会”

单位负责退休事务的小姚,最近遇到一件令她不解的事:不少早已离开工作岗位多年的老同志,总追问她什么时候组织开会。

小姚年轻,忍不住吐槽:“现在在岗的人都嫌开会占时间,怎么退休了,反倒天天惦记着开会?”

这话听得我心头一动,我便跟她讲了我自己曾遇到的一件类似的事。

多年前,我还在报社做记者,赴市里参加“三农”工作会议,席间一位乡镇基层干部闲聊时说起,当地办了不少种植、养殖类的农技培训班,农民们不分门类,都把这些学技术的活动统称为“开会”,还说就爱来开这样的会。

我当即察觉到这是个好题材,散会后便专程赶往那个乡镇,在田埂上和农户们聊了大半天。其实农民们哪里是天生偏爱开会?土地承包责任制推行之后,农户们有了自主经营的土地,迫切需要技术指导、产销帮扶,那些能解决实际问题的农技课,自然成了大伙眼里的“香饽饽”。

我告诉小姚,这些退休老人的“盼开会”,其实就是对集体生活的留恋。他们在岗位上耕耘了数十年,早已习惯了集体的联结,一朝退居家中,和老同事断了日常往来,对单位的新动态也知之甚少,便以“要开会”为朴素的由头,盼着重回熟悉的集体,和老伙伴叙叙旧,听听单位的新变化。

这是一辈子在组织里养成的惯性,藏着他们对过往集体生活的深切眷恋。

我给小姚出主意,不必拘泥于正式会议的形式,腾出一处活动室,备好茶水,让老人们每月固定时间来相聚;再建起线上联络群,日常互通消息。与此同时,按居住片区把退休人员分成若干小群组,方便大家就近往来。

听小姚说,老人们有这样的安排格外满意,哪怕只是凑在一处喝茶闲聊,他们也乐呵呵地说:“这样的会,我们爱开。”

没人天生抵触开会,大家盼的,从来都是装着实情、透着人性的相聚。

(茅震宇)

九旬伉俪的舒心晚年

我今年将近百岁,是一名退伍老兵。我的老伴今年九旬,一辈子教书育人,耕耘讲台。风雨相伴几十载,从青春韶华走到白发暮年,2024年6月,我们一同住进了无锡滨湖区一家护理院,安稳开启了恬淡舒心的养老生活。

人到高龄,身体总有些慢性病缠身。老伴常年患有高血压、糖尿病,日常需要细心调理、按时服药。住进这里之后,我们心里踏实了许多。院里医护人员十分细心,每天定时为老伴监测血压、血糖,根据身体情况调整养护方案,一日三餐膳食科学搭配,贴合老人慢病调养需求。细致的健康守护,贴心的生活照料,让我们不用再为日常琐事操心。

我和老伴性情平和豁达,相守一生,早已心意相通。褪去半生忙碌,如今我们最爱的就是清静安然的日常。平日,我们常常并肩静坐、读书静养,在书香里安度闲暇时光,心境恬淡从容。

院里的生活充实又温暖。空闲时,老伴喜欢打理院里的花草,看着草木欣欣向荣,心里格外舒畅。院里活动丰富多彩,温馨的集体生日会、热闹的节日联谊、轻松的秋游活动,样样温暖人心。最让老伴欢喜的,是院里特设的重返讲台体验活动,让她重温执教岁月,拾起旧日热爱。

在这座温情满满的院落里,岁月安然、时光静好,我们静静享受着丰盈温暖的暮年生活。(杜其昌)

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,来稿请投邮箱 wxrbylzk@126.com。

“老顽童”玩出精彩

“七十、八十岁照样玩,玩自己喜欢的、玩适合自己的,玩着、乐着、说着、笑着,心情舒畅了,身体自然而然健康了……”这是今年78岁吴正华常说的“口头禅”。

吴正华是个“大忙人”,每天早晨8点到惠山古镇惠惠公园大门外宽阔广场上,手持特制“海绵笔”,与书法交流会的老哥老姐们一起在仿大理石地砖上挥洒自如写“地上书法”,回家在书房练一小时纸上书法,每月写完一瓶“一得阁”墨汁。他既是“梦之圆艺术团”“卓玛艺术团”“小品艺术团”队员;还是影视剧群众演员里的“角儿”,助理导演经常邀请他担任影视剧中的小角色。“他退休后

比上班还忙!”这是他妻子对他的嗔怪。

退休后一个偶然的契机,无锡夕阳红老年大学开设“微电影表演艺术班”,自小喜爱电影的他好奇心瞬间萌发,“微电影表演艺术班”由一级演员蔡九华老师执教。拍摄首场小品情景剧《邻里情》,吴正华演“邻家大哥”,讲的是邻里之间因鸡毛蒜皮的小事引起矛盾,最后邻里之间亲如兄妹。没想到“一炮打响”,演出一场接着一场,连续三年登上无锡电视台老年春晚。

吴正华是社区、街道、区文艺活动的“台柱子”,他演的小品《邻里情》《快乐餐厅》,独角戏《邻里之间》,脱口秀《老有所乐》等多

次在社区、街道、区、市舞台上登台亮相。他还在《澎湖海战》《功勋》《斩毒》《生日将至》《重生之门》等影视剧中出演大臣、科学家、医生、老师等角色。去年5月无锡电视台《今日我上镜》专题以《活出精彩的七旬“帅叔叔”》为题报道了他。

吴正华是无锡市公益组织“溢点社工”事务所的老义工,每次公益活动他总是积极参加,到市儿童福利院,为小朋友唱儿歌、表演小魔术;到敬老院、护理院等,为老人唱红歌,表演脱口秀、上海说唱,每次现场掌声不断。

“吴正华可是我们团队的‘宝’!”“溢点社工”负责人由衷称赞。(徐森宝、吴益春)

我不染发

不经意间,白发一年比一年多。

刚开始,惊愕之余经常照着镜子自拨,长在两鬓及额上的倒是可以顺利拔掉,长在后脑的就鞭长莫及、心有余而力不足了。无奈,只好让女儿帮忙拔,隔一段时间就拔一次,每次的“收获”都颇为可观,多在数十根以上。然而,无论怎么用尽心力,白发的生命力实在太旺盛了,就像小草一样,野火烧不尽,春风吹又生。久而久之,自己也失去了耐心。

有好心的朋友和同事建议我让理发师打理收拾。说实话,自从我的白发长势良好以来,几乎没有我去理过发的理发店,没有一个不动员我染发或焗油的。理

发师们都对我的白发高度重视、情有独钟,费尽口舌做我的工作。无外乎大讲白发太多对人的形象、气质的损害,大讲染发或焗油的种种好处,顺便热心推介一些五花八门的染发产品。

开始,我有点动心了,但一转念,还是婉拒了理发师们一番好意。无论他们说得唾沫飞溅,我依然不为所动。染发抑或焗油,说穿了,就是给头发上的一道色,但掩盖的真相能保留多久?经常光顾理发店或者自己动手染发,岂不又多了一件麻烦事?熟悉我的理发师们也就放弃了对我的再动员,抠门也好,邋遢也罢,随他们评说罢了。(卢兆盛)



一网朝晖 孔祥秋(61岁)摄

投稿邮箱:wxrbylzk@126.com