

时光
片羽

入住康复医院后,签了“一对几”护理协议,多日体验下来,觉得一位护理员照料几位患者确实辛苦,他毕竟没有三头六臂,再勤快也无法保证在你每一次急需时赶来扶一把救个急,比如鼻子突然出血了、内急了,你打铃也罢,打手机也好,望眼欲穿只剩自身狼狈不堪。面对这样的现实,我把希望寄予“一对一”模式,然而得到的答复是没有人选,护理员们倾向“一对几”,多赚快钱。工作人员见我着急,在网络上物色到一位老汉。当晚,乘火车从安徽专程来锡的陌生人便出现在我的眼前。

这位年届花甲、比我小十七岁的陌生人

康复医院里的“临时家人”

恰似及时雨,成了我的“临时家人”。没想到花甲老弟接班第二天便咳嗽起来,我劝他赶紧去挂号看病,不出大院门就能解决的事儿,他却说不碍,挺几天就过去了。遇到这样的倔脾气,我只好拿起手机找药店下单。半小时后两盒止咳药送到病房,他不得不开始服药。见我不收药费,他送了我一双袜子。过了八九天,他咳嗽止了,我们在完成康复治疗、生活护理之余,也抽空聊聊各自的经历与人生感悟。他小学文化,种过地,曾任建筑工地小领班,今年春天参加护理员培训,想的是还有一把力气打打零工,为上大学的孩子多攒点学费和生活

费。闲谈时发现他喜欢唱歌,这一点与我的爱好不谋而合,于是他常常推着轮椅带我去院里观鱼赏花,到人少之处放喉吟唱,也顾不上五音不全,任凭《童年老家》的旋律随风飘荡……

平心而论,常常来探望的家人让患者有了“面子”,而天天端屎端尿,擦身洗脚的“临时家人”则是患者挺括的“里子”,他往往比家人更有耐心,更加专业。花甲老弟还懂一些日常维修,我的轮椅有一个小前轮坏了,马路对面的修理铺没有备件,社区辅具服务点说上门费50元,换零件费另算。花甲老弟说还是自己解决,结果网购

小轮子才5元,他借来工具动动手就装上了,对此我狠狠夸奖了他一番,当然也追加了烤蜜薯等奖品。

随着相处渐熟,彼此的缺点也显露出来,卫生习惯、作息规律、收纳物品方面的差异,难免引起误会与不适,甚至争论。花甲老弟看电视追剧有时分心,配合护士操作显得被动,我忍不住生气责备他。而他则觉得我作息无规律,用膳时间过长,影响他按时洗澡与休息。好在解决这些矛盾并不难,各自后退一步便又和解了。因为谁都知道,亲人之间还闹别扭呢,更何况需要保持体谅心与边界感的“临时家人”。

(莫公)

固执的母亲

母亲年纪大了,身体虽然有这样或那样的一些小毛病,但总体还算健康,就是遇到事情固执己见,情绪偏激,容易发火。一开始我和家人都不理解,后来时间长了,也就慢慢习惯了。无论遇到什么事情,先顺从母亲,按着母亲说的去做,等过后母亲情绪平静了,再和她慢慢讲道理,这样她就容易接受了。

前几年,有一伙人来推销某种保健品,说对身体有好处,包治百病。母亲信以为真,非要买着吃不可,还说如果她吃好了,就是卖房子也要买这种保健品给我们吃,让我们全家人身体都壮壮实实的。我和妻子、妹妹无论怎么劝说,并且拿着揭露这种保健品骗人文章的报纸让母亲看,母亲就是不听,最后没办法,只好顺着母亲。她自己花了好几千元,吃了一段时间的这种保健品后,见没有一点点效果,再加上家人的不断劝说,母亲这才转过弯来,现在再也不提吃什么保健品的事了。

去年初,母亲胃肠不好,我带她去市里大医院检查后,医生给开了一个月的四五种西药,母亲回家吃了两天就不吃了,嫌吃了西药难受,谁也没告诉自己私自停药了。妻子知道了,经过咨询医生后,给母亲打了几次电话,反复说明坚持吃药的重要性,她这才又恢复吃药。

唉,家有一老,如同一宝,可有时候也挺让人操心的。我的体会是,只有全家人同心协力多顺从老人,多关心老人,不让老人生气,才能使老人生活得更快乐、更幸福。(宋振东)

说说
议议

适合自己
就是最好的

我认识一位年近六旬的健身达人,他在发朋友圈时,经常写下八个字:唯有多跑,才能多吃。与之匹配的则是他跑马拉松的场景以及在饭馆大快朵颐的照片,肥肠面、红烧肉毫无顾忌。

健身达人身高一米七多一点,看上去很结实。他说:“想要毫不忌口地吃,那就得多运动,我跑马拉松已经好多年了。即使我到外地出差,早晨也早早地起来了,一般至少跑10公里。唯有美食和爱不可辜负,所以,我喜爱的美食都不错过。人生在世,这也不吃,那也不吃,那不都错过了,怎能享受生活的快乐?”

邻居老李今年刚退休,个子高高瘦瘦。从他的朋友圈晒出来的照片来看,平时饮食以蔬菜为主,肉食不多,每天的微信运动显示也就五六千步,平时也不见他早起锻炼。

偶尔聊天时问起他的健身秘诀,他说:“我这人不喜欢运动,每天一万步也坚持不了。所以我就少吃一些,肉食也尽量少碰,每天吃完晚饭在小区散步半小时就够了,现在身体的各项指标也都正常。”

“那不是错过很多美食吗?”我问道。“美食么,浅尝辄止,吃多了,也未必是好事,何必呢。”老李回答道。

健身达人和邻居老李完全是两种不同的生活方式,但他们都取得了良好的效果。有人说,生命在于运动,运动促进新陈代谢,给人以活力;也有人说,生命在于静止,你看乌龟能活千年,这奥妙就在“静”字上。其实“鞋子合不合适,只有脚最清楚”,合理掌控运动量和运动的时间,选择适合自己的锻炼方式,才是行之有效的办法。

人生的选择有很多,但每个人都是独一无二的,适合别人的未必适合自己,只有选择其中最适合自己的,那才是最好的选择。(徐新)

38℃的爱

盛夏之中,为家人做饭无疑是很辛苦的事,因为夏日的厨房异常炽热,酷似“桑拿房”。看到老伴作为家中主厨,每天为家人忙碌一日三餐,总想为她分忧。

某日,我召开家庭会议,提议在厨房中安装一台空调,用来改善“工作环境”,但孩子们并不赞成,理由是高温环境下厨房装空调虽能提升烹饪舒适度,但油烟污染不易很快排出去,且制冷效率低,特别是安装空间受限,故没有装成。

于是我只能另想办法,一开始,我买来小风扇为老伴吹风,可惜功率太小,聊胜于无。后来,便搬来落地扇放在门口对着厨房劲吹,凉快倒是凉快了一些,但灶上的火焰飘忽不定,甚至时常熄灭,怕有安全隐患,无奈放弃。再后来,我和老伴一起在厨房中做晚饭,既是分担她的工作量,又可缩短烹饪时间,但十几分钟下来便汗流浹背,脸上也被炙烤得火辣辣的,感觉吃不消了。我用温度计测试了当时厨房中的温度,竟有38℃,可见有多热。从此,老伴说啥也不让我再进厨房做饭了。

思前想后,我决定采用科学通风和物理降温的办法,缓解老伴做饭时的炽热感。每次老伴做晚饭前,我就提前打开厨房窗户,点火前先将油烟机功率开到最大挡,让空气对流,排出厨房内的积热。在老伴做饭时,我将在冰箱中预制好的冰块,放置在灶台的瓷盆中,使冰块融化吸热降低厨房温度。

此外,由于明火是厨房热量的主要来源,我特地选购了电磁炉、电烤箱等无明火电器。有时,常和老伴一起制作腌黄瓜、蜜番茄、糖醋藕片等凉拌菜,从源头上减少热量产生。实践证明,这些举措很有效果,厨房不再那么炽热。

孩子们也都很高兴,对我们逗趣道:“厨房里38℃的高温降了,但爸爸妈妈38℃的爱永在。”

(吴仁山)

入伏饮食宜清补

“冬养三九,夏养三伏。”“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋。”“三伏不离绿豆汤,头顶火天身不慌。”“暑天一碗冬瓜汤,祛湿清火体安康。”民间三伏谚语藏着百姓养生智慧。

进入三伏,暑热蒸腾,老年人饮食应当遵循清补、润燥的原则,少肥腻、多鲜蔬,养护脾胃。早餐重在清淡易消化。小米粥、玉米、山药、煮鸡蛋凉拌面等;午餐讲究荤素搭配营养均衡。荤菜可优选基围虾、牛肉、瘦肉与鱼虾等,其他可选清心解暑的苦瓜、生津润燥的丝瓜还有黄瓜、毛豆、茭白、芹菜、青椒、卷心菜、青菜等时令蔬菜,以凉拌、清蒸为宜。午睡后点心可选择炖煮的百合、莲心、鸡头米等。晚餐宜简不宜丰,减轻肠胃负担。一碗肉丝丝瓜番茄咸菜面川条,汤鲜爽口,最适合伏天食用。

伏天饮食要管住生冷,干湿相宜,吃得平和安稳,才能安然度夏。(铁牛)



脉脉两相望 张永生(75岁)



夏练三伏 穆平(64岁)摄

我话
养老

养老分三阶段,有准备更安心

我今年72岁,曾陪伴父辈走过30多年养老之路,自己也有了10多年养老生活体验。关于养老,我认为不能一概而论、套用统一模式,要因人而异,分阶段规划。纵观60岁后人变老的过程,依据个人行为能力,而非固定年龄,可将老年生活划分为三个阶段:精力充沛的自主养老阶段,生活半自理的帮扶养老阶段,生活不能自理的照护养老阶段。

大多数人在退休后的10多年间,依旧精力充沛,部分老人至80岁,依旧身心康健,精神饱满。这段时光是老年人生的黄金时期,也是养老生活的开篇。此阶段的养老,完全可以尊重本心,按个人喜好生活。可以踏遍山河,饱览祖国锦绣风光;可以重温旧梦,研修文学、音乐、书法、摄影等爱好;可以发挥余热,利用丰富的阅历与智慧,助力社会发展。这一阶段的核心,就是要让人生更有意义、价值和质量。

与此同时,黄金养老期也是为老年生活筑牢根基的关键时期。既要注意锻炼身体,增强体质,也要及时体检、保养。人的身体犹如一台机器,运行了几十年,长年累月的消耗,难免会出现这样那样的问题,甚至有的“零部件”还会罢工休息。因此,对体检筛查出的健康问题,要及时干预治疗,为后续两个阶段的老年生活质量打好基础。

当个人生活自理能力显著衰退,日常起居就开始力不从心,生活勉强自理或半自理,独自外出购物、做饭、洗澡都有困难,需要他人的帮助和照料。此时,流行的抱团养老方式已经难以施行,很多老人又不愿意请居家保姆,单纯的居家养老也不现实,难以保障老人的生活质量。结合现实养老实践来看,选择条件好的养老院入住养老是理想之举。对此,我有着真切的亲身体会。我的父母先后在宜兴的两家养老院安度晚年,前

后有20年时间。养老院有基础保障,搭配子女们贴心照料、帮助改善伙食,老人家晚年生活幸福感还是很强的。

若老人因为疾病、意外损伤、身体机能退化而生活不能自理时,养老就进入第三阶段。这个阶段,老人完全依赖他人帮助才能生活。经济与家庭条件允许的,当然可以居家专人照护;条件有限的家庭,全护理型养老院是稳妥的选择,而兼具医养功能结合的养老院则是更优方案。

(蒋宪平)

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。

乐在画鱼中

画,就先从画鱼开始吧。

受老师指点,我先是学画鲤鱼。临摹过已故画鱼大师潘觐绩先生的鲤鱼,后又注意从唐云、刘绍远等著名鱼类画家的画作中吸取营养,悉心学习技艺。

传统画鱼,以鱼为实,水为虚空。以鱼为主,留白为水。我则尝试把鱼画在水中,力图表现水的气势、水的动感、水的神韵,或洪波壮阔,或漩涡深邃,或激流有声,或幽深静谧。在各种的氛围中,鱼儿或搏击,或嬉游,营造出水光波影、鱼水合一的境界,给人以视觉的震撼。随着自己感到在画鱼上有了些进步,一幅幅千姿百态、活泼



古村闲趣图(现代水墨画)
江阴市老年大学 邹舟

投稿邮箱:wxrbylzk@126.com