养 老漫谈

“可能会上错菜的中餐厅”：

遗忘与守望的温暖相遇

□ 刘宝民

几个月前，全国首档关注认知障碍的公益节目《忘不了餐厅》在某视频网站温暖上线。由店长黄渤、副店长宋祖儿、店长助理张元坤以及3位名厨、5位老年服务生组成“忘不了家族”，经营一家可能会上错菜的中餐厅，开启了一场遗忘与守望的温暖碰撞。如今，在天津，真的诞生了一家“可能会上错菜的中餐厅”，服务员均为阿尔茨海默病患者，在社工的协助下，这些“特殊”的服务员负责为顾客点餐、上菜，尝试着慢慢恢复记忆。

不知你是否看到过这样的情景：老人头发白了，脸上皱纹多了，眼神变得呆滞，渐渐地把许多事情忘记了，一直到连回家的路也忘记了，带老人看病，才发现老人患上了阿尔茨海默症。

有人将这种疾病称为“橡皮擦失忆症”，因为它会把患者脑中的记忆一点点擦掉，从认不出一生中至亲至爱的人，发展到生活上无法自理。每一位不幸患上阿尔茨海默病的老人，随时可能会出现走失或发生意外事故的风险，他们的背后有一个不堪重负的家庭。如何给予老人特殊的呵护与关爱，如何帮助老人及早预防和治疗，成了必须面对的社会课题。

位于天津东丽区的鹤童认知症康复中心的这家“忘不了餐厅”，日前投入试营业。这家餐厅有其特殊之处，店内有着温馨提示：“来这儿吃饭，您得做好菜被落下或者上错菜的准备。为了避免‘服务人员’过于劳累，我们仅提供午餐，就餐之前需提前预约。”

这家餐厅里的“服务人员”均是白发苍苍的老人，年龄最大的84岁，最小的71岁，他们都患有阿尔茨海默病。鹤童认知症康复中心就是一家专门收治阿尔茨海默病患者的长期照护机构。据介绍，餐厅除了专业厨师外，由康复中心的院长兼任餐厅店长，同时还配备了由社工经理带领的社工团队、由护理经理带领的照顾团队，为5名患有不同程度阿尔茨海默病的老年服务员“保驾护航”，共同完成餐厅的运营工作。在社工的协助下，这些“特殊”的服务员负责点餐、上菜，通过一些看似简单的工作来恢复记忆。

从餐厅试营业以来，这些老人不仅收获了快乐，病情也有不同程度的改变。有的老人由原先的“闹脾气”“提笔忘字”，变得愿意主动和客人打招呼，并能在点餐纸上工工整整地写下简单的菜名，有时还和客人聊自己的过去，虽然说话断断续续，语无伦次，但用笑脸温暖着身边人。慕名而来的市民看见“服务人员”洋溢着笑容，对客人说“欢迎光临”时，瞬间泪如泉涌，表示要让更多人知道这里，知道这里的敬老爱老氛围。

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病，与老年期紧密相关。以往曾被称为老年痴呆，随着对疾病的深入认知，当下亦被称作老年期认知功能障碍。最新观点认为，痴呆是认知障碍的晚期，属于不可逆阶段，任何干预措施重在早期识别和诊治，积极行动起来才能防范疾病或者延缓疾病进展。

专业人士介绍了一些预防方法：进行综合认知训练，老年人不要停止学习求知的脚步，不断学习新知识、接受新技能等；应保持锻炼，除了散步、慢走、骑车、做操等，可以在身体状况允许的情况下、在旁人指导下，增加一些拉伸运动、平衡运动和力量锻炼；健康饮食，保持规律化生活。

当然，家人的关怀如同唤醒记忆的一剂良药，精神层面的营养剂远胜过价值不菲的保健品。

愿快乐幸福成为老人永远的记忆。

■ 生命的活力　TP 图

暖心社区

“代理网购”受欢迎

□ 姚国勇

去年“双十一”来到之前，笔者居住的社区提前贴出告示，凡社区里有网购需求的老年人，可到社区登记，由社区代理网购。没有料到的是，告示贴出后，很受老年人好评。前来登记的老年人接二连三。结果，“双十一”那天，社区共为42位老年人成功进行了网购。

我觉得这是一个值得许多社区推广的服务，反映出社区对老年人关爱的真情所在。很多老年人对社区此举好评如潮。一些家中没有电脑、子女不在身边的老年人都期盼社区的这种代理网购的做法常态化，最好能每季度进行一次，让老年人能根据季节变化，在网上购到自己心仪的商品。

梦想，绝不会远逝

□ 小文

62岁的南山是一位图书编辑、文学翻译。为了圆一个歌唱梦，他与三位年轻人组成了乐队，学习吉他，练习唱歌，终于用一首两代人共同演绎的《光阴的故事》，成为了第一届“金榆奖”老年时尚生活才艺大赛的开场节目。南山用自己的故事告诉在场的每一位观众：乐队并不只属于年轻人，梦想也从来没有年龄的约束。

来自上海交大退休教工朗诵学会的一群退休女教师，在此次大赛的舞台上，为观众献上了一首原创诗朗诵《女教师的心声》——“神州飞船内部仪器的制造，有我们在；太空飞行服的材料制作，有我们在；设计高铁规划大桥开辟栈道，有我们在！我带着学生下农村，研究新型粮种；我带着学生下基层，研究经济管理；我带着学生走戈壁，研究历史残骸；感谢祖国啊，让我们耕耘桃李，充满干劲，信心满怀！”慷慨激昂的情感，溢于言表的爱国之心，让在座每一位观众为之动容。

1947年出生的叶苗龙曾是一位机械工程师，退休前长期从事婴幼儿推车产品的研发，获得职务发明十多项。叶老先生自幼喜爱书法，2011年他自创了左金书法，是一种以左笔反烙兼烫金的特种书写艺术。2016年“左金书”参展中华传统文化澳门行活动，并获中华优秀传统文化奖，“让左金书登上中国文化创新艺术的舞台”是叶老先生的理想。

本届大赛以“我们仍是追梦人”为主题，共吸引了全市5000余位老年人参加。选手们在展示自我风采的同时，也实现了自己多年的梦想。最终，陈扬、冯世荣、李仁杰三位老人分别获得了摄影、博客、微视的技能类“金榆奖”桂冠，闵行莘庄“舞之缘”舞蹈队的《舞春》获得才艺赛金奖。

本届大赛由中共上海市委老干部局、上海市退休职工管理委员会、上海市老年基金会主办，由上海科技助老服务中心等单位承办。比赛不仅为老年人提供了一个“展才艺、秀技能、圆梦想”的舞台，同时也成为了上海市关心下一代工作的品牌项目。大赛共有310982人次参与，获得712911个点赞及投票，化作人民币71291元善款，通过“夕阳微光助学计划”公益项目，为日喀则纳如乡小学输送科普资源。

枫 林小筑

文学爱好者的港湾

□ 祝天泽

每月第一个星期六，是我们夕阳红文学沙龙的活动日。这一天，十来位爱好文学的退休职工从四面八方汇聚到浦东老蔡家中，大家阅读朗诵，切磋交流，激扬文字，抒发情怀，度过了“最欢乐的一天”。

莎士比亚说：书籍是全世界的营养品。由于读书的重要性、迫切性以及它给我们带来知识与快乐，10年前我们十来位来自文化、新闻界的退休职工、记者，成立了一个文学沙龙。每月聚会一次，每次每人带来5至10本书，大家交换着读。记得第一次在老蔡家聚会时，大家带来的书有：《围城》《茅盾中短篇小说集》《家》《春》《秋》《今夜有暴风雪》《分界线》《我的大学》《静静的顿河》《青春之歌》《林海雪原》等。年已花甲的胡浩先生还畅谈了阅读《青春之歌》使他树立青春理想，走出人生阴影的故事。一天的时间很快就过去了。

大家对文学沙龙的热情兴致很高，极少缺席。最值得钦佩的要数冯炳辉先生了。他年近七旬，因黄斑变性，一只眼几乎失明，另一只眼的视力也很低下。曾帮助他治病的医生关照他不用眼、少用眼，来维持仅剩的视力。但这何以能阻止他的读书热情？不能用眼看书，他便从上海市图书馆借来有声读物。一年中读完了中、短篇小说7部。两年中他辛勤笔耕，有20多篇文章在报上发表。老冯说：奥斯特洛夫斯基双目失明尚能写出巨著《钢铁是怎样炼成的》，我这点眼病又算得了什么？

有一次沙龙举办活动，主持人宣布以书为主题让大家谈谈感想，大家争先恐后地发言。蔡华达先生说：“我中学时就爱书、迷书，后来上山下乡赴农场务农，农场领导见我饱读诗书文笔好就把我调至宣传科工作。五年中我向报社投稿近百篇，大部分被采用，后来高校招生我又上了大学，毕业后分配在一家报社工作。是读书改变了我的命运，是读书让我有了憧憬与希望。”谢子红说：“‘读书无用论’甚嚣尘上的时候，出现了到处烧书的情景。一次我回家途中，见几个红卫兵闯进一位大学教授家中，把他家中的图书全搬到街上一把火烧了。当时我很心痛，见有几本未烧毁的书就把它们捡了回来。”

林子华今年61岁，是文学沙龙中较年轻的一位。他爱写诗与散文，多年的沙龙活动锻炼了他“出口成诗”的本领。一次沙龙活动，让他赋诗一首，他顺口念了一首：书海苦读无倦意，老牛力耕犹坚毅。搜索枯肠巧构思，篇篇文章出新意。引得大家拍手叫好。他由于爱诗迷诗已写诗百余首，并出版了他的第一本诗集。

文学沙龙活动内容丰富，形式多样。围绕一本小说、一部电影写书评、影评；分析沙龙成员的作品；请著名作家来授课讲学，解疑释难。上海书展期间索性全体成员去购书，回来时人人一马甲袋书。今年10月1日，沙龙适时开展了《我和祖国》的征文活动，半个月中人人交出了佳作。

沙龙是我们宁静的港湾，是我们温馨的家。回顾、交流、评判、阅读、朗诵、漫谈、疾书……沙龙不仅提高了我们阅读鉴赏能力和写作水平，而且给我们人生带来了无穷的快乐。