

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。 ——歌德

本报副刊部主编 | 第 296 期 | 2020 年 3 月 7 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wymimg@xmwb.com.cn

独居老人也下厨

姜学国

新型冠状病毒是一种“新发”传染病，必须做到科学预防，严格减少外出活动，做好个人的卫生防护。对于“新冠肺炎”来说，有些人需要格外注意，比如老年人，他们的患病风险更高，所以在生活中需要重点“防控”，而我就是这样一位八旬老人。

除夕夜，我们原本在长阳路的酒店订了一桌酒席，准备和妹妹一家人同吃欢庆鼠年到来的年夜饭。傍晚 5 时许，儿子打来电话说，为了防止新冠病毒的传播，酒店闭门谢客，停止接待，他决定请我们去他家吃年夜饭。他开着自驾车将戴好口罩的我接到他家。我、儿子、儿媳、孙女，我们四人欢聚一堂，温馨和谐，别有一番情趣。儿媳上灶台烹调，老鸭汤、熏鱼、白斩鸡，还有蔬菜、豆制品……菜肴丰富，让我感受到了浓浓的亲情。

我是一位独居老人，平时一日三餐依靠小区敬老院食堂送上门，春节期间因疫情暂停了。我没有地方吃饭，索性自己下厨。我一般做一个燕麦虾皮粥，加上紫菜、大米、一个鸡蛋，营养丰富；另外烧一个汤，小虾洋葱汤。自力更生，亲自动手，也别有一番乐趣。

疫情防控最主要是勤洗手。我做到进出家门都洗手、出门戴口罩、室内勤通风、尽量不外出，为的是防止感染。作为公民，我支持政府的有力措施，也要为防控疫情作出自己的贡献。

宅家艺术气息浓

王坚忍

今年春节开始，我响应号召，宅在家里。开始稍有不适，后来在复兴岛渔业公司老同事群聊天时，群里的两位医生很自然地说到了 32 年前抗甲肝的细节，蛮生动的。我用了三天时间将其整理成文，发到群里，大家纷纷点赞，都说有身临其境之感：当年甲肝来势汹汹，我们不也挺过来了吗？相信这次也一定能熬过来。

微信群的活跃，让我第一次感受到了宅家的乐趣。

我和妻子都是诗词爱好者，央视中国诗词大会的前四季，我们一季都没落下。但我俩的诗词储备量还不算多。这些日子，我们天天盼着晚上 8 点看诗词大会，可以尽情享受文学大餐。1 月 28 日，听说当晚央视要播出中国诗词大会第五季的第一场了。一到晚上，我俩准时坐在电视机前，跟着选手答题，结果总是半对半错。翌日再将前一天的题翻书找出来抄在纸上背诵，我又找到了宅家的乐趣。

本以为 2 月 10 日可以出门了，但专家说，还要继续宅，我们就继续听从指挥，做守规矩的上海老人。这些天，妻子读了巴尔扎克的《贝姨》，我写了一篇关于《桃花扇》电影、书籍、昆曲三种不同结局的解析文章。为了写得有理有据有情，我重温了电影和昆曲的视频，把有关唱词都用笔录了下来，并将人文版的书籍也重读了一遍，然后胸有成竹地写出文章，前后共用了 6 天。

没想到，这次看昆曲“附庸高雅”后，我迷上了昆曲。这些天，我每天都要在电脑上看昆曲折子戏的视频。慢节奏的曲子，既婉转又很文艺。

宅家，也可以过得很艺术。

老
少咸
议

最近，抗
击新型冠
状

病毒肺炎进入“攻坚”阶段。我们看到，大多数独居老人安静地宅在家里，在默默配合抗疫，自己料理自己，自己照顾自己。更令人感动的是，许多老年人的子女，他们是准老年人，或是人到中年，他们天天想着老人，每天与父母联系，或电话交流，或微信视频，安慰着孤寂中的老人，让人好生感动和温馨。

隔离，是一种暂
时的空间距离，但隔
断不了心灵之间的浓
浓亲情……



战『疫』时刻， 我们没有缺席

(下)



摄影 / 潘修范

父亲学会了视频聊天

陈佩君

我们本来和 87 岁的父亲相约，今年的年夜饭去养老院陪他一起吃。临近小年夜，我接到父亲的电话，他再三关照我近期不要来养老院，否则会给他和养老院增添麻烦。

我默默祈祷，希望在这个非常时期，老父亲别有其他闪失。令我欣喜的是，学了很长时间都没有学会用微信视频的父亲，最近竟然会与我视频聊天了，年初三一早，我意外接到父亲的微信视频电话。

父亲开门见山：“这些天你千万不要出门啊！”我在微信视频中，对着耳背的父亲大声地说：“这些天，我一直‘猫’在家里。”父亲好像没听清我说话的声音，对着视频不停地重复着：“我学会了视频聊天，以后我能和你面对面视频聊天了！”

与父亲结束聊天后，我有点坐不住了。那年，在养老院手把手教父亲如何使用微信视频的一幕仿佛还在眼前。

父亲是个自尊心极强的人，学不会但也不肯认输。以前的他总说，有什么事电话联系就可以了。记得那次，我硬要他学微信视频通话，他把手机往边上一扔，不再睬我。时间久了，我自然忘了曾与父亲也加过微信好友这件事，也不可能想到可以与父亲视频聊天。

很多年前，父亲曾说过这么一句话：“能力都是被逼出来的。”我突然明白了这句话的内核，原来这次，父亲为了想见到我，学会了这个曾不想学的玩意！

接下来的几天里，父亲每天会与我视频聊天一次，而我们每次视频聊天的第一句话总是“千万不要出门”。

父亲啊，您这句“千万不要出门”的话何时能不说呢？胜利就在眼前，我们一同期待那一天的到来！

为生命之钟加油

刘林

春节本是人们阖家喜庆、走亲访友、逛街购物的时机，谁知一场抗击“新冠肺炎”的战役打响了。政府号召市民尽量呆在家里，减少与外界接触。我对老伴说：“索性让我一次睡个够吧！”

日复一日，年复一年，我们也像机器一样始终朝着一个方向旋转。虽说退休了，但每天依旧为生活、家庭奔波忙碌。尽管退休生活不再被闹钟吵醒，名义上叫发挥余热，但实质还有家庭经济补贴、筹款改善住房条件之重任，有时真想甩手不干了，但责任和义务迫使自己继续干下去，有时倦怠了想闭目养养神，无奈那边又有事在等着。虽说有妻子协助，但家庭生活的重担还得揽在肩上，谁叫我是这个家的“栋梁”呢？

眼下，在家抗疫，睡觉虽然惬意，但看到奋战在一线的白衣天使八小时甚至更多时间不吃不喝，也着实心里难受。但反过来思忖，好好休息一下，增强体质，从某种意义上讲，也是在以行动抗击疫情。对我们老年人来说，睡觉也是在让身躯卸去长久的疲惫，把一年中缺睡少寝的损失补回来……

此刻，我才真正体会和感悟到：抛却一切烦扰，呆在家，让绷紧的神经发条得以缓缓松弛一下，是多么舒爽痛快，但这也只是为长转不停的生命之钟加一加油。因为在战胜新冠病毒之后，还有很多后续的收尾工作等着我们去解决，还有因疫情耽搁的诸多问题需要我们去处理……那时，我会再上紧发条，去做一个老年男人应该做的事。

老爸，真的好想您

(山东)周红波

这可能是我们父女分别最长的日子了，我们已经二十三天没有见面了，正月初三本是闺女和姑爷回家探望您的日子，但因为疫情没敢回家，这一等，等到了现在。

此时此刻，外面一片白茫茫的世界里，只有春风还在狂吼。我再也躺不住了，眼里充满了泪花。二十三天了，尽管我每天和您都通电话，可是不还是不放心呀！我没有看到您，也没有听到您那简朴的话语。过去，我总是隔三差五地回家，送一点点水果、点心、蔬菜，还有我自制的馒头包子，每样东西都不多，但您还是说：“怎么又拿东西？上次的还没吃完呢！以后不能买了。”不过，任由您唠叨，我还是我行我素。

老爸，您春节前去菜地给我创的大葱剩得不多。当时您让我多拿点，我还说我一个星期左右就回来了，拿那么多干嘛？放在地里还新鲜。可是，这次二十多天没有回家了，好想坐在炉子前和您拉呱，听您说说您每天从门口到村西头又走了几个来回。这次您可是老老实实待在家里，哪也没有去吧？

老爸，每次回来，不论是晴天白日，还是日落西山；不论是我大包小包，还是轻轻松松，您总要把我送到村口的马路边，在村口望着我穿过马路骑上自行车或者上了公交车。每当我回头看，您总是还在那里站着，望着我的背影和车渐渐远去，有您在，我就是那个最幸福的闺女！

老爸，您在家一定要好好吃饭，身体好才是真正的幸福！老爸，这次疫情解除后，我回家炒几个菜，姑爷上班没有时间，咱爷俩好好喝一点，补上过年的那顿酒，好好听听您讲在家这些日子的事，好吗？