

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319期 | 2020年8月14日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

装修用心家务省心

林筱瑾

家务事,如采购、烹饪、打扫、整理和收纳,家家有本难念的经。有经验的设计师是懂生活的行家,在为居家的主人们装修规划时,通过前瞻性的趋利避害,因人制宜地预设各种细节,人性化的设计也给人们带来家务上的减负。

比如,家电发展与时俱进,厨房墙面带开关的插座板必多益善。电饭煲、微波炉曾是厨房的基础配置,现在又流行起多功能自动炒菜机和空气炸锅等新“厨娘”,把厨作打成零油腻的好牌,煮妇煮夫双手彻底解放,不亦乐乎!

为了去除清扫的死穴,家中应当少用底部腾空的固定式家具,让电视柜、衣柜坐实地面以减少“灰”空间。若有朋友要在顶部安装灯带,作为设计师的我一定力劝戒之,试想,尘粉日积月累藏于灯槽角落且家庭使用概率不高,乃照明的蛇足之举;若装饰需要做双层高低顶时,我也乐以石膏板叠合当线条作直落式跌级,让尘埃无处容身又立体感十足。室内设计中,理性的大道至简法则代表着效率,也意味着绿色环保,尤其现代公寓的主照明,用高质量的平板LED吸顶灯或无主灯的点光照明是不错的选择,更免除了清洁的烦恼。

收纳空间的充足与否,影响着家居整齐美观的视觉。用“一门关死”法来隔离脏乱差的视觉污染,不失为现代“懒人”事半功倍之举;而且,切记能用抽屉的地方尽量不用平开门形式,以利于腾挪存取之便,少弯腰的动作更符合老年人的生理特点;还有色彩、动线安排、人体工学等指标……

用心的设计秉持以人为本的理念,借科技的力量,会让现代人的家务变得更轻松和美好。

政府派来的好帮手

沈裕慎

几十年来,家里“买汰烧”,都是我一手包办的。没承想,三年前患了癌症,开刀后又经化疗,身体大不如前了,有些家务事就有些力不从心。

妻子这几年照顾我吃了不少苦,身体也不好,再把家务都压在她一人身上,我于心不忍,便寻思着请老朋友介绍个好家政。朋友笑了:这还用介绍吗?到社区办个居家长护险就行啦!于是,递交申请,很快就批下来了,每周三次,每次每人一小时,两人就是两小时,费用我们自己承担十分之一,其他都由政府买单。

很快,老年服务中心护理工就上门了,护理工姓孙,四十多岁,她自我介绍是江苏兴化人,身体壮实,性格开朗,“爷叔、阿姨”叫得很亲,一点不陌生;更主要的是她手脚勤快,除了按规定帮助妻子洗头、洗澡,帮我们夫妇泡脚、剪指甲等护理工作之外,随手不是拿起扫帚扫地,就是到厨房帮助擦拭灶台,还帮助整理床铺。我知道长护险的护理工,按规定只做护理工作,房间的清洁工作是不在工作范围之内的,所以常常阻止她干分外的事。她却很爽朗地说:“爷叔,我干的其他好几家的老人都是生活不能自理的,有的连吃饭都要喂,有时便秘,我们还要一点一点帮他们抠,虽然照顾他们是我们分内的事,但看着他们的样子,我是很心疼的。看到你们好手好脚,我为你们高兴。照顾你们,我很轻松,但拿着政府的钱不干点活,我过意不去的,随手帮你们做点家务,我心里舒服!你们权当我是志愿者嘛!”一席真诚的话,说得我心里暖暖的,妻子称她为“政府派来的家务好帮手”!

老少咸宜

编者按:

有人说家务事是做不完的,繁琐的家务让青丝成了白发,沉重的灶台消耗了人们的激情。如何减轻繁重家务劳动的负担,成了整个社会关注的焦点。像装修时的人性化设计、专业的事情交给专业人士来办的现代家庭生活理念,以及引进包括机器人在内的高科技产品来解放双手的做法,是有参考价值的。相信家务事不再令人烦恼的日子,指日可待。



说不尽的家务事

(下)

从“奴隶”到“将军”

王克

从妻生病起,我便承包了所有家务。工作之余就是上厅堂、下厨房,忙得像个打转的陀螺。到了三九天,满手皴裂,疼得钻心。妻眼里看,心里痛。总想帮我这个家务“奴隶”减轻点负担。直到前年妻陆续网购了扫地机和洗碗机,才算是了却了心愿。扫地机又圆又扁,样子萌萌的,我叫它“小东西”。洗碗机是台式的,白色的外壳,有一玻璃罩可直视里面的“运动”。看完《使用说明》,觉得这些智能家电科技感杠杠的,于是按图索骥,给“小东西”充电、装拖板、下载手机APP;给洗碗机通电、接水管,直到它们开始履职。“小东西”稳稳地在地板上爬行,身后的轨迹洁净;洗碗机里的水柱从四面八方冲刷碗碟,一遍又一遍。我泡了杯“铁观音”,靠在沙发上,跷着二郎腿,通过手机对它们发号施令,心里有一种“解放”的感觉。

近几年,越来越多的智能家电成了寻常百姓家的标配。它们不仅解放了家务“奴隶”,也让生活变得更加轻松和便利。看我一脸轻松,妻也端着咖啡凑了过来,一边和我分享“智能”带来的喜悦,一边和我合计着下一步的升级计划:先添一个带烘干功能的洗衣机,彻底解决阴雨天晾衣服的问题;再添个智能冰箱,多功能那种;最后再买个机器人,彻底解放双手……

“现在惬意来,脚跷皇天宝,事体勿做了。老早一到冬天手就开豁,痛哦?伊个辰光是保姆、是奴隶,现在是啥物事?”妻笑着说。“现在是主人、是将军。”我斩钉截铁地答。“是个呀,从奴隶到将军。”妻调侃道。

“叮咚”来了

龚青沁

“叮咚!”门铃响了。“叮咚”来了,从去年夏天开始,我与神奇的“叮咚”结了缘。

话说去年8月,与小区一墙之隔的农贸市场因房梁危情突然关了门。年轻人走两站路去另一家市场,没问题,可像我这样腿脚不便又独居的老人就犯难了:夏日炎炎,一日三餐,怎么办?天天麻烦社区“老伙伴”志愿者代购,不是长久之计;让社区老年食堂送餐上门吧,若我想改改口味,吃点自己喜爱的又咋弄?

就在我犯难之时,与我结对的“老伙伴”大刘向我推荐了“叮咚”。

大刘帮我在手机上下载了“叮咚”APP,注册登录后,就教我点进去买菜。

初次进入“叮咚网”,我的眼睛都看花了,荤菜素菜应有尽有。我想买条活鱼,它竟问我:“需要杀吗?要点小葱吗?”这服务太贴心啦!大刘帮我点了鲈鱼、鸡毛菜、豆腐,总共只要22元钱,大刘说:“好了,咱就等着送货员敲门吧。”

才过20分钟,“叮咚!”门铃响了,我开门一看,是个满脸笑容的小伙子,“阿婆好,您的菜来了!”哇,真这么方便!我悬了几天的心总算放下了。再看看送来的菜,我更开心了,那鲈鱼一看就知道是活杀的,鸡毛菜也嫩绿得不用再拣。大刘说的“物有所值”,一点不错。我们老年人居家养老,一日三餐可以通过网络买菜来解决。由此,我想到了现在年轻人玩得不亦乐乎的“K歌”“抖音”“美篇”……其实,我们老年人也可尝试着玩玩。

让高科技走进我们的生活,它不但可以减轻我们老年人在做家务时“力所不能及”的繁重劳动,还能使我们的晚年生活更丰富多彩!



摄影 / 李榕梓

粉刷墙壁谁来干

李文娟

在国外生活30多年的刘同学,打算疫情过后,回到祖国定居。她的想法是回来以后,把上海的家简单地粉刷一下就行了。围绕谁来粉刷,同学群里议论纷纷,各抒己见。

王同学主张发扬互帮互学的优良传统,挑个大家有空的时间,一起帮忙粉刷,既省钱又能增进同学的友谊。但这个建议马上被林同学否定了,林同学当时没找装修公司,以为墙壁粉刷是简单的家务活,这钱完全可以节省下来,就和老公满怀信心,买来涂料,自己粉刷。因为不专业,看似简单的活,连续劳作好几天才草草收场,人累得筋疲力尽不算,墙壁的涂层也厚薄不均,地板上残留着斑驳漆印,要清除又得费一番功夫了。而我建议请专业的家装公司做,因为年前我就请了沪上某知名品牌漆刷新服务公司,做家装墙壁刷新,他们不仅提供免费上门墙面检测,而且根据墙面实际情况制定专门的施工方案,从家具搬运和细节的遮蔽保护,到墙面粉刷完成,家具复位,打扫清洁,全程都不用自己动手。房间焕然一新,家人也怡情悦性。

“闻道有先后,术业有专攻。”一些比较吃力且有技术含量的活儿,还是花点钱交给专业的人士去做。年纪大了不要逞强,多解脱一些较重的家务活才是正确的思路。现在越来越多的老年人转变观念,引进现代生活理念和采用高科技的生活用品,既提高了生活质量,也减轻了繁重家务劳动的负担,有了更多的休闲时间,生活变得更轻松愉快了。

那天,刘同学发来微信说,家里墙面油漆粉刷问题,就采纳我提出的方案,交给专业公司干!