

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 362 期 | 2021 年 7 月 30 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

老妈向前冲

■ 爱 华

我的父母都是离休干部，生育了我们姐弟四人，我是家里唯一的男孩，从小到大，一直和父母住在一起，后来组建了家庭，我们三代人仍在一个屋檐下生活。五年前，90 岁的父亲病故，母亲难以接受这个现实，我们明显感到，曾经身体硬朗、做事风风火火的她走下坡路了，人变得木讷，记忆力衰退，渐渐开始前说后忘，后来，发展到连儿女的名字都叫不全了。我眼看着她越来越懒得动弹，连一日三餐都不肯张嘴，胡搅蛮缠也成了常态，以致身体机能衰退，一张五尺的床成了她最亲密的伙伴。

母亲的变化让我看在眼里、急在心里，当年父母照顾我们是无条件的，现在轮到我尽力了。可现实是，老妈已离不开床，怎么才能让她的身体“躺着”，但行为是“站着”呢？我终于想出了个“投其所好”的办法——老妈记不住眼前事，但解放战争年代她经历过的事就像一本老影集似的，不断地在她脑子里翻看。我陪她左右时，她常常会突然冒出：“你爸肩膀里那块弹片不知拿出来了吗？”“小四，你去叫通讯员小刘来看看我们呀。”那么我来帮老妈翻开昨天的一页吧！喂老妈饭，她照例拒绝，就不张口。我赶紧说：司令员刚才打电话来了，问你身体好不好？我说你不肯吃饭，他生你气了，说没有好身体怎么上战场？老妈听懂了，勉强吃了几口，又不肯吃了。我又说：司令员命令你，一顿饭必须吃满十勺，否则就不算完成任务……

就这样，我搜索脑海中父母曾讲过的经历，把它们再“还原”给老妈。哪怕“逼”她离开床，坐着轮椅下楼去晒太阳，我也对她说是去执行任务……

我非常珍惜老妈残存的记忆，那是激发她“向前冲”的号角。为了她，我会坚持着把故事编到底。

生命在于动

■ 虞王孙

迈入老年行列，不能为养老而养老，能动则动，不能动了，创造条件也要动动。

老妈脑溢血偏瘫在病床上后，只要病情允许，我隔段时间总把她抱上轮椅，推着她逛逛南京路商业街，有时在吴江路步行街晒晒太阳，看到她接触到熙熙攘攘人群中微笑的样子，我虽累也是很快乐的。

老妈虽然因病卧床了，口不能言、身不能动，但她的生命是顽强的，她是不愿整天躺在病床上的，她渴望着外面世界的闹猛，我还曾隔三岔五地推着她乘轨交二号线、逛人民公园；推着她兜兜静安雕塑公园，看花、看景、看雕塑。想孙女了，我又带她来到孙女单位外面的街边花园聚聚。最令她高兴的是，我推着她回了动迁后新买的房，坐一坐、躺一躺，同老爸一起坐在沙发上照像合影。记得在回家推老妈从电梯间出来的刹那，我看到她双眼流出了泪水。是啊！老妈的内心肯定是激动的，住院这么多年，总算能回家看看了，而且是回到了动迁后的新家。老妈在病房里是个重病号，吃饭、翻身都不能自主，需要别人帮忙，但由于我一直陪护在旁，能动则动，她的脑子就很清楚，相比病房里整天躺着面无表情的病友，她精神上是有寄托的，是快乐的。

人生如白驹过隙，一晃自己也年近古稀。养老的话题也进入了议事日程。乘公交车、地铁，不少年轻人会自觉地让座：老先生来这里坐。这时不免会带起点伤感，老了！过去在单位上班的时候，整天忙忙碌碌，那时好想到了退休的时候能够安下心来，静静地读点书，练练字；或者背起简单的行囊出去走走，领略一下各地的山光水色，感受当地的风土人情。

我的认知是养老也要动，生命在于运动。

老
少
咸
议

今年初，女作家章慧敏在夜光杯发表了《站着还是躺下》，讲述她陪伴九旬老母玩在当下的故事。小心呵护、大胆精心都是孝。于她，宁肯让老妈站着开心，也不要躺下。文章引起不小的反响。有人说：人生百年，六十之后才是黄金时代：品天下美味、看好河山。但也有人认为，老了，多躺躺吧！养老，你愿站着还是躺着？这期的作者是几位“小老人”，他们讲述了陪伴“老老人”的故事。他们创造条件也要让老人动动，他们动足脑筋：讲故事、拌嘴……总之，就是要让老人动起来。当然，也有人提出反对意见：老了，应该量力而行。



摄影 / 叶 奇

常和她“拌拌嘴”

■ 华亭人

我娘是宁波人，今年 97 岁，年轻时是操持家务的一把好手，我一直很佩服老娘。当年，老娘的家境不好，没怎么读过书。但她有颗进取的心，通过扫盲班识字学文化，直到今天，她还天天看报。

老娘面相显年轻，头发也是黑的多于白的，最可贵的是她思路敏捷，时不时用俚语俗句来教育我们：什么“鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安”“春捂秋冻，春要穿暖”“吃起饭来峻山挖土，做起活来声声叫苦，挣起钱来武松打虎”……她告诉我们，要用平常心面对生活，平安才是福。

我是小儿子，虽说平时不住在一起，但始终牵挂着年迈的她。最近我发现她耳背越来越严重，长时间看电视也不肯起来活动。老娘要强，不能让她“躺倒”。我急着想办法，这就有了跟她“拌嘴”、不让她省心的办法。我回家一口一个“老娘”叫她，她假装听不见，可我说她“坏”，她却听见了，立刻翻出陈年旧账与我辩理，问我：“老娘坏，为啥还要叫我娘？大老远地跑来看我？”这正是我要的效果：唤起记忆，脑子不会生锈。

她把电视机的音量开得很响，我都没法和她说话常事的。我又要和她“吵”了：“你不要我来看你，那我走了，下趟不来了。”老娘赶紧关电视，嘴巴却不饶人，骂我心里没她。她越骂我，我越高兴，她是把我放心里的，担心我真不去看她了。“吵”了半天，我说：“我饿了，下碗汤圆给我吃吧。”老娘一面气呼呼地说：“难道你不会弄，要我去煮？”一面起身去厨房，为我煮汤圆。我一口气吃掉，感受着母爱。她看我急吼吼的样子，骂道：“你这个小鬼，像前世没吃过汤圆。有娘好不好啊？”

有老娘真是好！我和你“吵吵闹闹”，无非是希望你继续“强势”，千万别躺下！

养老，你愿站着还是躺着

练了脑又有满足感

■ 张红玉

从我记事起，就感觉我妈能量超强：思路敏捷、干活麻利、快人快语，还是个热心肠，里外一把抓。而我和爸则是观众和啦啦队，只负责鼓掌叫好。可年轻时越能干的人，就越不能面对老去的现实。

91 岁的妈现在常挂嘴边的话就是：“我怎么会变成这样？”她是不服老的。可自己家务事做不动，别人做又看不惯，不断换阿姨。妈妈心情不舒畅脾气就大，还要和自己较劲：“我就不信，现在连这事都做不了。”倔强的后果是换来几天躺在床上的“哼哼”。妈不舒服时，就是和我胡搅蛮缠之时。其实，要强的妈是不想给我添麻烦，不愿成为我的累赘。

妈妈的字典里还没有“躺着”这个词，怎样才能让她老人家不胡思乱想，觉得自己还是家里那个不可缺、有价值的人呢？我总算想到了个好办法，那就是抬举她、依赖她，不时地给她布置一些任务——

我是个故事员，演讲任务多。我“谦虚”地请妈从每月收到的故事杂志里推荐好作品给我。这招管用，妈对我交办的任务相当认真，戴着老花镜一篇篇仔细阅读，然后把她的选择告诉我。妈的工作完成得很出色，她不是简单地说哪个故事精彩，而是将内容详细地讲述一遍，指出好在哪。我现在讲演的不少故事都是入她法眼的，既练了脑，又让她感受到满足感：“瞧，我的女儿离不开我。”

有一次和妈聊天，说起有位以前是知识女性的老太太，现在患了认知障碍，连报纸都看不懂了。说者无心听者有意，妈为了证明自己心算的强项还在，拼命锻炼记忆力，她不时报出我小姐妹结婚生子的日期及电话。每天早餐时间，她都要复述一遍前一晚看的电视剧。我会很耐心地听，哪怕有些内容已听过 N 遍，我都像第一次听到那样，及时和她互动，语气和表情都要到位，决不敷衍了事。

我的妈妈只想站着，不想躺下，只要您满意，女儿不嫌累，陪您一起站。您养我大，我陪您老……

讲究适度才能快乐

■ 顾海鹰

退休后怎么生活很有讲究，我认为要根据自己的精力、体力、财力来安排好，身边的例子在支持我的观点：讲究适度才能快乐。

那天，在菜场遇到老同学 Z，见面她就说：“哎，告诉你，我老公旅游回来腰痛得不能动，挂急诊啦！现在等床位要住院……”我想起了一个月前曾遇到过她，那时她和老公刚旅游回来，马上又要到江西去玩，当时她有点犹豫：“老公腰痛，不知道走得成不？不去，旅游费是不能退的……”碍于情面，我含糊地说：“抓紧治疗，带好防护用品，实在不行就算了。”看来，带病旅游后病情加重了。

好友 L 也爱旅游，退休后谢绝返聘，把旅程安排得很满，她要“打卡”所有没去过的地方。即便回家，也是瑜伽、广场舞，忙得不亦乐乎。可不到半年，L 就快乐不起来了，她腰痛、左膝盖也痛，医院诊断为“左膝内侧半月板后角撕裂，外侧小盘状半月板伴变性；左膝退变、关节腔积液”。

今年 70 岁的战友和我微信聊天：小时候他家条件差，兄弟姐妹四个，遇到困难时期，插队落户到农村，他感觉总吃不饱。如今条件好了，晚上他最喜欢看电视“人气美食”栏目，白天就去店里吃或买回来烧了吃，放开吃个够，可体检报告给他敲响警钟，他戴上了“糖尿病”“痛风”的帽子，禁不住感叹：以前想吃，吃不起，吃不到；现在想吃，不能吃、不敢吃。所以，退休生活要面对现实、量力而行、保重身体，革命的本钱在，才有更多享受生活的机会。