

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 364 期 | 2021 年 8 月 13 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

## 优雅地老去

■ 耿艳菊

附近有几条老胡同，不少保存完好的老式四合院散发着岁月温厚的光泽，鱼鳞瓦、灰色的墙、红漆大门，古色古香。胡同两旁疏密有致地站立着枝繁叶茂的老树，默默地泼洒着绿荫，很是清幽宁静。

工作生活劳累的间隙，我喜欢去胡同里散散步，看看那些沉静的被光阴打磨过的风景。也总会遇到很多远道而来的寻幽访古的游客。游客中有很多是退休老人，有的是几个老友，有的是眉目温柔的老夫妻，他们精心打扮过，神采奕奕，脚步轻盈，没有一点暮年人的枯寂萧瑟，说说笑笑、热热闹闹的，是古意幽幽的胡同里一道别样的风景线。

我还遇到过一对散发着书香气度的老夫妻，他们衣着朴素得体，身姿依旧挺拔，老妇人身材保持得很好，举手投足间尽显优雅从容。两人一前一后悠闲地漫步在胡同里，看到喜欢的风景，便停下欣赏一会儿，轻声聊着什么，想到岁月静好，想到人世夫妻千山万水走到这一程，着实不易，唯有温柔相待。

就在前几天，我在胡同迎面遇上了一位穿旗袍的优雅老妇人，长长的墨绿印花的旗袍，低跟的白色小皮鞋，撑着一把粉紫的碎花遮阳伞。刹那间，让人误以为穿越到江南小镇的巷子里，或者走进了戴望舒的诗中。她满头的银发是岁月的见证，可她优雅自信的人生姿态却惊艳了萍水相逢的我。

每个人都会老去，这是自然规律，我会如何面对将来的年老生活？老去并不是可怕的事，这时，没有了工作生活的压力，也没有了前后的顾虑，反而可以活出自己喜欢的样子，保持好心态、好精神，穿美丽的裙子，做喜欢的事，老了，在身体允许的情况下，也要葆有年轻的心态，活出独特的格调。

去看看大好河山，去喜欢的江南小镇住一段，学插花、学绘画……年老后的生活依旧丰富多彩，要优雅、自信，更要美丽、快乐。

## 持家的快乐

■ 程海梦

办完退休手续的那一刻，心里就有了一个很明确的暗示，生活将要被重塑了。“站”“躺”圆梦将是我养老生活的关键词。

“上得厅堂下得厨房”是我打识文断字起就对精品女人根深蒂固的认可，日子转变了，我有足够的时间向这个目标靠近了，我会用心做好每日三餐，住家附近的几个菜场都不远，这个菜场的豆制品好，那个菜场的蔬菜菌菇新鲜，别人旅游用双肩包，我是背着装满菜的双肩包大步流星“转战”两个菜场的，这个负重运动量堪比旅游，把精心挑选的食材做成美味佳肴，色香味俱全的荤素搭配，让家人味蕾有新惊喜，让我持家有成就感。

晚年生活的特点就是任性、任意无压力，我希望能有机会弥补年轻时的遗憾，实现梦想的可能性究竟有多大，我有大把的时间让从小就喜欢的朗读重新开始，虽然没有舞台和听众，但我可以在每天午后坐在书房里，找一本书娓娓读来。这是我梦的源头，我必须把这个梦延续下去。凭着多年来的坚持和积累，我渐渐地被社会认可了，获奖圆梦让自身的生命流域也旖旎而开阔了。另外，用这几年练就的艺术眼光把朗读做成美丽的画面，把美丽的画面配上朗读，这些后期制作也成了我晚年生活的新宠，当然，还可以为自己的第三代制作独具一格的成长记录，让家庭生活更有乐趣。

经历了退休初期对晚年生活盲目定位后，我的养老生活“站”“躺”互补，有持家的快乐，也有艺术的满足，找到适合养老方式最重要。

## 老 少咸宜

前两期，我们邀请了一些老人来谈他们的养老状态。这期，我们从年轻人的视角来看，当他们老了，愿意站着还是躺着？他们愿意享受持家的快乐，也想有艺术的满足；有人想要行走祖国大好河山；有人相处了新的“半站”模式。当然，也有人就爱躺着，因为躺着最舒心，手机在手，可以躺着煲煲电话粥，品尝生命之树的滋养品——友谊。尽管养老的方式不同，但他们对于未来生活的方向相当一致：要优雅地老去，要自信、要美丽、更要快乐。



摄影 / 叶奇

# 养老，你愿站着还是躺着

（下）

## 躺下的舒心

■ 丰 丰

我这人身上有一根“懒筋”，不爱动：能躺下绝不坐着，能坐着绝不站着，能站着绝不奔跑。我固执地认定，躺着，是人类最舒服的一种姿势，在舒服的状态下同样可以起到事半功倍的作用。

我的许多文化修养也是在床上养成的：读书、看报、看电影……非要躺着浏览才专心致志。于我而言，床是最能释放自我的地方，任你四仰八叉抑或翻来覆去，这是属于我的领地，无须端着架子，戴着假面具。小时候这个习惯被父母责骂过，长大了，他们最多是看不惯，却无法矫正我。习惯既已养成，就延续下去“躺着”养老吧——

我还真想躺着养老的好处：人们信奉“生命在于运动”，想想也是，你不运动，身体机能就会衰退，寿命就要缩短。然而某一天，有位资深中医说了个“千年乌龟”的论点让我十分认同。他说，乌龟很少剧烈运动，聚集着身体的能量……我不懂医学知识，可常识告诉我，一个人的能量就那么多，用过头了难免会出问题。

我家里就有个现成的例子：老母亲九十多岁，每天的工作就是一日三餐，平常或坐或躺竖起耳朵收听收音机。老母亲患有认知障碍，我总担心她是否听得懂喜欢的相声和京戏。有好多次，我听见她被相声里的桥段引出哈哈大笑，于是窃喜，说明她和收音机里的“人”产生了共鸣，这就是她的朋友，相互间有了沟通和交流。或许，“少动”是她长寿的因素之一。

节约能量倒是符合我的“不过劳”原则。多躺躺、多睡睡，自然老去，准没错！我可能是比较早上网购物的老人之一吧，现在想来，难不成是为将来躺着养老提前做准备？到腿脚不便时，手指一点，外卖、水果菜品都来了，只要想得到，不怕买不到。有时会胡思乱想，当交往多年的朋友老迈到不能像现在说聚就聚时，只要手机在手，思念了，躺在床上或沙发上煲煲电话粥，友情是生命之树常青的滋养品，这可少不了。

## 子女的心意

■ 周成树

俗话说：“可怜天下父母心”，这是社会普遍现象。如今时代不同了，“可怜天下子女心”，也成了社会正能量的风尚，这也为越来越多的高龄老人可以站着养老创造了条件。

我的一位朋友，社会活动繁忙，但她照顾家中九旬老母的体贴和仔细在圈内是有名的：闺蜜聚会尽量安排在中午，晚上实在不能推脱的活动时，她总是心神不定，至少要打三个电话以上回家，询问老母晚饭吃了没、现在在做啥，叮嘱药片要按时吃……母亲的健康长寿，朋友功不可没。

朋友小姚的父亲突然不能走路了，医院诊断说是膝关节坏死，需更换人工关节，费用要 20 万元。小姚哥哥知道后，二话不说，对弟弟讲，这 20 万元我包了。但小姚不同意，哥哥家并不富裕，嫂嫂患病，侄子刚考上大学，哥哥太需要钱了，父亲的医疗费岂能让哥哥一人出？脾气倔强的哥哥执意要承担这笔费用，并对弟弟说：“我平时忙，你照顾父亲多，这次我出钱也是尽一片孝心……”兄弟俩互相不让，最后父亲开口：“我做主，兄弟俩、各出一半，每人 10 万元。”此事总算摆平。

一年轻朋友对我说：父母年龄大了，小辈最希望他们健康长寿。照顾好他们既是责任，又是对自己好，他们好了，我才能安心工作！父恩比山高，母恩比海深，可怜天下子女心！

## “半站”的生活

■ 张君燕

原本与朋友约好了一起去婺源看油菜花，在临行前几天，腰疼的旧疾却突然犯了。看了医生，也吃了药，不过短时间内肯定恢复不了，至少要休养两三个月。等痊愈后，油菜花早就谢了！盼了大半年，却要眼睁睁地错过花期，我实在不甘心。最后，我决定“带病”去看花。当然，我已经咨询了医生，只要合理安排行程，劳逸结合，对恢复不会有太大的影响。

就这样，我和朋友如期踏上了旅程，欣赏到了最美的油菜花。只是与平日相比，不得不放慢了脚步，还要处理因为腰疼而带来的一些麻烦和不便。我有些懊恼，也许应该等腰疼好了之后再出行，这样可以玩得更尽兴一些。

“哪有那么多完美的事情？身体好的时候，我们没时间；有时间的时候，我们又嫌腿脚不够利索了。”在旅行中认识的一位阿姨笑着说，“不必等一切刚刚好了再行动，只要身体允许，自己又喜欢，随时都可以去做想做的事情。”

阿姨告诉我们，她今年七十多岁了，身体还算硬朗，但免不了有一些小毛病。孩子们都劝她，多休息、多保养，最好别出远门，万一累坏了或出什么意外就不好了。阿姨却不这样想，相比于躺在家休息，她更喜欢去外面游山玩水，腿脚不利索也没关系，一点都不影响她享受美景与美食。就像现在，虽然她坐在轮椅上，但跟我们一样笑靥如花。

“年轻人当然可以站着玩，可老年人也不一定非要躺着度过余生呀。像我这样，半站着养老，也是一个不错的方式！”阿姨笑着说。

对呀，阿姨说得真好。衰老是一个不可逆的过程，并且要持续很长一段时间，所以老年人要习惯与衰老并存，然后找到一种与之和谐相处的方式。在“站着养老”与“躺着养老”之间，还可以有一种选择——“半站”着去过自己想过的老年生活。