

金色池塘

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

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

本报创刊部主编 | 第 368 期 | 2021 年 9 月 10 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，钥匙带了吗

周老师

我妈刚过六十，手脚麻利，心胸豁达，是个受欢迎的人物。小区需要“站岗放哨”的志愿者，她是积极的响应者。居委每周一次的戏曲、歌唱队活动，她是召集人……见她整天快快活活，我这个儿子也宽心。可老妈也有不让我省心的地方，那就是她的忘性。她是个急性子，有人发微信叫她，她总是三步并作两步匆匆出去的，可出门容易进门难，等事情结束回到家门口，才发现忘带钥匙了。这种尴尬事频率不低，不过，她有我这个后盾，拎起电话：“儿子，我忘记带钥匙了，快来帮妈开开门！”每到这时，只得和公司头儿低头哈腰打招呼，又得回家开门去了。好在公司离家就几站路，为节约时间，我骑上小黄车就上路。看到我满头大汗的样子，我妈也不好受，儿子长儿子短地安抚我，可要她改这个忘性几乎不可能。

得想个办法让我和妈都能从钥匙的心病中解脱。那天，我从电子门铃的音乐中受到启发。如果能让我妈走到门口就有个声音提醒她带钥匙，那她想想也忘不了了。说实话，把门铃音乐声换成“老妈，钥匙带了吗”的提醒很方便，可怎么让她走到门前就能听到呢？这也不难，加个声控芯片。忙活了几天，让我妈在不同位置上反复试验，终于，最佳角度形成……

如今，我妈只要离房门还有 2 米远，提醒声就响起了。这三年她只有一次失误，那是跳广场舞的阿姨们催她。跳舞的人腿脚麻利，我妈是小跑着出门的。门关上的一刹那，她听到了“带钥匙了吗”的提醒，为时已晚。我不得不又跟头儿请假，头儿反问：“你妈好久没让你回家开门了，她吃的是什么专治健忘的药？”头儿的这句话让我好有成就感，因为我为我妈量身定制了一件“适老神器”。

“我家”健身房

伊伊

“我家健身房”是老爸老妈取的名字，因为这个长者运动之家就开在我家对面的老年活动中心里，爸妈几乎天天去报到。爸妈第一次去时，要在智能体测机上完成身高、体重、肺活量、平衡能力及柔软度等好几项体能检测，健康档案就此建成。现场教练根据老人的不同状况为他们定制运动计划。

那里最“硬核”的是健身器械，单是一台跑步机就暗藏不少机关设计：老人跑步速度设定了上限，还添加了防摔的抓手。墙壁上的那台大屏幕实时监控着老人的心率、血压和消耗的卡路里，各种数据可使工作人员像游泳救生员似的时刻关注并保护老人。有人练猛了，教练立刻上前提醒，避免过量。

我知道老爸曾多次去周边健身房咨询，因为他在一次体检中查出“平衡欠缺”，医生关照他要多锻炼。可他天天去公园锻炼，却总感觉不得要领，他想去健身房，令他沮丧的是，人家一看他 76 岁，便婉言谢绝。他是在无意中发现活动中心有健身房的，进门后便和专业康复治疗师交谈起来。治疗师说，老人的拉伸活动一定要注意动作角度，正确的动作既可锻炼肌肉韧性，也可改善关节活动范围。说着还示范了动作。老爸服帖了：这个老人专属的健身房里，都是定制的适老化器材：如有氧心肺、体质检测、微循环促进等功能区可为老年人提供科学的指导。

那天回家后，他特别兴奋，拉着老妈一起办了会员卡。每人每天花不到 3 元钱便可享受各种运动器材，两人直呼太划算，长者健身之家的器材不比康复医院差，花小钱办大事，老爸的“平衡欠缺”改善了，更让他自豪的是一年多专业合理的健身后，他的脚力矫健了。爸妈常问我：“我们是不是返老还童了？”父母能在适老的健身中找到快乐，我跟着一起开心。每当这时，我便跷起大拇指：“还用问？那是自然！”

老
少咸宜

适老是个大概念，从家中的各种设施，到日常的衣食住行。在社会生活和居家养老过程中，少遭遇些“够不着”“不会用”的磕绊阻碍，多一些便利和从容，是当下很多老年人的期盼。这一期，我们先聚焦适老的设施。有人在家中为老人定制了“适老”神器，有老人呼吁加快老小区加装电梯的速度，也有老人感谢公园在一些小细节上的改进。其实，只要我们多考虑一点、多行动一点、多一些设施和举措，便能为老年人的生活带来多一点的温情。



我想有个适老的家

(上)



摄影 / 叶奇

为了老爸能上楼

志伟

老妈心脏病突发猝死后，毫无思想准备的 86 岁的老爸就像丢了魂似的整个人都瘫倒了。以往，老爸在家百事不管，老妈走后，没人管他的一日三餐、没人管他的衣着穿戴，更要命的是老爸突然间双腿麻痺，行走都难，更不要说上下楼梯了。

我是唯一的儿子，大学毕业后去了苏州一家银行任职，现在已是管理人员了，也在苏州安了家。只要有时间，我总是乘高铁或自驾回上海探望他们，见他们生活和谐也很放心。可现在，所有的放心都消失了，几乎不能“自理”的老爸让我牵肠挂肚。

我提议老爸与我们同住，他不肯，说住惯了老房子，不想换。可他的卧室和卫生间在二楼，厨房、客厅在一楼，拖着两条残腿上下一次起码 20 分钟，还不安全。再有就是老爸的“吃”，这个年纪的老人，蛋白质等营养一点都少不了，可他的吃明显在“胡”。我给他的蛋白粉等营养品几乎原封不动，主食又以速冻饺子包子方便面为主，老爸的肚子里装满了防腐剂……

我留意到各级政府都在加速适老化建设，对独居老人的适老化改造有不少特殊的照顾。我最希望解决的，就是老爸上下楼的问题。我致电老爸家所属街道，询问私房装电梯的具体事宜，他们表态只要符合条件是可以的。于是，申请、相关人员上门查看、审批……走完流程，我付了近 7 万元，一架“迷你电梯”连接了一层和二层，老爸再不用为上二楼卧室睡觉而犯愁了。解决了行走问题，我又和邻居李阿姨商量，他们家烧饭菜时能不能也给老爸匀一份，伙食费由我贴。李阿姨一口答应。

这次我回家探望老爸，发现他脸色红润了，听说他还交给了李阿姨一把钥匙，万一有意外，可第一时间发现送医，比叫我这个儿子还保险。我为老爸做了“适老”的事，至少现阶段我是心安的。

接上满满的地气

赵荣发

民间的养生之道中十分看重“接地气”，认为“地气旺则气血盛，自然健康；地气弱则气血虚，易生疾病”。应该说，这个说法有不少科学道理，只不过，对众多居住在老旧小区的老人，尤其是那些行动不便的老人，要想与大自然亲密接触并不容易，要想实现居家养老，首先要打通下楼的障碍，而其中，加装电梯是一个最可靠的途径。

近年来，各级政府和部门也为此作出了不少努力，老小区加装电梯的消息不时传出，让大家看到了希望；但由于加装电梯还需居委、楼道热心人的组织参与，但遇到的困难难题也不少。作者身边就时有这种情况出现，其中有位银发老友曾自告奋勇，担当起所在楼栋加装电梯的发起人，后来与我见面时却诉苦不迭：“唉，折腾了三年多，还是有心无力唉！那么，可否由政府和相关政府部门联手接盘，把老旧小区加装电梯作为一项“标配”的适老化改造工程呢？事实上，在目前众多老旧小区中，不仅是老人，其他居民也都希望能加装电梯，以提升生活质量，因此一旦推进，便可形成一个类似新能源汽车生产的新领域和一批专业保养队伍；至于在推进过程中遇到的难点，我们可充分听取各方意见，随后条分缕析，制定出相关条例，确保每户居民不因大度而吃亏，不为私心而添堵。

总之，老旧小区加装电梯，既可视作一项适老工程，更应成为一项民心工程，至于现在我们强调养老，最终收获了更多成果，实现了“美丽家园”愿景，不正是“急在眼前，利在长远”的真实写照，又焉知不是应了“家有一老，便是一宝”之说，承泽了老人的福荫呢？让众多“悬空老人”自由上下，随时接上满满的接地气，也就是我们应尽的一番孝心和责任了。

多一点温情

张君燕

朋友常说，家有一老，如有一宝。他一直跟父母住在一起，从妻子怀孕，到孩子出生直至上学，父母给他们提供了很大的帮助……

“如今父母老了，我想让他们生活得舒适一点。”他对家里进行了全方位改造，铺防滑垫、改造感应灯、装卫生间的扶手……父亲去年动了一个手术，身体右半部分行动迟缓，于是，朋友在每扇门上都加装了一个左侧的把手，父亲用起来很方便。不用求助于人，疾病带给父亲的烦恼渐渐消失，脸上的笑容又多了起来。

朋友觉得，对老年人来说，只改善家里的居住环境远远不够。老年人的活动安全问题也很重要，因为大部分老人发生摔倒等问题都是在室外，所以社区以及周边公园的设施配套很重要。

朋友生活的小区处处体现出了对老年人的关爱。楼梯的扶手拐角处，扶手延伸出来，做成了凳子的样子，老人爬楼梯累了，可以坐在上面休息一会儿。相比于其他公园，这里的小公园还增加了很多细节，长椅上加了扶手，方便老人起身；公园中间有一块较开阔的空地，专供老年人活动；空地旁还特意添置了一些柜子，老年人的包、水杯等物品，都可放在里面。

细节很小，老人也不会有刻意被照顾的感觉，这不正是老人最期盼的事吗？为老人提供一个适老的家，听起来似乎很难，但其实很简单，只需要我们多考虑一点、多行动一点、多一些设施和举措，如此，便能为老人带来多一点的温情。