

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 369 期 | 2021 年 9 月 21 日 星期二 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

适老之处在自家

■ 乔义

我去过不少养老院参观，都是满眼老弱，一片苍凉，再豪华的配置，没了烟火气，怎能算生活！其实，适老之居不在别处，而是自家。为你养老的，不应是护工，而是儿女。当然，要如此养老，需未雨绸缪。

家只一独子，从小除了要他好好读书外，更多的是跟着我们参加各种慈善活动。我们带他去看望长辈；过年过节，要他去拜访小学老师；看到乞丐，让他去给钱……教会他善待别人。

买房时，我们选了只隔一墙的两套居室，他婚后，我们在一起生活。小夫妻事业正处上升期，我们已退休，家中所有事由我们包了，让他们一心打拼。十几年后，他们事业有成，我们逐渐放手，让儿媳当家了。

朝夕相处，他们虽近在咫尺，但我们不过去打扰，彼此留有空间。更重要的是，老人要树立良好的形象，让孩子们看到我们不仅是长辈，还是一直都在进步的老师。我们率全家参加各种公益活动，“书送希望”，大灾捐款，点亮心愿义拍，慈善晚会……都有我们三代人的身影。耳濡目染，孩子们都个个懂感恩，有爱心，儿媳进门 20 多年，也成了同道。有因才有果，把孩子们教好了，老境就不会堪忧。

家有满墙的书可读，有云卷风起可看，有孙儿琅琅书声可听，有唤一声就过来的小辈，这样的家，如有解决不了的难题，可以借助社会力量作适老化改造，或运用高科技安心养老。最适老之处，是自己的家，因为只有在这儿，才有老人最需要的尊严和亲情。

晚年幸福的依据

■ 耿艳菊

上个月回老家，在叔叔家见到了 80 岁的姑奶奶。好几年没见，姑奶奶并不是想象中的孤寂落寞、一身暮气，而是红光满面，笑声朗朗，着墨绿色裙装，黑色软底皮鞋，得体而优雅。惊喜的同时，我也放下了许久以来的挂念和担忧。

姑奶奶结婚晚，只有一个儿子，在北方的一个城市工作，后来在那里成家，留在了那儿。姑奶奶把孙子带大后，就又回到了老家生活。儿子三番五次要接她一起生活，她都不肯去。

这回见到姑奶奶，她给我说了一番话，让我陷入了沉思，对老有所依这个老生常谈的词语有了新的认识。她说，如今的时代不同了，社会的进步和科技的发展真正让老年人感受到了老有所依。不仅物质丰富，很多设施和生活用品都十分人性化，贴心地考虑到老年人的身体状况，别看一个微小细节的设计，给老年人带来了无限的温暖和便捷。

姑奶奶告诉我，像洗衣机、冰箱、豆浆机、床垫、桌椅，灯具等家里的生活用品都设计得非常贴心，都有适合老年人的，简单实用。她还让我加她的微信。原来她早已学会了用智能手机，老年版的，字号大，操作简便。和年轻人一样，她每天通过手机看新闻，了解天下事，思想和观念一点不比年轻人落伍。

每天发朋友圈是姑奶奶生活中一件美的事。别看她一个人生活，日子却过得丰富多彩，从读书会到诗歌朗诵，从养花比赛到书法课……最重要的是社区对老人的生活十分关注，不仅在衣食住行上给予贴心的关心，还很注重老年人的精神生活。

那天，姑奶奶特意带我去社区老年人文化活动中心参观，三间平房，地方虽然不大，但收拾得整洁温馨。姑奶奶笑着说，这是他们心灵的归属之地。

老年人生活上要简单便捷，但他们依然需要精神上的丰富和成就感。看着姑奶奶笑意盈盈的样子，我想这就是她晚年生活幸福的依据吧。

老
少咸宜

适老之处在自家，这句话说得真好。适老，其实，不单单局限于设施，更重要的是老人的幸福感。来自家庭的温暖，可以给老人带来最需要的尊严和亲情。步入晚年生活的老人图个啥？本版《晚年幸福的依据》一文回答了这个问题：就图精神上的丰富和成就感。“智慧适老”的过程中，数字技术是冷冰冰的一种概念，但若添上人文关怀，一切就变得有温度了。



我想有个适老的家

(中)



摄影 / 叶奇

有温情 有温度

■ 章慧敏

近年来，民政部门对养老服务的周到和贴心是一年更比一年强。就说我家老太太，十几年前享受到“居家养老”的服务，后来又申请到了“长护险”，政府补贴全部费用的百分之九十，她自己仅需掏百分之十。小钱大服务，最适合老年人的心理需求。

这段日子，服务又提升了：街道接连打来好几只电话，询问“一键通”需不需要安装？它的最大优势在于每台“一键通”连接着后台，独自在家的老人可根据提示，按下不同的按钮提出诉求，如帮忙预约挂号，请家庭医生上门诊疗，叫出租车外出……后台都会帮老人一一排忧解难。对心灵手巧的年轻人来说，手指动一动，这些都能在手机上搞定。可小事不小，有的老人甚至还没摸过智能手机。“一键通”解决老人的基本问题，又替子女分挑了养老担子，这样的“适老”能不受欢迎？

阿姨今天上门服务又带来一个信息：卧床老人倘若需洗澡，街道会派专人上门，免费替老人洗澡。何为卧床，那一定是失去了行动能力。家人弄不动，阿姨也没这个力气，这也是为什么这些老人清洁身体全靠擦身，少有洗澡的机会。这项“适老”注重了老人的尊严和需求，真应点个大大的赞。

上海的“适老”服务各显神通，有的社区还为独居老人安装了智能水表或电表，从用水、用电量来观察老人的日常。还有就是正在覆盖全市的家庭适老改造，这是政府送给老人的福利啊，便捷于老人而言相当重要……

我家阿姨从进门就打开了手机录音，进门一声“阿婆好，我来啦！”临走一句“我走了，再见！”这声暖心的问候，是签到和签出，还是后台对服务员的智慧监控。服务员在没在岗，做没做足时间，全程录音，做不了假。数字化社会，“智慧适老”的服务模式是必然。虽然数字技术不过是冷冰冰的一种概念，可一旦添加了人文关怀，就变得有温情、有温度了。

敬老不独在重阳

■ 江妙春

十多年前，“适老”一词，还没萌生，就闻听“华阳敬老院”的名声了。也是因缘际会，朋友詹念那时与民政一条线联系多，约请我们前往敬老院为老人助兴。老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。我们一群不同工作岗位的朋友，兴高采烈地汇聚曹家渡，最远的从沪南公路周浦赶来，还有放弃当天的金融论坛，说这是难得的为老人服务的机会。

华阳地处三区交界地，入住的老人有些见识的，对我们这个自发的临时团队的到来表现了极大友善，因为文化底蕴的缘故，座席里的长辈似乎约定已久，当相声快板的节奏响起时，大家开怀畅笑，喜盈盈的情绪弥漫四周，越剧、独脚戏自然大受长辈欢迎，老人们的鼓掌、欢笑，仿佛时光倒流。轮到京剧票友为老人献艺，大家绝没想到，供职于某药材公司的老陈，还带来了自己的小同事，为华阳的老人们送来了公司的新品冬草夏草，说要为长辈们添一分真诚的祝福，虽然今天不是重阳节，但我们的心是挚诚的……

“适老”，大概有坦然面对老境、社会多关注这一群体的多层意思吧？“不知老之将至”的句子，年轻时读，与步入黄昏时段的感悟，有太多的区别。老，是生命的无奈，但不是过错，人人都要遇见：适老，就要从个人内心及外在，都能坦然应对。面对智能化手机的普及，只有适应、适从，才可减少对他人特别是小辈的依赖，面对入住社区无障碍设施上的短板、缺陷，应与年轻人一起，努力争取多方面的理解、支持、投入，让社情民意与决策者对接而非冲撞，达到三赢，让管理如同绣花一般精细，使民众老有所养、老有所乐、老有所为……这样，“适老”才有归属，人人有我、我为人才不至于水中月、镜中花……

丈人用诗句考我

■ 普茶客

长征六号火箭成功升空，老丈人高兴，“孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流”诗句一出口，我们便知老丈人又要考我了，“你们能答得上吗？”我和爱人会心地眨了眨眼睛。

“90后”的老丈人，身体欠佳住院治疗，耳朵虽有点背，但记忆力很好，眼睛也好使。每天看报看书，常常要熬到深夜。我们一直都劝他，书报不要看到很晚。他见我们说他，便拿诗句考我们，见我们答不上，就暗暗窃喜！真拿他没办法。

“爸，把你记得的诗句写下来。”妻子想看看他记忆力如何，诗句写得正确否。嗨，还真没错，写得都正确。忽而，妻子发现他字写得有点歪歪扭扭，马上报告医生。医生诊断患有轻度脑梗，立刻吊针，并嘱他要好好休息。这一下，老丈人不能看书读报，我们忙安慰他，先要把身体养好。

他常回忆年少时，自己是“红小鬼”，14岁参加革命，后加入共产党，跟随部队一路沿途征战。新中国成立后，被选上参加核武器试验研究的保密工作，隐姓埋名二十多年。现在条件好了，老丈人时常要我们给他报纸、书籍看，他特别爱读《新民晚报》，因为贴近生活。为了他能健康地心情舒畅生活，妻子将身边的新鲜事讲给他听，把时事政治、社会热点话题考考他。

适老生活，追求老年人的高质量精神文化生活和自我实现，要比所谓的“保健品”更有效。一是用精神食粮营养了情感世界，老人就不会感受寂寞，二是根据他内心的需求，有的放矢地引导他的情绪，以便更好地照顾他。