

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

盼多一份陪伴的力量

林紫

1998年的重阳节,林紫心理机构的前身“知心姐姐工作室”,专门为老人开通了一条公益心理关怀热线。那时,大多数人还不知道“心理咨询”是什么,所以最初,大家都担心会不会有电话进来。出乎意料的是,老人们不仅陆陆续续来电,且每一位都十分感恩地说:“太谢谢你们了,好久没有人这样认真地听我讲讲心里话了!”

25年过去,每逢重阳,我依然会想起当年我们陪伴过的一位阿婆。阿婆在电话里说,她70多岁了,一个人常年住在金山,儿子十分孝顺,每周都会买一大堆东西来看她。但由于工作太忙,每次都来去匆匆,难得说上几句话。阿婆说:“年纪大的人,哪里需要那么多东西呢?我其实只想有人陪陪我,但我又不敢跟儿子说,怕他为难。其实我一直有个心愿,想回小时候住过的南京路看一看……但太远了,我一个人实在去不了,你们能陪我吗?”

我当即与阿婆的儿子联系,儿子正在出差,他很感谢并同意由我们去接老人。第二天一大早,近两个小时车程后,我们见到了阿婆。阿婆虽然年事已高、衣着朴素,但依然看得出是专门精心打扮了一番,连眉毛都仔细修过了,还化了淡妆。随行的年轻记者悄悄说:“林紫姐姐,阿婆好珍惜我们的到来啊,我都感动得想哭了……”

那一天,终于站到了南京路天桥上的老人,露出了孩子般灿烂的笑颜。她拢拢头发、扯扯衣角,请我们为她拍照留念,又说:“谢谢你们,今天一天,抵得上过去十年,我要把这张照片放大了天天看!”

25年来,我们在热线、咨询室、讲座或灾后心理援助现场,与天南地北的老人相遇。其实,即使是心理工作者,我们能做的也很有限,但我们知道:陪伴,就是疗愈。

2008年,汶川地震后,我们派出近百位专业志愿者分批奔赴灾区,建立5个心理关怀站,进行为期三年的公益心理援助。其中一个关怀站里,经常会看到一位老人。他每次来都只是静静地坐在一边,一言不发。有一天,我走访完安置房回到关怀站,看见几位常来的孩子在老人面前一字排开,自发地为老人唱起了歌。我的眼睛湿润了,而老人,则终于敞开了心扉……我知道:这,就是陪伴的力量。

家有一老,如有一宝。愿天下所有的“宝贝”:都有人陪。

愿多一些益智产品

培之

我很羡慕现在的小朋友有很多益智玩具,其实,我们老年人也很希望有一些属于我们自己的玩具。大家都叫我们老小孩,我们这群人中的很大一部分人,也确实童心未泯,在我看来,培养老人玩玩具,尤其是对益智玩具的兴趣,不但会给生活增添欢乐,还会降低记忆力减退的风险。

我曾经在报纸上看到过医学专家说,玩益智玩具的老年人,发生阿尔茨海默病的比例只有普通人群的30%左右,可见,益智玩具,对我们这个群体是非常需要的。退休后,我明显地感受到社交空间和经济行为都在减少。如何科学合理地利用突然多出来的空闲时间成了一门学问。如果每天就在家看电视或三五好友一起打牌等,那也没有意义。

有心理学家曾说,70岁的老人其实与7岁的孩子在很多方面惊人地相似,所以保护老人的智力、延缓大脑衰老,除了补充营养和充足的睡眠,还要鼓励他们多动手动脑。从这个角度来说,希望能真正多开发一些适合我们老年人的益智产品。

在我看来,只要多走心,老年用品就一定能够升级成功,希望在不久的将来,我们都能买到适合自己的益智产品。

老
少
咸
议

编者按:

前不久,夜光杯作者章慧敏发表了《葱花剪》一文,一把小小葱花剪,引出了关于适老的种种讨论。生活水平在提高,老人的生活观也在变化,适老不再仅限于房间里设施的增加,高科技益智产品、小辈的陪伴、烧一桌软糯的菜、家居的爱心设计其实都是适老……



适老面面观



IC图

我家的爱心牌设计

文玉

父母同年,整87岁。父亲脑瘫后行动不太自如,母亲自股骨头手术后轮椅是她的代步工具。虽然作为儿子我希望父母与我们同住,但他们就是不愿意离开已经住惯的二房一厅。

两年前街道“为老服务中心”打来电话,说我父母家可享受首批适老化升级。我和父母商量后,从他们的自身需求着想,申请了改造洗手间。本来还有点担心洗手间面积不大,加上我妈的轮椅进进出出的会不会捉襟见肘?这句话在工人们施工时我问了无数遍,他们也安慰了我无数次。事实证明,更换了智能马桶、恒温花洒、电热毛巾架、四面扶手,以及把浴缸换成了沐浴房外加适老椅后,二老用得很满意。空间虽然没有变大,但增加的设备让洗手间更加整洁和安全。

父母的夸赞让我受到了启发,方便和舒适是可以动脑筋设计出来的。空间既然有限,咱就螺蛳壳里做道场吧,让老人生活更加安全。洗手间改造后,我发现坐轮椅的老妈照镜子十分不自在。镜子虽然安放在台盆前的墙面上,位置并不高,但对于轮椅中的她却高了点,每次照镜子都得伸长脖子,努力撑起身体。我于是利用了挂壁式电视机的安装方法,将镜子的角度向下倾斜几厘米,解决问题!

二老的一日三餐是由老妈操持的,每次看到她的轮椅在厨房里磕磕绊绊,很不是滋味。我便想到了适量改造厨房部位。我家的灶台和大多数家庭一样,是平板式的。正常人当然没问题,可老妈起身不便,她炒个菜得伸长手臂,身体前倾才行,相当累人。于是我又动起脑筋搞设计,请人额外做了个凹进去的灶台,这样轮椅可以直接推入,很是实用。自然,吊橱也一并改造了,设计成一款感应式升降式的,老妈再也不用起身取食物了。

二老夸我这个儿子有爱心。说真的,我的爱心牌设计还会继续下去。父母老了,为父母适当地适老化改造是做儿女的责任。

“蹲”一个爬楼机器人

明珠

自从上海有老旧小区公房加装电梯这回事之后,几乎每个见到我的熟朋友都会恭喜我,因为如果装了电梯,我下楼就更方便了。可限于种种条件,即使我挺身而出当上了楼组长和业委会主任,努力了许多回,我们公寓装电梯的事还是一筹莫展。眼看年龄渐长,我也被圈进了“悬空老人”的范畴,不免时常焦虑。

一天我姐夫说,急什么,等AI技术成熟普及了,买个爬楼机器人就是了。好主意!我当即下载了一个Chat AI,想问问当今人工智能发展到什么程度。输入:爬楼机器人,一下子跳出一千多条文档和图片,机器人分类很多,具体到爬楼,则有履带式、轮椅式、齿轮式,还有扶手上的升降机式,没有我想象当中戴宇航员头盔那种运动员人形的机器人。想想也是,爬不动楼梯的老人不要太浪漫想入非非了,还得是既安全又轻巧、维护容易、成本不能太高的机器人。

我们公寓有个装电梯微信群经常讨论解决方案,如某音某红书的小视频是楼里装上便捷电梯,上上下下真开心,有微型电梯、扶手上装升降机,墙壁上分楼层一段段地安装滑道等等。但看来看去好像都有缺点,其次厂家是不是有专业证书、靠不靠谱、我们楼条件装不装得成都是问题。

有一天去朋友家吃饭,见他们公寓楼梯扶手上装有可升降的座位,挺稳当结实的样子。打听下来,是顶楼一位华侨老医生五年前个人掏钱,花了十几万元安装上准备为养老服务的,可老医生一次也没享用到,就患病被救护车接走,不久在医院里去世了。听闻当下心里一沉。如文章中所言,即将由“小老人”升格为“老老人”的我们,盼望当代科技尽快发明、创造优质适老化产品。既然老旧公房、历史保护公寓装电梯那么难,多研发小型灵巧的爬楼机来辅助老人上下楼吧。渴望国家优惠政策,更寄希望于各行各业的年轻人,时不我待,快点快点。

煮 嚼得动的饕餮盛宴

孙孟英

人老了,除了脸上被岁月的风雨吹打出一道道皱纹外,更会使各种机能出现衰弱而童头豁齿,尤其是牙齿脱落后,吃东西就成了烦心事,对很多美食只能是“望食心叹”。如何让牙齿脱落的老年人能吃到各种色香味俱全的菜肴呢?就是要在煮菜的方法上要有变化与突破。

那个星期天中午,老友们来我家做客,他们几乎个个牙齿“老化松动”,根本无法吃“硬货餐食”,我必须烧一些软糯为主的菜肴。我首先上了一道黄鱼香葱红烧豆腐。烹饪时,待鱼蒸熟后,我将鱼骨去除,随后把豆腐与各种佐料煮熟起凝,一起倒入鱼盘里。菜端上桌,香味扑鼻,一筷入嘴,葱香浓郁,老友们连连称好。接着是一盘干烧龙虾球,我先把虾肉蒸熟打碎,再与炒熟的面粉及佐料搅拌一起捏成球状,放入油锅里余。老友中还有人喜欢吃糖醋小排,但骨头硬、肉老让很多人望而生畏,有人甚至已多年未吃过。为了满足他们要求,我采用了“特殊烧法”:我把小排骨放入锅中煮开后洗净,随后倒入酒和姜等,再放入高压锅煮,等肉熟骨软后再放入炒锅中油余一下,然后把酱油、糖醋及生粉等佐料搅拌倒入锅中炒,小排起凝后入盘,再往上撒入绿色香葱。此后又是香葱炒鸡蛋、意大利牛奶蘑菇汤等,十多道中西菜肴,老友们个个吃得心满意足。

那天,我煮了一桌适合老人“嚼得动”的又丰富又有营养的饕餮盛宴,适老不仅仅在于设施,更在于用心。