

# 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

## 张弛有度的生活

曹国君

当下老人的“做五休二”,是指退休老人一周五天里先为小辈操持家务,后两天才是自己的休闲时刻。但我闺蜜小宋采用的却是另一种模式。

那天,我外出购物,巧遇小宋。看她脸色红润,神采奕奕,比退休时还年轻,便问起她的近况。她说:“退休后的第二个月,经朋友举荐,去了某公司做财务,一做就是 6 年。上班五天我要参加各种会议,做报表,或去银行,或去税务局,把财务上的大情小事处理得妥妥帖帖。一到双休日,我周六就去哥嫂家协助照料母亲一整天。周日就闭门不出,很休闲地修身养心。”接着,她更详细地叙述了这些年的生活,并袒露了自己的想法。

她说:“我退休后又上班,其实是为了儿子。他尚未成家,我就想再上几年班,在经济上大力资助他买一套宽敞舒适的婚房。至于另外的两天,那是我的‘专利’,绝不挪作他用。我母亲已 91 岁高龄,我要抽出一天陪陪她。或带她到公园晒晒太阳,呼吸新鲜空气,或在家帮她舒舒服服洗个澡,之后做个全身按摩。或带她逛逛商场,选购一些她最爱吃的零食,尽我一份孝心。余下的一天,我就‘犒赏’自己,在家看小说,刷视频,听音乐,喝咖啡,制作小点心,甚至打开手机里的全民 K 歌唱它几首,舒缓五天里紧绷的神经。所有这些,已形成惯例,因此我每周都过得很舒心,很快乐。”

听了闺蜜的这番话,我很赞同。她选择的是既可上班挣钱增加收入,又可照顾老人,还可丰富自己业余生活的“另类”模式。这种张弛有度,既有规律,又兼顾了各方的选择,很值得退休返聘人员借鉴。

## 其实我们也不愿意

郑自华

约了几次,总算和几个老朋友聚在了一起。我有点愠怒:“各位都成了大忙人了,都不愿意‘接见’我了?”话音刚落,我就遭到了炮轰:

赵:你太不了解我的难处了。我和我家老头每天一早乘地铁,从杨浦赶到松江的儿子家。一个半小时的路程已是筋疲力尽。9 点多,到儿子家,然后我做家务,老头子买菜。很快到了中午,睡个午觉,3 点多,老头出发到学校接孙女,回家监督孙女做功课,而我开始忙着做晚饭烧菜,等儿子媳妇回家。吃好晚饭,洗碗,这个时候已经八点多了,也该早点休息了。每个星期,只有双休和国定假不来。

钱:我比赵姐还要苦,你们是做五休二,我是全天候的服务。老头前几年走了(去世),女儿让我和她们一起居住。每天接送外孙去幼儿园,然后整理家务,女儿女婿要晚上 7 点多回家。有时想想,算什么名堂呢?回家吧,一个人,也没意思。留在这里吧,我是个不用付工资的佣人,而且全天候。

我问:你们的子女呢?他们是抚养下一代的第一责任人!

众人:书生之见!现在的孩子工作比较难找。外资公司随时可能裁员;老板经常安排家里孩子周末出差,可是,谁敢有不同意见?

我又问:你们的亲家呢?他们也有责任啊。

孙:都说爷爷奶奶和外公外婆在带第三代的问题上,是同一战壕里的战友,可是宫斗戏一直在上演。说好双方老人各带一个月娃,过段时间,男亲家说摔了一跤,不能动弹,只能我们克服;几个月后,女亲家说,患了严重感冒,怕影响宝宝,你以为我们喜欢带娃?其实,我们也不愿意。

## 老 少 咸 议

编者按:

有人说,当下银发一族最富有的就是时间,他们有大把的时间可供支配。可是老人却抱怨,他们每天很忙,像年轻人一样“做五休二”!连自己的时间也没有,虽然这种现象成为多数老人的日常,但是现在越来越多的老人已能合理安排好“做五休二”,保障和充实自己的老年生活。



## 家长里短说「做五休二」

## 乐当儿子好管家

鹤望兰

儿子投出的求职申请,经过两轮面试,接到了杭州互联网大厂的入职通知。听到这个消息,我亦喜亦忧:从小到大除了上大学那几年,儿子没有脱离过我的照管。如今他要离开上海去到杭州,作为母亲的我,留沪还是赴杭?都说打工“九九六”加班制度太辛苦,我如果跟去杭州,那必定是事无巨细不能退休的“零零七”管家(零点到零点,每周七天)。留在上海独自悠闲?每日牵挂心也静不下来啊。那还是去做新杭州人吧。

迁居临安古都,儿子入职单位单程两个小时的距离,让我的家庭工作量和对儿子的健康关注度直接飙升。他每天的通勤途中,地铁也好,打的也好,都是冬春季节流感病毒交叉感染的高危所在,因此每逢工作日,我都起得比他早,盯着儿子务必戴口罩出门,再晚都要等儿子到家,不厌其烦地让他定要先洗手洗脸,才能喝水吃饭,冬春季节双休日也盯着儿子尽量少去人流密集场所朋友聚会。收快递我必先喷洒酒精,洗衣服我必用威露士消毒液。为避免口腔感染的可能,家里开始分餐制,杜绝在一个菜碗里你一筷子我一筷子的口水交流“亲密互动”。用过的盘碗筷勺可以放到滚烫的热水里冲洗,在高温烘干的洗碗机里,彻底杀灭病毒。在儿子的多次劝导下,我也改变了白粥油条包子的高碳水习惯,增加蛋白质和膳食纤维的燕麦牛奶、煮鸡蛋成为早餐新宠,跟他一样做到营养均衡。

辛苦谨慎卓有成效,迁居杭州以来,哪怕是 2024 年夏季长达 40 天的超高温,还是冬至那天零下的超低温,母子俩都可以不中暑不感冒地安然度过。

陪伴照护守望相助,乐当儿子好管家。

## 异乡“双休”当志愿者

张月琴

女儿在国外定居,有了外孙后,我不得不“背井离乡”去帮她带孩子。每天忙忙碌碌,即使休息天,女儿女婿也总有各种应酬和聚会,我是全年无休,身心疲惫,真怀念在国内的日子。

有次过节,女儿买了音乐会的票,让我去听音乐会。音乐厅是个圆形的大厅,从字母 A—F 有六个入口,每个入口都有两个白发老者扫票,入场后,走道两旁也有老者帮助观众找座位。我有些诧异:这么大年纪还在上班?音乐会开始了,老人就在后面入座。幕间休息时,我与老人聊了起来,原来他们是志愿者,免费为剧院服务,作为回报,他们可以免费欣赏音乐会。我很羡慕,问:“我可以参加吗?”她很热情地告诉我们负责人的联系方式和申请过程。

不久,我也成为了一名志愿者,开启了“做五休二”的模式。周末的音乐会,让我接触了社会,看到国外老人对生活的热爱和年轻的心态。一次,与我一起扫票的老妇人,眉飞色舞地说,今天她的孙女也买了票来参加音乐会,说着就跳起了踢踏舞,脚步轻盈,就像一个少女;还有一次,一位老先生拿着节目单说,这个曲目是他最喜欢的曲目之一,说着就哼了起来,然后手舞足蹈,让人忍俊不禁。精彩的演出也让我大开眼界:芭蕾舞《天鹅湖》以及世界著名乐团、一流音乐家的小号、小提琴、大提琴、萨克斯等的独奏音乐会……五天的带娃生活有了两天的调剂,生活不再平淡无味,我会经常回忆起音乐会的精彩片段,对五天的“上班”也不再觉得烦躁,因为我的内心盼望着那“二”快快到来。

## 热心公益的李阿姨

郑清心

年逾七旬的李阿姨是我们小区里有名的大忙人,天天有忙不完的事。周一上午参加绿化小组活动,在“芳草园”侍弄花草;周二下午是歌咏班活动,她是我们小区的三大女高音之一;周三到图书室值班,为前来阅读的邻居烧水泡茶;周四下午在活动室陪一群耄耋老人做手工,一边“串珠珠”,一边拉家常。周五小区里没有她参加的活动了,可以歇一歇了吧?她仍马不停蹄,上午到社区活动中心参加志愿者培训,下午去图书馆听讲座。

李阿姨每周的活动安排得满满当当,这还不包括她每天一次电话问候结对的独居老人和每月两次的小区巡逻值班。

有人开玩笑说,李阿姨精力这么充沛,大概吃了不少补品。还有人不解地问:七十岁的人了,天天在外面忙,她老伴没意见吗?她家里没有孙辈要照顾吗?熟悉李阿姨家境的人都知道,这些担心其实都是多余的。

李阿姨的老伴是个有着 50 年党龄的老党员,不但支持她,还主动承担了家里的“买汰烧”。李阿姨很感激老伴,人前人后夸老伴是最坚强的后盾,周五下午她经常带老伴一起去听讲座,顺带在外“涮”一顿美味的晚餐。至于孙辈,她家孙子外孙都已是高中生,不用“做五休二”所以没有这个后顾之忧。

邻居们被李阿姨热衷社区公益、热心为民服务而深深感动,都说她是一位不折不扣的名副其实的志愿者。她却连连摆手摇头:“过奖过奖!到这个年龄还能为大家做点事,我也乐在其中收获多多!”临走还不忘调侃道:“有人讲我吃补品的,说得没错,我确实在吃,但不是你们想象中的补品,我的补品啊,是每个星期五的培训和讲座!”