

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

不断开发大脑潜能

■ 叶良骏

因为一直在工作,我思维清晰,记忆力特好。要做的事虽多,一直安排得有条不紊。谁知岁月不饶人,一向神清气爽的我也犯了糊涂。

那天要去静安区图书馆出席名家的新书发布会。算好时间上车直奔目的地,一下车我傻了眼,怎么到了天目中路?这也是静安区图书馆,却非我要去的新闻路,我竟忘了静安区图书馆有两处!赶紧再叫车,天忽然下起大雨,车一路堵,主办方发来信息,你是否出席?虚位以待。我心急如焚,连连催司机,紧赶慢赶到了会场,主持人在介绍来宾。我一进门,所有人的目光齐刷刷射过来,我恨不得有个地洞可钻。

我惊觉没人能违背自然规律,从不服老的我也必须面对现实。我有记日记的习惯,但日记是事后总结,没有提醒功能。好记性不如烂笔头,我开设每周预记,把一周要做的事列在这周日记开写前,以表格注明各项活动的时间地点、路名、场馆、名称等,越细越好。每晚写日记前,先看“周预记”,提醒自己明天要做的事。这样做以后,再未发生过记错时间跑错地方的事。

但光靠预防是不够的,让脑子动起来,才是积极的应对。我一改每天晨起写作的习惯,先用半小时读诗背诗,每天背首诗,第二天复习后再背一首,天天背、天天复习是加强记忆的好办法。后来又找文言文读背,抄写难认、罕见的字,查字典写出字义,还注上拼音,力求认得、读出、知义。每天坚持高强度“为难”自己,不断刺激大脑,日积月累,思路变得清晰了。

据说,人脑只开发了一小部分,大多数在沉睡。上了岁数,部分脑停止工作,人就会木讷、忘性大。以各种形式唤醒躺平的脑细胞,强迫大脑运转,脑回路不断加速运转,全身皆通。要直面自然规律,更要主动出击。与其哀叹、抱怨,不如设置难题,动脑动手多思考,持之以恒,大脑活跃起来,人就不会再丢三落四颠八倒,还能继续做自己喜欢的事。一位清朗睿智的老人,于己身心愉悦,于社会更是一道美丽的风景。

过上闹钟生活

■ 贾珠桃

“但忆初强记,谁知晚健忘。”不知从何时开始,原本引以为傲的记忆力,就像烈日下的月季花瓣,由第一天的橙红褪成第二天的浅红,第三天再褪成淡粉红,凋落之前变成白色。

据说,德国人做饭,离不开量杯和闹钟,后者被称为“厨房定时器”。想不到有一天,我做饭也会依靠闹钟。每天晨起,我喜欢到小花园里看看新开的花,拍几张照片。一次,平底锅里煎着半成品葱油饼,瞥见流浪猫已候在阳台落地窗外等着开饭,遂把燃气稍稍关小,舀了猫粮喂它们,顺便看一下新绽放的牵牛花。一赏花,就拿起手机拍照;一看照片,顺手就发朋友圈,正开心着,闻到一股焦味,急忙跑进厨房,一看,葱油饼变成了焦炭。从此,我常常在手机上开启计时器,手机闹钟一响,便会想起燃气灶上还煮着鸡蛋或炖着汤。

有一次老同学请饭,约定日期的前一天,有了两件令人高兴的事,脑子里仿佛落下了一扇闸门,把聚餐这事关在了闸门外。第二天黄昏,同学来微信了:“你到哪里了?”啊!忘了!我立刻发去微信:“你们先吃,我马上来。”从此,但凡次日有约,我都要设置“提醒事项”,开好闹钟,提前一小时提醒自己,可以准备出门了。

还有一次,我在阳台上摘了几只成熟的小番茄,想着用小碟子盛一下。进得厨房,呆了几秒钟,才想起我来厨房是要拿一个小碟子。

近事多健忘,旧事反追记。健忘,是许多老年人必须面对的衰老过程。除了保证充足的睡眠,保持愉悦的心情,我的应对之策,是依靠闹钟。

“僚旧姓名多健忘,家人长短总佯聋”,用闹钟应对健忘的同时,干脆忘掉不喜欢的人和事,假装听不见身边的家长里短,也算是老来的一种福利吧。

老
少
咸
议

编者按:
钥匙放哪儿了?药吃过了吗?炉子关火了吗……随着年岁的增长,许多长辈都会经历类似记忆迷糊的时刻。记忆力减退是自然现象的一部分,但忘记重要事情带来的不便让人忧心。从传统便签到智能科技,从家人提醒到习惯养成,面对健忘,你有什么“记忆法宝”?

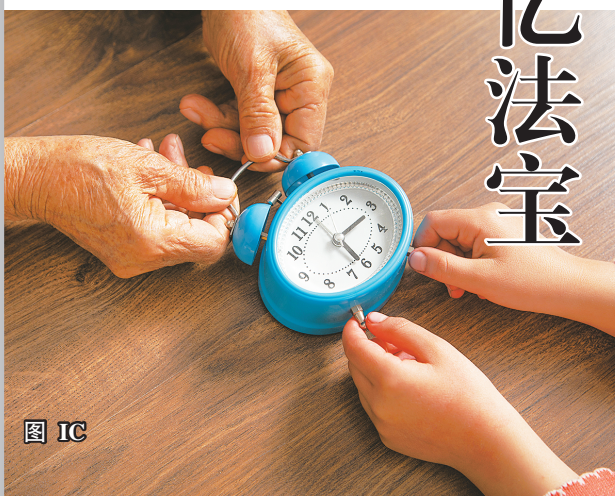


图 IC

让手机帮助记忆

■ 麦父

75岁后,母亲的记忆力大不如前,经常忘事,这让她倍感苦恼。母亲不识字,做不了备忘录,但她会用手机啊。我就想,教会她使用手机备忘录,让手机帮她记忆,这样就不会误事了。

母亲以前用的是老年机,只能打电话。我便花了一千多元钱,给她新买了一部智能手机。没想到拿到新手机后,她坚决不肯换,因为里面的东西太多,她觉得自己根本学不会。于是,我将手机自带的很多App都删了,只留下了电话、拍照、备忘录,还有微信和抖音,然后,一一教她怎么用。

电话和拍照,她很快就学会了。抖音也简单,直接点开看就行。难的是微信,我之所以要教她,是想让她学会远程和孙子、重孙们视频。在我的一步步演示下,她第一次在老家安徽与远在杭州的外孙和重孙视频了,这让她特别开心。

最重要但也是最难的,是教她怎么使用手机备忘录。母亲不识字,打不了字,但备忘录里有个功能——录音。我就教她怎么录音,将自己每天要做的事,先一一录进去,然后,怎么打开,怎么播放,怎么返回。

我没有想到,老母亲的学习能力,超出了她对自己的预期。没过几天,她竟然还自己琢磨出了将重要的备忘录置顶,这条置顶的备忘录是提醒她,每天什么时间吃什么药的,她有很多基础病,每天要吃好几种药,有的是早上空腹吃的,有的是饭后吃的,有的是睡前吃的,有的一天只吃一粒,有的一天要吃三次……她经常会忘了或弄混,让人担心。现在好了,手机备忘录里都有,老母亲只要记住一件事——每天打开手机备忘录查看。

更让我意外的是,有一次我刷抖音,竟然刷到了老母亲。真的是她老人家!她不但会刷抖音了,还开了自己的号,发布了好几个随手拍的视频。虽然拍得不怎么样,也没什么浏览和点赞,但我为老母亲高兴,要为跟上时代步伐的她点赞。

具体事情数字化

■ 虞王孙

转瞬之间,退休已十余年。步入暮年,人的记忆也像小河的河床一样,日益浅显起来,远事记忆犹新,近事却转头即忘。方才想着到隔壁房间去取药,吃药,走进房间却忘了要做什么事,干瞪着眼,想一会儿才会记起。有时,老妻关照上街买几样东西,当面答应得好好的,采购时,不是忘了这,就是忘了那。至于戴着眼镜找眼镜那样的笑话,也隔三岔五地会上演一次。记忆力的减退,使要做的事,如同溜滑的鱼儿屡屡从脑海的网隙中溜走一二,经常为了想事兀自伫立,反复思量。

记忆力减退,是人到老年的必然生理进程。面对这一困扰,我渐渐摸索出一些门道,倒也简单实用。比如,想到的事,能做的就马上做,不拖拉,免得时候一过就忘了。另外,对于繁杂的事情,我发明了一个“一,二,三,四”记数法。复杂的事情简单化,具体的事情数字化。脑子里记住有几件事情需要做的。做掉一件减一件。此法大妙,到菜市场去购物,生抽①,料酒②,肉糜③,饺子皮④……记住共有几件事,一件一件,滴水不漏。

每天早上起来,想一想今天有几件事需完成的,然后分成大类。一,二,三,四……数字简单明了,做减法,容易记,不会乱。就是遗忘,略一思索,马上就能想起。这法子看似简单,效果大好:数字排队站好,完成一件减去一件,如同重担减掉一点分量,心头负担逐渐减轻,数字归零,心情大好。

当记忆如夕阳下的模糊树影,数字却成了我那只支手中小小的火把。它不照亮远方的迷途,只照亮当下要完成的一二,将“当下”的轮廓勾勒得分外清晰。

原来生命的晚景,也能凭微末的数字,在记忆的薄膜里,刻下自己行走的印记。纵然世界以遗忘相扰,我就用这简单的数字,为生活日日加固门墙,焕发灿烂的晚霞。

月份牌的妙用

■ 李新章

端午游扬州,很不尽兴。三日尽是雨天不说,还有件麻烦事缠心,惶惶不可终日。因出行匆忙,妻忘记检查煤气、水龙头的开关了,便担心起家里是否会水火成灾。我安抚道,开关水电煤,乃习惯成自然之举,绝不会出纰漏。妻回道,话是不错,但不怕一万只怕万一,要是我检查了,且在月份牌上记上一笔,就笃定了。

奔六年纪,出门记不起关水关煤气的情况,愈发严重,久了,疑心病陡增。养宠物犬时,规定每十天帮其洗一次澡,却时常会忘记上次给它洗澡的确切日期;养热带鱼也是,规定每十天需清洗一次鱼缸,置换半缸新水,却往往想不起上次换水是在哪日?

一次,轮到自己做东,请老同学吃饭,正儿八经约好时间、地点,提前两周在微信群里发了电子请柬。但到了相约的那天,像平时一样下班,像平时一样坐上家里的饭桌,居然把聚餐之事忘得一干二净。刚换上运动鞋,想下楼“饭后百步走”,口袋里的手机响了:你在哪呢?都快六点了,咋不见人影呢?我心头一个咯噔,方恍然大悟,扯谎道:在路上呢,有点堵车。遂转身回屋,速奔饭店。到了包房,边向同学们道歉,边叫来服务员,打着饱嗝点菜……闹出如此笑话后,妻劝道,好记性掐不过烂笔头,以后呀,重要的事情,在月份牌上记一笔。从此,每年元旦前,我总要网购一本崭新月份牌,挂在餐厅的墙上,啥事都在其空白处抹上一笔。神奇的是,只要在月份牌上抹过的事,一般都不会忘。

结束扬州之旅回家,忧心忡忡地搭上电梯。从电梯中出来,看见家门很宁静,心放下了一半。妻颤抖着散乱的钥匙,门在钥匙的颤音里开了——家里的水龙头,都拧得紧紧的,这下放心了。