

父亲的“亲爸滤镜”



那天在网上看到一个词“亲爸滤镜”，我不由笑了。“亲爸滤镜”就是在父亲眼中自家儿女怎么看都是最好的，当然还有“亲妈滤镜”。老话说：“庄稼是别人的好，孩子是自己的好。”父母看自家儿女，都是带着“滤镜”的。我想到我的父亲，他的“亲爸滤镜”更明显一些。

记得小时候，我邀请一群小伙伴来家里玩。小伙伴们走后，父亲得意地对母亲说：“瞧见没有，这一群孩子里，咱大海是孩子王。3岁看大，7岁看老，这孩子将来肯定有出息。”当时父亲看我的眼神，我至今都记得。那种眼神是平日里很少见的，里面有无限慈爱和欣赏。

所谓的“亲爸滤镜”，就是他会完全忽略儿女的缺点，还护犊子。我长个儿比较晚，上

初一时是班里最矮的男生。我跟同桌女生闹矛盾，她给我起了个“小矮人”的外号，说像《白雪公主》里的7个小矮人。我气愤不已，把她的书给撕了。这件事闹到了老师那里，我被叫了家长。谁知向来通情达理的父亲在老师面前极力维护我，说我没做错，是那个女生不对。老师无奈，说父亲太过“护犊子”。回家后，父亲犹自不平：“个儿矮怎么了？人有没有出息不在于高矮，瞧你三舅，个子矮，可比谁都有本事。再说了，你还在长个儿，过不了两年就能长起来了。”父亲的话，让我底气十足了不少。果然不出父亲所料，到初三时我的个子突然蹿起来。

当然，父亲最在意的是我有没有出息。他总说男子汉外表不重要，有本事、有修养才重要。为了让我有出息，父亲送

我去最好的学校读书，甚至不惜举家搬迁。他总跟母亲说：“大海这孩子从小就聪明，咱们可不能耽误他。”因为父亲的“亲爸滤镜”，从小到大我一直还算自我感觉良好。可我的学习成绩还真是不如人意，这一点让我有些懊恼。父亲虽对我寄予厚望，却并不执拗。我高考落榜后，父亲安慰我说：“考不上大学也没关系，凭你的为人和本事，干啥都错不了。不是有句话这样说嘛：条条大路通罗马。咱不上大学，照样是个有出息的人。”

就这样，在父亲的鼓励和教导之下，我开始学做生意。实话说，我并不是学习的料，可做生意还是有些天赋的。没过几年，在父亲的引领下，生意就做得有模有样了。有一次，我邀请朋友来家里做客，饭

局散了后，父亲对母亲说：“瞧见没有，这些小伙子里面，咱大海最稳重。看一个人怎么样，得看他的酒品，酒品见人品。别人喝多了，胡说胡闹，大海喝得再多，也没说错一句话。大海这孩子，能成事！”父亲说话的口气，跟当年一样。

这些年我算是子承父业，以做生意为生。虽然没有大富大贵，但养活一家老小尚绰绰有余。我自认并没有成为光彩熠熠的“成功人士”，距离父亲的期待还有一定距离。可是在父亲眼中，我是个近乎完美的人。善良、努力、孝敬、讲义气、重情义、有头脑……这些都是父亲对我的评价。过了这么多年，父亲老了，我也人到中年，可父亲的“亲爸滤镜”竟然一点都没变，这让我无论什么时候，都信心满满。 唐占海

婆婆如光照我前行



自从婆婆从老家搬来与我们同住，担起了照顾孙辈、分担家务的责任后，我就“退居二线”了……

婆婆疼爱孙子，却从不“护短”。孙子调皮，把家里翻得乱糟糟的，不管如何说教，总是不听。平日里我好不容易帮他把物品整理好了，他又弄乱了，为此，我常对他进行批评教育。渐渐地，他在家似乎变得畏首畏尾，但是出去后依然我行我素，经常在外面嬉闹后，回到家一身泥，让我更加头疼。婆婆来我家后，每当我管教孩子时，婆婆从不插嘴，待我话音一落，她就故作谨慎地对孙子说：“你妈严肃起来，连我都害怕！以后你要乖起来喔！”说着，她将家里凌乱摆放的物品重新归置、整理好。“看！现在多整洁！爱整洁的孩子谁不爱？”看到孩子心悦诚服地点头，我为婆婆竖起了大拇指，

并开始向她学习“育儿经”。

婆婆尽心带娃、做家务，却没有被生活琐碎给捆住。她每天把孙子送去学校后就循着自己的节奏，浇浇花、喂喂鸟、品品茶……把日子过成了惬意的模样。邻里亲友来家里做客，看到阳台上花繁叶茂、鸟儿欢鸣，闻得书房里茶香四溢，都忍不住夸赞：“你在百忙之中还能把家打理得这么好，真让人佩服！”“这都是我婆婆的杰作。”大家都惊讶不已。当他们看到婆婆动作娴熟地修剪花草，喂鸟沏茶，还能分享出一些自悟的“养花经”“养鸟经”及品茶之道时，彻底拜服。

婆婆除了摸索一些有趣的工艺，丰富日常生活，还坚持看书读报，与时俱进。她一直有读报的习惯，而且不爱和年轻人一样刷自媒体，认为纸媒的信息

来源更权威，内容更可信。于是我就帮她订了报纸，如日报、晚报、老年报、健康报等，还给她买了一些人文科普类的书籍。只要一有时间，婆婆就会戴上老花镜，精心研读。婆婆常会津津有味地和我讲起从报纸上看到的新闻，从书中领悟的道理。“活到老、学到老嘛！生活再琐碎，我们也可以活得精致。”婆婆挂在嘴边的话影响着我。

在婆婆的熏陶下，我也学会了过忙中有闲、闲中有趣、从容精致的日子，不再做生活的“苦行僧”。

在育儿上，婆婆是我的好帮手；在生活中，婆婆是我的领路人。有她在，我甘愿“退隐”，而这种“退”是暂时的、心悦诚服的，此后便会是在向婆婆的学

习中大踏步前进。

汪小科

了解“老人味”

不知道大家有没有发现，年纪大了之后，不仅会长皱纹、长白发，身上的气味似乎也会加重。进入老人的房间，就能闻到一股难以言喻的味道，这种味道很难描述，却让人不自觉想捂住鼻子。但是老人自己对此毫无察觉。这是为什么呢？这种气味是怎么形成的？有办法消除吗？

国际学术期刊《公共科学图书馆综合》上曾发表过一项研究，研究人员分别寻找了年轻人、中年人以及老年人参与实验，每组的人数在12~16人不等。受试者被要求穿着带有腋下垫、无气味的T恤睡5个晚上，5天之后让41位年轻人来评估这些腋下垫来自于什么年龄段的人群。结果显示，评估者对于年轻人和中年人之间的气味差异很难准确分辨，但老年人身上的气味几乎一闻便知。研究证明老年人身上的确存在特殊的气味，并将其命名为“加龄臭”。

为什么人在上了年纪之后身上会出现异味。一是衰老，皮肤代谢产物没能及时清洁就容易产生异味。再加上老年人的肠道功能也会随着年龄的增加而下降，当食物进入体内后没有及时消化时，也容易产生异味。二是疾病，一些老年人由于患有牙周炎、龋齿等口腔疾病，或是消化性溃疡、慢性胃炎等胃肠道疾病，都容易让身体上产生难闻的异味。三是不良生活习惯，部分老年人存在饮食过于油腻、运动过少、睡眠不足等不良习惯，这些习惯均会导致皮脂腺分泌增加，也容易让身体产生异味。四是嗅觉、触觉退化，无法及时感知，没有及时处理。

“老人味”是老人特有的一种生理现象。事实上，在上了年纪之后并不是所有老年人身上都会有异味，日常做好这几件事，或可帮助预防异味发生。

积极治疗原发病 对于一些患有慢性胃病、糖尿病以及尿失禁等病的老年人来说，一定要积极配合医生治疗原发病，将病情控制在稳定范围内，避免病情大范围波动。积极治疗和控制这些原发病，也就能从源头减少异味。

注意饮食健康 老年人消化功能比年轻人要差许多，所以在饮食上要以清淡易消化的为主，不然积食也易滋生异味。

加强个人卫生 勤换衣物、多洗澡。

室内勤通风 经常开窗，让空气流通。

不少人认为，人老了身上有味道，是因为不卫生，其实“老人味”也可能是年龄或疾病在作祟，希望年轻人不要对老人持以偏见。

据老年健康网

珍惜“大龄打工人”



近日，一则“59岁员工因不会线上请假而被开除”的新闻使有关“大龄打工人”的讨论再次浮出水面。

在互联网上检索，有关“大龄工人”的困境屡见不鲜：前有“58岁清华毕业生找不到超5000元的工作”，后有“60岁快递分拣工岗位猝死不算工伤”。对于正在职场的员工而言，年龄的增长是一个危险的讯号，裁员的“镰刀”总是率先挥向年纪大的那一拨人。尽管国家出台了多项规定来推动大龄群体的就业保障，但年龄歧视还是广泛存在于就业市场当中。

我们应该看到，无论我们接受与否，劳工世界的老龄化都在不可避免地到来，并与我们每个人息息相关。伴随人均寿命的延长和出生率的降低，如若老年人大批退出劳动力市场，社会保障将面临巨大压力，同时将进一步加剧劳动力市场的短缺。

但另一方面，如果我们能够改善大龄工人的工作条件，那么或许可以释放人口结构变化后的潜力，将危机转化为机遇。

事实上，“大龄”并不意味着“落后”，它代表着丰富的经验、专业知识以及观点的多样性。有研究表明，多代劳动力的一个关键优势是，可以实现经验丰富和经验不足的员工之间的有效协同，从而使雇主和雇员受益。

目前，已然有很多企业正在探索推进大龄工人的培训进程。比如全球科技公司Atos曾于2021年启动一项计划，为员工提供免费的培训课程，旨在弥补2.1万名50岁以上员工的技能差距；韩国EverYoung公司只招聘55岁以上员工，公司创始人希望证明老年人和年轻人一样有价值。国内有网约车公司曾招募1000名银发司机，并提供专项培训，以期打破就业年龄限制。

虽然像这样的企业终究只是少数，但是足以告诉我们，要以一种更加积极和建设性的姿态，感受岁月增长带给我们的财富。另外，我们还要思考，应该构建什么样的社会。毕竟，当有一天你成为社会的弱者时，你希望自己被包容，还是被淘汰？

据《老年生活报》

结语：“大龄”是每个人都会面临的处境，“大龄打工人”也是每个打工人迟早会被贴上的标签。大龄不该是被歧视的理由，大龄也不该成为停滞不前的借口。大龄应该被珍视，毕竟大龄人的经验和经历不可复制。只要大龄人壮心不已，肯求新肯上进，小宇宙依然可以爆发，面对职场，同样可以很有底气地喊出那句“你若接受，我必还你惊喜”的豪言壮语。