



## 最“硬核”的爱

父亲有双粗大的手，看似有些笨拙，做出的东西却常常让人惊喜。

小时候看《小兵张嘎》，我做梦都想要把张嘎那样的木头手枪，别在腰上别提多神气了。我鼓捣了几天，连个手枪的雏形都琢磨不出。“我来试试吧。”一向寡言的父亲，拿过木板就开始比划。我当时也没抱很大的希望，父亲做庄稼活儿是把好手，还能做木头手枪？没想到，有天大早我一觉醒来，发现一把崭新的木头手枪放在我床头边。我高兴得翻身起来，一把拿过那木枪，端详着，有扣板、有准星，简直跟张嘎的一模一样。顾不上吃饭，我把木手枪别在腰上，故意敞着衣服，别提多神气了。小伙伴们围了上来，这个摸摸，那个看看，眼神里满是羡慕。后来才知道，为了做那把木头手枪，父亲花了几个月，返了无数次工才做成的。

上小学时，有次父亲带我进城，我第一次坐了旋转木马，惊叹世上还有比木枪更好玩的东西。有年“六一”儿童节快到了，父亲问我想要什么礼物，我脱口而出“坐旋转木马”。父亲当时说：“没问题，我给你做。”我怀疑耳朵听错了，“试试呗，等着坐就是。”父亲无甚表情地说。

我知道父亲的性格，说到就会做到。果然，每天一有空，父亲就琢磨木马的事。木马可不像木枪，需要的木材多，还有设计上的一些技巧。父亲倒也不急，想不明白就放放，想通了接着去鼓捣。每天放学，我必定去柴房看父亲的杰作，那堆木头怎么想都不觉得像木马，不禁有些失望。后来，父亲从街上买回了转轴，那些木头可以转动了，一下就有了旋转木马的感觉。父亲趁热打铁，做了4个木马，用电机带动旋转，坐在上面居然有点意思了。那年的“六一”儿童节，全村的小朋友都来我家坐旋转木马，大家都羡慕我有个手巧的父亲，我觉得好有面子。

后来我有了孩子后，回老家的日子就少了。孩子对农村的生活格外好奇，特别喜欢玩水，到河里摸虾那是再快乐不过。为了俘获孩子的“芳心”，已年过六旬的父亲硬是“拼”了。在院子里挖了一口小池塘，四周铺了鹅卵石，还建了凉亭，用汽车轮胎做了秋千。小池塘里一汪水，父亲不知从哪儿买来了锦鲤，养了十几条，可以喂养，可以钓着玩，这可把孩子的心一下“勾”住了，只要有假就嚷着回老家。别说孩子，我们的心也被父亲“硬核”的爱俘获了。

赵自力



## 父爱的颜色

在我的印象中，父爱是有颜色的。我小时候，父亲很少在家，一年到头难得见他的影子。那时他开了一家小型纸厂，把家里的活儿安排好之后，他便东奔西走，到处推销纸厂生产的草纸。

不过父亲再忙，也不会把我们姐弟3人撇到脑后。他每次回家都要给我们买礼物。有意思的是，无论什么礼物，他都会用彩色的纸包上。父亲走南闯北的时候结交了不少朋友，有一位朋友是生产彩纸的。那个年代，花花绿绿的彩纸还挺稀罕。父亲从朋友那里得到不少彩纸，用来给各种各样的礼物“美颜”。

有一次，父亲得知我特别想要一只铅笔盒。他回家的时候，便给我买了铅笔盒当礼物。那只铅笔盒用鲜艳的红纸包着，我拿到后就迫不及待要撕掉外面的包装，想看看铅笔盒什么样子。父亲见状，赶紧阻止：“不要撕，小心拆，把彩纸都撕坏了。”我这才想到，父亲包铅笔盒的时候，不知道怎么用心去包装了。我小心翼翼拆开彩纸，看到一只漂亮的铅笔盒，兴奋得一蹦三尺高。父亲把彩纸递给我说：“彩纸不能浪费，叠个纸飞机正适合。”他

整日跟纸打交道，所以惜纸如金。

还别说，父亲用彩纸给我们包礼物，颇能制造一点神秘感。有时重要的礼物，他还会包好几层彩纸。父亲每次回家，从提包里掏出一堆五颜六色的东西，我和哥哥姐姐的热情就被点燃了。我们猜彩纸里都有什么，争相说着自己想要的东西。父亲却不慌不忙地拆礼物，一样样地拿给我们。铅笔盒、本子、钢笔，拆礼物的过程就像是父亲在做魔术表演，让我们兴奋不已。

后来父亲给我们买的礼物越来越多，包括衣服和鞋子之类。这种礼物没法用彩纸包，而且这类东西本身就带包装，父亲便不再包了。不过他依旧喜欢买包装比较华丽的东西，大概是因为曾经的“彩纸情结”吧。在父亲看来，带给我们鲜艳多彩的礼物，就是带给我们一份斑斓缤纷的快乐。

我至今记得一件事，那年父亲给我买了一件枣红色的鸭绒袄，也就是如今的羽绒服。当时很少有人穿鸭绒袄，算是高档货，可我不喜欢枣红色，嘟囔着：“哪有男生穿红色的！”后来那件枣红色鸭绒袄给

姐姐穿了。父亲从此把我们姐弟喜欢的颜色牢记在心：我喜欢天蓝色和军绿色，姐姐喜欢大红色和淡粉色，哥哥喜欢深绿色和黑色。后来父亲送的礼物，我们都能通过颜色判断是带给谁的。

幼年时，我每每想到父亲，就会想到那些彩色的礼物。我觉得父爱不是单调苍白的，而是有色彩的，所以即使童年没有父亲的陪伴，我依旧能感受到浓浓的父爱。因为父爱那么醒目，时刻提醒我，无论何时何地，都有一份爱在为我守候。一个家庭中，父亲是顶梁柱，为了生计，很多父亲无法给孩子更多的陪伴，不过他们依旧可以给孩子很多爱。父亲给我们的礼物里，有细致入微的耐心，还有温柔的牵挂和热烈的爱意。爱的表达，从来都是多种多样的，父爱不只有陪伴一种。

很多年以后，父亲老了，我也人到中年。那次我去蛋糕店给父亲挑生日蛋糕，我下意识地说：“要那个最大的，颜色最多的，看着好看喜庆！”父亲给了我彩色的爱，我也以同样的爱来回报他。

王国梁

### ●温馨提示●

## 咳嗽竟能“咳断”老人脊柱

老人几声咳嗽之后，突然腰背疼痛不已，一直不能缓解，家人送医后才知道是脊柱骨折了。“骨质疏松很容易被忽视，很多人都是骨折后到医院来才知道。”医生提醒，中老年女性一旦出现腰背痛、驼背、身高变矮、易骨折等情况，一定要当心是否患上骨质疏松症。

近日，86岁的湖南李女士咳嗽了几声后，突然感到背部一阵剧痛，在家休养了几天，疼痛一直无法缓解。家人将她送到医院，检查后被告知是脊柱骨

折。“没摔没撞，就是咳嗽了几声，怎么就骨折了？”家人很是不解。医生追问道得知，李女士腰腿痛已有20余年。“这正是骨质疏松引起的疼痛。”医生指出，严重的骨质疏松早已让她的骨骼变得脆弱不堪。

由于脊柱骨折，李女士心肺功能持续下降，呼吸困难、胸闷等症状愈发严重。经过沟通，李女士和家人同意尽快手术。

医生强调，骨质疏松症是危害非常

大且发生率非常高的一类常见疾病。脆性骨折患者就诊后，如果医生仅通过手术治疗骨折，而未意识到骨折是由骨质疏松引起的，并未给予抗骨质疏松治疗，患者的骨量依然处于丢失状态，两年内再次骨折的概率高达50%。他建议骨质疏松患者每年做一次骨密度检查，坚持用药。尤其是多次发生脆性骨折的患者，规范的药物治疗能有效改善患者骨健康，降低再次骨折的风险。

据《老年生活报》

### ●有话要说●

## 适老化改造怎么解

在家走路怕摔跤，洗澡怕滑倒，如厕蹲起困难……老年人的居家生活中，各类场景都有可能遇到难处。近年来，各地民政部门聚焦老年人居家安全，通过专业、高效的适老化改造，让隐患多的老房子变成了“安全屋”。

88岁的靳春芬（化名）老人独自住在北京西城区一个小区，随着身体机能不断退化，她的居家生活遇到不少问题，“一不留神就容易磕绊，在自己家还得小心翼翼。”老人很苦恼。

2023年，西城区民政局把居家适老化改造服务送到了靳春芬的家中。适老化评估员通过观察家庭环境、询问老人需求、测量基础数据，为老人的家列出了详细的问题清单：家中没有助力扶手，容易发生脱力摔倒风险；门口有8厘米高低差，容易磕绊；马桶高度与老人身高不匹配，老人起身难……

适老化改造机构工作人员对照问题，为老人定制了个性化的改造清单并实施，靳春芬的居家生活安心了许多。

适老化改造改什么？目前主要分为硬件类、辅具类和智能类，而在具体改造过程中，多以硬件类改造为主，如地面防

滑处理、蹲便改坐便、安装扶手等。由于资金等条件限制，目前，对老年辅助器具、智能设施设备配备应用还比较少。对此，清华大学建筑学院教授周燕珉建议，为老年人家庭提供最优解决方案，需要针对性地研发家具用品、辅具设施和智能化设备等产品，并合理运用到老年人家庭适老化改造当中。

改造后的家，靳春芬生活起来便利多了，但让老人更欣喜的是，这次改造她只花了一半儿钱。原来西城区居家适老化改造根据老年人经济状况、身体状况，实行阶梯式补贴制度，按照改造总额的30%、50%、100%进行补贴，补贴额度为3000元—5000元。西城区民政局相关负责人介绍，“靳奶奶属于半失能老人，此次改造共5883元，财政补贴50%，老人只需自付2941.5元。”

各地对纳入分散供养特困人员范围的高龄、失能、残疾老年人家庭给予补贴，有条件的地区还将改造对象范围扩大到城乡低保对象中的高龄、失能、留守、空巢、残疾老年人家庭和计划生育特殊家庭，通过探索“政府补贴一点、企业让利一点、家庭自付一点”的成本分担机制，让老



年人家庭能接受、可负担。

有专家认为，要扩大适老化改造覆盖面，满足更多老年人“原居安养”需求，需要明确好各方责任。政府资助适合解决特殊困难老年人的基本需求，而定制化、高品质的适老化需求，还需探索资金分担、管理维护的整体解决方案。

近年来，老年人家庭适老化改造工作取得很大进展，但由于缺失相关标准，各地在改造过程中也面临改造不规范、质量难保证、售后无人管等问题。2023年，住房和城乡建设部编制《城市居家适老化改造指导手册》，以图文并茂的形式，为城市老年人家庭适老化改造提供了系统、可行的改造方案和技术路径。

妥善解决适老化改造中的现实难题，既有赖于有关方面制定标准、严格监管，也离不开行业的自律自觉。有专家认为，通过畅通消费举报通道，完善相关纠纷处理机制，严肃处理违规违法行为，才能确保适老化改造成效显著。

据《老年生活报》