



母亲独自去旅行

母亲一出门就分不清东南西北，父亲则不然，方向感很好，却总是嫌折腾、不爱出门。因此，母亲每次想让父亲陪她出去溜达都要费不少口舌。

一天，母亲兴冲冲地和我说她报了团要去青海湖一游，两周后她和父亲就出发。她发消息和我讨论带什么衣服合适，还问带哪条围巾拍照好看，我俩热火朝天地聊了好几天这个话题，突然有一天，母亲“熄火”了，不再和我探讨出去该带什么的事儿，按照以往的经验，我估计她是行李收拾得差不多了。

没想到又过了几天，忽然接到母亲的电话，她生气地抱怨：“你爸闹脾气了，说得好好的，这快要走了又说不去了，我把团给退了。后来，我想我一个人去也行，结果再报的时候名额满了……”她的话里满是不满和委屈：“我行李都收拾好了，还和朋友借了相机。”

我知道父亲犯起倔来谁也劝不动，那母亲该怎么办呢？我忽然想起一年前去青海旅游的时候留了当地包车马师傅的微信，他人不错，而且他的朋友圈里时不时晒出带着游客出行的照片和视频。我决定联系他试试。

这一试竟促成了母亲第一次独自去旅行。她说，这次她不会再为任何人改变行程。

旅行的第一天，母亲发来消息：“在车站和师傅联系上了。”“师傅有点黑，话少也不怎么笑，我就跟着他吗？”“我们到塔尔寺了，师傅不进去我自己进去逛逛。”一会儿，两张照片发了过来。“我找别人帮我拍的，咋样？”照片中的母亲板着脸，眼睛看向远方。她说，一个人出门不能笑，表情要严肃一些，这样看着不好欺负。

第二天大早，母亲又发来早餐的照片：一碗粥、一个鸡蛋、一个花卷和一碟小菜。她挺满意。“早餐不错，和我在家里吃的差不多。”我问她昨晚睡得怎么样，她说还行，就是风刮着窗户“咣当咣当”地响。她还神秘地和我说，睡前用几个椅子把门抵住了，这样安全，嘱咐我以后出门住店也这样做。就这样，我和母亲的交流频率开创了历史新高，通过网络和电话我陪伴着独自旅行的她。

慢慢地，她开始适应了一个人的旅行，我俩的关系也倒了个儿。她每天在外面天大地大心情大好，已经顾不上再

给我发消息了。我呢，变成那个追着她问东问西不放心的人。只盼望着每晚她回到酒店能给我打个电话，让我安心。但是，看着她朋友圈的文字每天激情满满地更新不误，照片上的笑容也一天比一天灿烂，我的心也放下了。她和我说小马师傅可会照相了，按照他的角度摆动作，拍出来的效果都很满意。这次可拍了不少美照。

母亲回来时买了不少奶片和牛肉干，还专门给父亲带了黑枸杞泡水喝。我问母亲：这次玩得开心吗？她说，这次出门让她回忆起不少年轻时的事儿。她感到很自由、很放松。当然，她还是觉得和我们一起出门更有意思。

对母亲来说，这次独自旅行就像她老年生活中的一段“叛逆”时光，很独特也很新鲜，但是这并不是她生活的主旋律。就像她说的，还是和家人一起更开心。家是她看遍风景后最温暖的归宿，也是她再次出行的底气。这次旅行虽然让她感受到了前所未有的自由与独立，也让她更加珍惜与家人之间在一起的时光和浓得化不开扯不断的感情。

郑婕

多彩退休生活

人生如戏，每个人都在这场大戏中扮演着不同的角色，而退休常被看作是角色谢幕。然而在我姑姑眼中，退休并非结束，而是一个新的开始。

4年前，姑姑从当地那家大型轴承厂的大门走出来，就此告别了她多年的职业生涯。在无事可做的时光里，一声声叹息时不时响起。姑父看在眼里，急在心上，提议姑姑和朋友们去旅行。姑姑心动了，欣然踏上旅程。

全家人满心期待姑姑能从旅行中带着一肚子的新鲜事儿归来，可谁想到，旅行回来后，她觉得内心更空虚了，从此一蹶不振。就在大家都为姑姑的状态发愁的时候，命运的齿轮悄然转动。一天，姑姑偶然瞥见一则药店的兼职招聘广告，就抱着试试看的心态去应聘了。竟然成功了。

入职药店后，姑姑仿佛回到学生时代，白天在药店忙碌，晚上则埋头苦读医药书籍。短短半年，那两本书已被她翻得有了毛边，书页间满是她密密麻麻的标注。每当提起这段经历，她常笑着对我们说：“我每月都要去市里培训一两次，前前后后已经参加了六七场考试了，感觉自己又年轻了好几岁。”

姑姑这个人，天生就是一副慈善模样，言行举止都透着一种沉稳和可靠，再加上她坚持学习，确实积累了不少医药方面的知识，久而久之，人们对她很是依赖。

就这样，姑姑的名声很快在药店内外传开。老板见她如此能干，便放心将药店全权交由她管理。我的母亲曾揶揄她：“退休前是领导，退休后还是领导，你就是当领导的命。”

姑姑却笑着说：“我这分明是劳碌命啊。”可不管怎么说，看着姑姑乐此不疲，我们都为她高兴。

其实，姑姑内心深处始终有着一种对自由和新体验的渴望，这种渴望在她退休后的生活中被无限放大。

她不想被固定在一个地方，过着千篇一律的生活，哪怕这份工作已经足够好。她就像一个在生活的舞台上探索的舞者，总是期待下一个舞步能落在不同的地方，感受不一样的节奏。

去年，姑姑就像一只行踪不定的候鸟，在各个药房间频繁“迁徙”。从城北换到城南，从市区换到近郊，最后竟然换到了她女儿家小区旁边的药店。她说：“退休了，女儿也成家了，经济上没什么压力。只要在一个地方干得不开心了就拍拍屁股走人……”这番话从一个退休的人嘴里说出，竟让我这个尚属年轻的后辈都压力十足。

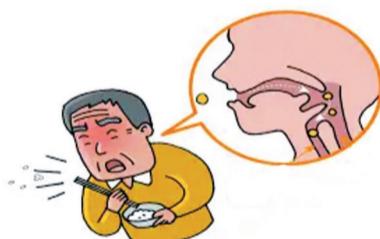
今年秋天，我听母亲说姑姑又辞职了，她打算今后让自己闲下来，带带孙子，一有时间就招呼一下流浪猫、狗。她是该歇歇了。然而，就在时隔两个月后的一个冬日早晨，我艰难地起床晨跑，室外的严寒冻得我嘴边直冒白气。经过一家药店时，我意外瞥见了一个坐在电脑旁专心敲着键盘的熟悉侧脸……

那一刻，望着姑姑那依旧忙碌而充满活力的身影，我愣住了。原来，对于姑姑来说，退休只是生活的一个转折点，而非终点，她的多彩生活，仍在继续。每一个明天，都是新故事的开始。

王超



进食需防异物添堵



近日，青岛一位81岁的陈先生出现无明显诱因的反复咳嗽、咳痰两月余，被家属送医。医生初步诊断患者为支气管内异物合并慢性阻塞性肺疾病。

随着年龄增长，老年人的吞咽反射和咳嗽反射都有一定的退化，导致食物容易进入气管。另外，有的老年人存在脑血管病，由于长期卧床、吞咽功能差，进食时极易误吸。还有的老年人长期佩戴假牙或者活动性牙齿不慎掉落，也是引发气道异物的原因之一。

建议老年人在进食时一定要注意

以下5点：

不要边吃边聊天，这样容易使食物进入气道。

老年人吃饭速度应尽量放慢，以免被食物呛到。

进食过程中，避免大笑。

如果戴有假牙，应该时刻注意假牙是否松动，一旦发现，尽快找医生进行处理。同时，慎食高粘度食物，避免牙齿脱落嵌顿于气管或食管。

如果是被鱼刺卡住了，不要采用喝醋、吞饭等错误的方法，要及时就医。

据健康网



如何让候鸟式养老更无忧

“一路驱车南下，沿途欣赏美景，最终抵达海南的家。”每年10月，69岁的沈阳市民王莹便会与老伴收拾行囊，踏上前往海南的过冬之旅，直至次年5月再重返沈阳。近年来，来自黑龙江、吉林、辽宁、山东、河南、陕西等北方地区的老年人，纷纷选择冬日南迁，前往温暖的南方地区过冬，短则两三个月，长则半年有余，他们被形象地称为“候鸟老人”。

候鸟式养老，作为一种新兴的养老方式，正越来越受到老年人的喜爱。公开信息显示，每年有超过100万名老人到海南过冬。同时，“候鸟老人”在迁徙和暂住过程中，面临诸多医疗及个人价值实现方面的新挑战。

2013年，王莹从教育行业退休，之后又创业3年。“2016年，我和老伴觉得是时候享受生活了，于是开始全国各地游历。”王莹夫妇决定前往海南考察。“我们综合比较了多个城市的气候、交通等条件，最终在保亭黎族苗族自治县购置了一套房产。”自此，王莹

夫妇便开启了“候鸟生活”，每年有大半时间都在海南度过。后来，他们又在广西防城港购房，这里成为了前往海南的“中转站”。

“最初吸引我们的就是这里的环境和气候，对身体大有裨益。”每天清晨，王莹都会和其他老年人一起在小区里晨练，白天去上书法课，晚餐后再到海边跳舞，生活惬意无比。

王莹的邻居，61岁的汪庆生来自江苏南京。2018年，他因一次偶然的机会来到了三亚。对于“南下养老”，汪庆生首先看重的就是宜人的气候。尤其是11月至次年2月，与南京相比，海南的气候简直“太舒服了”。

此外，养老的平等感也让汪庆生感到心灵上的愉悦。“在这里，大家互不了解过去，无论原本身份地位如何，现在都处于平等地位，开始享受一种‘全新的生活’。”汪庆生认为，在人际关系上也可以适时地进行“断舍离”——来到新环境，抛开原有的人际关系网，享受轻松自在

的生活。

“进入11月份就有中老年游客开始咨询‘南飞’过冬的线路和政策了。”山东省老年国际旅行社相关负责人表示，退休后卸下生活的重担，在冬季赴一场海边温暖的诗意旅行，是很多中老年朋友的选择。

王莹表示，日常就医在当地县城就可以解决，但如果遇到重大疾病，还需前往海口、三亚等大城市治疗。另外，“如何前往医院、如何从医院返回”等就医前后的“最后一公里”问题，也是“候鸟老人”面临的难题。

除了医疗，汪庆生认为实现退休后的人生价值也非常 important。目前他所在的小区居民以60岁左右的人为主，大家身体尚好、精力充沛，“这群人里有老师、医生、企业家等各路人才，如果当地政府能够将这些人才聚集起来，为大家提供平台发挥余热，既可实现个人价值，也是对国家发展银发经济、发挥银发人才作用的积极响应。” 据《老年生活报》