

亲家“搭子”



亲家母性格泼辣,能言善语;我这人内向,喜欢宅家里,不善交际。我和她性格不同,自从做了亲家,虽然我们离得不远,但本着距离产生美、少接触矛盾少的原则,多年来见面的次数屈指可数。

亲家母能干,家里种着三亩地,种粮食种菜,我家没少跟着沾光,地里的粮食和蔬菜经常让儿媳捎来转送给我,我有稀罕东西也托儿媳带给她,做到了客客气气、有来有往。

最近一年,亲家母知道我每天都去公园锻炼身体,便也去公园跟我一起锻炼,我俩成了健身“搭子”。天天在公园碰头,她便撇开了她女儿这个中间人,有菜直接送给我。

接触的次數多了,我俩也成了朋友。

亲家母为人热情,我家有啥活儿,她只要知道了,便帮着干。

一次我家装修房子,她知道后,主动

来帮着打扫卫生。夏天时,我生病住院,她天天骑着自行车给我送饭,病房里的人都以为她是我亲姊妹呢。

有时候人和人之间的关系是越麻烦越亲近,亲家母对我好,我也礼尚往来。亲家母不爱干女红的活儿,她拆洗被褥,我便去帮忙,还给她织毛衣钩帽子。

上月,亲家母没去公园锻炼,我打电话一问,才知道她感冒了,在门诊输液。得知她一个人在门诊,我忙去陪护,输液期间,我寸步不离。

儿媳工作忙,有我陪着她母亲,她也不用请假,还能安心上班。

亲家公去世多年了,亲家母独居老宅,我怕她夜里发烧,干脆住在她家。陪亲家母输完液,在她家闲着无事,我还包了饺子,喊儿子儿媳来吃。过后,儿子和我开玩笑,说我和他岳母处成了好朋友,以后再和我说岳母坏话,我都得跳起来

骂他。

现在每逢家里做了好吃的,儿子儿媳回来吃时,我也打电话让亲家母来。亲家母做了硬菜,喊女儿女婿去吃时,也不忘喊我和老伴去。

自古婆媳关系难处,可一旦相处融洽了,就培养出婆媳情。亲家也是一样,越走越亲。婆婆和娘家妈关系好了,婆媳关系就更融洽了。

前几天我和亲家母闲谈,她说,孩子们不容易,上有老下有小,我们作为长辈,要抱团,互帮互助,为孩子们减轻负担。

原来,亲家母主动去公园找我锻炼身体,都是有“预谋”的,先做锻炼“搭子”,再做养老“搭子”。我俩“搭”一起,一个“社牛”,一个“社恐”,性格互补,相处愉快,互相都愿意继续“搭”下去。

李秀芹

外婆“漫长”的告别



外婆80岁生日那天,自己悄悄跑到小镇上的照相馆拍照,冲洗出一沓彩色照片,给每个子女发了一张,乐呵呵地说:“好好留着,等我死了,你们想我了就拿出来看看。”

外婆的娘家当年是大户人家,祖上是开银器店的。她婚后第二年,娘家遭了劫,金银细软被人搜走,外婆的嫂子当场被吓疯,尚在怀中吃奶的小侄子不久也夭折了。外婆的父亲受不了打击,次月过世。外婆的大哥也因被强盗打伤,半年后病重去世。那年,外婆失去了3位亲人。

印象中的外婆很节俭,很会过日子,对亲友和邻居却大方慷慨。外婆常说:“自己吃了填坑,别人吃了传名。”外婆没上过学,但嫁了当教书匠的外公,说话也变得讲究了。她明事理、通人情,是位要强的女人。

外婆86岁那年得了肠癌,疼得受不了便注射哌替啶,儿女轮班照顾她。母

亲那时天天往外婆家跑。外婆饭量越来越小,疼得越来越厉害,哌替啶也不管用了。有一天,外婆想吃南关桥上的馄饨,母亲冒着大雨走了十里路给外婆买回一份,可外婆只喝了一口汤。

那时我刚毕业参加工作,下了班就去看望外婆。外婆见我去了,便喊我给她按摩,从头按摩到脚。外婆后来便嘱咐母亲,人老了才知道子女的重要性,让她一定要在附近给我找个人家,不要让我远嫁。

外婆临走的那个晚上,将子女孙辈都召集到床前,说:“我知道我日子不多了,就不在你们面前逞英雄了,难受就喊出来,想吃啥便要啥,这是想告诉你们,人死是一件极其不易的事情,希望你们珍惜健康的日子,有钱别舍不得吃喝,等老了得病了,想吃也吃不下了。”

那天晚上,我们都守在外婆身边,听她讲述生病的感悟和人生的挂念。第二天一早,外婆没再醒来,走

得很平静。

多年后,母亲谈起外婆,她说,因为跟外婆在一块儿的日子尽力了、几乎有求必应,每次想起就不觉得遗憾了。邻居王姨很羡慕母亲,因为王姨的母亲得病后,怕耽误子女工作,一直瞒到病危才通知家人。老人家住院两天后便去世了,这成了王姨一生的憾事。母亲见王姨落泪,忽然明白了自己母亲的良苦用心。外婆离开人间是有仪式感的,每个人都为她做过事、用过心,不留遗憾,只有回忆里温暖的瞬间。

是呀,外婆得病时,我天天给外婆按摩,每次回忆当时的情景,心里就觉得温馨而踏实。那些错过的告别,会成为人们一生的痛,外婆心底就深藏着这样的痛。所以,当她知道自己也将离开人世的时候,她很早就开始了告别。在漫长的日子里,亲人们慢慢接受她的离去,也学会了如何告别。

马海霞

借鉴台

与其提前焦虑
不如当下享受

说到“提前焦虑”,我可是有话要说。别看我如今走路带风、吃饭倍儿香,心里其实也打过小鼓、闹过笑话。

记得刚退休那会儿,我整天在家转悠,心里慌得跟什么似的。一会儿担心养老钱不够花,一会儿又怕身体出毛病。那段时间,我简直成了家里的“焦虑大师”。老伴儿看我这样,没少笑话我:“莫不你也进入了更年期?”我听了直摇头:“我这哪里是更年期,是‘更心期’,心里没着没落。”

有一次,我因为一点小病去医院,结果看到周围都是同龄人,心里更慌了。回到家,我拉着老伴儿说:“你看,咱们这年纪,身体说垮就垮,以后可怎么办?”老伴儿白了我一眼:“你这是杞人忧天。咱们只要心态好,年龄不就是个数字嘛。”

老伴儿的话对我管用了,我开始重新审视并调整自己的心态。

首先,我给自己找了个“乐子”——学画画。别看我年纪大了,学起来还挺有模有样。每次画完一幅画,成就感爆棚。

其次,我开始注重锻炼。每天早上我都会去公园散步、打太极,不仅强健身体,还让我结识了不少新朋友。大家在一起聊聊天家常、谈谈时事,心情自然就好了。

我还学会了“放权”。以前家里大小事我都爱管,结果累得够呛。现在,我学会放手,让子女去操心,这样一来,解放了我,也给子女担当的机会。

当然,偶尔我还是会犯“焦虑症”。比如,看到新闻里说某某病又多了,心里就犯嘀咕。这时,老伴儿就会拿我开涮:“你这是又要‘更心’了?”被她这么一涮,我像被洞悉一切,尴尬地笑了,心里的焦虑也不好意思刷存在了。

所以说,老年人提前焦虑这事儿,真没必要太放在心上。只要我们保持乐观的心态,积极面对生活,焦虑自然会远离我们。毕竟,人生就像一场戏,与其提前焦虑,不如提前享受。

最后,我想对那些和我一样曾经或正在焦虑的老朋友们说一句:别怕,咱们一起鼓励着走过这段“更心期”,迎接更美好的晚年生活。

明伟方

有话要说

如何挖掘“银发经济”要动点脑筋



随着博鳌亚洲论坛2025年年会的召开,“银发经济”这一话题再次成为社会关注的焦点。在人口老龄化日益严重的背景下,如何应对这一挑战,同时挖掘其背后的经济潜力,已成为摆在各国面前的重要课题。

人口老龄化是全球面临的共同课题。在中国,随着生育率的下降和人均寿命的延长,老年人口比例逐年上升。这一趋势不仅给社会养老体系带来了压力,也为经济发展带来了新的机遇。“银发经济”正是基于这一背景应运而生。它涵盖了老年人生活的方方面面,包括

医疗健康、养老护理、休闲旅游、文化娱乐等多个领域。

首先,从医疗健康角度来看,老年人是医疗资源的主要消费群体。随着科技的发展,越来越多的智能医疗设备、健康监测系统等被开发出来,以满足老年人对健康管理的需求。这不仅提升了老年人的生活质量,也推动了医疗健康产业的发展。

其次,养老护理领域也迎来了前所未有的发展机遇。传统的家庭养老模式已难以满足现代社会的需求,专业的养老机构、社区养老服务应运而生。这些服务不仅提供了更加专业、细致的照顾,也为老

年人提供了更多的社交机会,提升了他们的幸福感。

此外,休闲旅游、文化娱乐等产业也在“银发经济”的推动下蓬勃发展。越来越多的老年人选择在退休后走出家门,探索世界,享受生活。这为旅游业、文化产业带来了新的增长点。

然而,尽管“银发经济”前景广阔,但在实际发展过程中仍面临诸多挑战。例如,养老服务体系尚不完善,专业人才短缺;老年产品市场尚需规范,产品质量参差不齐;老年人消费观念相对保守,市场潜力有待进一步挖掘。

因此,要充分发挥“银发经济”的潜力,需要政府、企业和社会各界的共同努力。政府应出台相关政策,加大投入,完善养老服务体系;企业应加强研发,提升产品质量,满足老年人多样化的需求;社会各界应共同营造尊老、爱老、助老的社会氛围,激发老年人的消费热情。

总之,“银发经济”不仅是应对人口老龄化挑战的有效途径,也是推动经济发展的重要动力。只有充分挖掘其潜力,才能实现社会经济的可持续发展,让每一位老年人都能安享晚年,共享经济社会发展的成果。

苏应纯