

## 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，虽然我们离得不太远，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。

亲家吃苦能干，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。

接触的次数多了，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妹妹呢。

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，越走动越亲。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

## ●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、养老服务、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，养老服务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，养老服务体系建设尚不完善，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，完善养老服务体系建设；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

## ●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。一会儿担心养老金不够花，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，我心里就犯嘀咕。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，老年人提前焦虑这件事儿，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，焦虑自然就会远离我们。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。

明伟芳