

## 老小孩的二三事



●借鉴台●

## 量力养老

随着社会的进步和人们生活水平的提高,养老问题越来越受到广泛关注。面对多样的养老方式,我们该如何选择?其实,最好的养老方式就是量力而行。

**量力而行。**养老,首先需要考虑的就是经济问题。每个人的经济状况不同,养老的方式也应有所区别。对于经济条件较好的家庭,可以选择高端养老院、候鸟式养老等较为舒适的养老方式。这些方式不仅能提供优质的生活服务,还能满足老年人对文化、娱乐等方面的需求。

而对于经济条件一般的家庭,则可以选择社区养老、居家养老等更为经济实惠的养老方式。在满足基本生活需求的前提下,在熟悉的环境中安度晚年。

**量力而行。**除了经济条件,老年人的身心健康也是选择养老方式时需要考虑的重要因素。对于身体较为健康、精力充沛的老年人,可以选择较为活跃的养老方式,如参加老年大学、旅游、参加社交活动等。这些方式不仅能丰富老年人的生活,还能保持他们的身心健康。

而对于身体较弱、精力有限的老年人,则应选择更为安静的养老方式,如居家养老、静养等。这些方式可以让老年人在自己的舒适区休养身心,避免过度劳累。

**量力而行。**兴趣是人生的调味剂,也是养老的重要乐趣所在。每个人都有自己的兴趣爱好,养老时应充分考虑这一点。对于喜欢读书、写作的老年人,可以选择图书馆、写作班等养老方式;对于喜欢音乐、舞蹈的老年人,可以选择参加合唱团、舞蹈班等养老方式。

兴趣不仅能丰富老年人的生活,还能让他们在养老过程中保持积极的心态,延缓衰老。

**量力而行。**家庭是每个人的港湾,也是养老的重要场所。在选择养老方式时,应充分考虑家庭因素。对于有子女照顾、家庭和睦的老年人,可以选择居家养老,享受天伦之乐;对于子女不在身边、家庭关系较为疏淡的老年人,则可以选择养老院等集体养老方式,以免孤独。

**充分依靠身边资源。**社会资源是养老的重要助力。在选择养老方式时,应充分利用社会资源。例如,政府提供的养老补贴、社区提供的养老服务、志愿者组织的关爱活动等,都是养老的重要支持。

总之,养老方式多种多样,没有绝对的好坏之分。最好的养老方式就是从实际出发,根据自己的经济条件、身心健康、兴趣爱好、家庭状况和跟前的社会资源等因素,选择最适合自己的养老方式。只有这样,才能让老年人在晚年生活中享受到真正的幸福和快乐。

苏应纯



我的姥姥今年80了。

我妈经常吐槽她老糊涂了。比如我妈刚给她喂完早上的药,她转身就会问:“三妹子,你怎么还不给我吃药?”

“娘,你吃过了!刚给你吃过了,你又忘了。”

如此反复的一问一答要几个回合。

我妈每次跟我吐槽后,总会忧心忡忡地说一句:“你姥姥莫非有痴呆的前兆?”

“妈,你给姥姥提钱,看看还痴呆吗?”我一般会打趣地问。

我妈就笑了,“可不,一提钱你姥姥就精神了。”

“你姥姥缝了一个兜儿,把你姥爷的存折、银行卡还有身上的现金全装里面,然后把包用别针别在自己的秋裤的裤腰上。天天背着人数钱,一天数几次。”

我听完,止不住笑,我妈也没憋住。

我想起上个月,姥姥来我家住了一晚。第二天早上起来,我妈一脸疲惫,我悄声问她母亲是不没睡好,她一脸无奈道:“半夜听见悉悉索索的声音,以为是家里进了老鼠,一扭头才发现是你姥姥在被窝里数钱……”

由此看来,我的姥姥并不糊涂,甚至思维还很敏捷。至此我妈也不再担心姥姥痴呆了,却开始吐槽姥姥的另一项“爱好”——变得抠门得很。

一天,我妈买了一斤杨槐花,准备蒸着吃,顺道去了趟姥姥家,把槐花往客厅一放,就和大姨聊天了。等我妈准备走的时候,发现怎么也找不到杨槐花,就问:“娘,你看见我的杨槐花没?”

“我放起来了,就留这儿吃呗!”

“娘,你想吃就留给你,给你买也行,你先让我带点回去。你放哪了?”我妈哄着。

“就放那了。”

## 我和婆婆的“毛线岁月”



记得我刚结婚的时候,别人告诉我,婆媳关系不好处,得花点心思。

婆婆是个健谈的人,起初总是找话题跟我聊天,想拉近距离。可是,我对她说的那些家长里短没兴趣,常常聊着聊着就被我“把天聊死”了。

直到那次我看到婆婆织毛衣,便觉有办法了。那时我也正打算学织毛活,于是提出跟婆婆学,她高兴坏了。我的职业是教师,她还跟我开玩笑说:“我能给老师当老师,这可值得我出去好好显摆一下。”

不得不承认,婆婆是位好老师,她手把手教我,不厌其烦,没多久我就能熟练地织毛活了。婆婆看了我的“作品”,眉眼笑作一团:“真是啥老师啥学生,你的手法跟我一模一样。”这话一下把我们的

距离拉近了。

我的技艺纯熟后,正式开启了与婆婆的“毛线岁月”。我俩的目标是给家里每个人都织件毛衣。我找来毛衣花样的书,两人对着书上的图案,一点点学织。每有新发现和新收获,两人都成就感满满。

那时我白天上上班,晚上才有空织毛衣。彼时我和老公还过着两地分居的生活,他在城里上班,我跟公婆一起住。有一次,我织毛衣织得晚了,婆婆半夜起来见我屋里的灯还亮着,就悄悄进屋了。她拿了件衣服给我披上,眼里是无限爱怜、疼惜、欣赏。婆婆拍拍我的肩膀说:“早些歇着吧,明天我接着织,不急。”我的心里暖暖的。

那些年里,我和婆婆为家人织了很多毛活儿。

毛衣、帽子、围脖,家里到处都是我们的作品。我和婆婆还一起成长,不断精进自己的手艺。一家人的关系就像我们织的毛活儿一样,千针万线连在一起,亲密而和谐。

后来,手织的毛衣渐渐退出了我们的生活,但我和婆婆的“毛线岁月”,留下恒久的美好记忆。我们在那些温暖的日子里,为了共同的目标,彼此支持、相互欣赏。谁说婆媳关系是难题?我们心中有共同的爱,所有的难题都会迎刃而解。

如今,婆婆老了,我也成了中年人。我们虽然不再织毛衣,但依旧能找到共同的爱好。这不,我正让婆婆看美食视频,我们俩又要共同开启一段“美食岁月”。

马亚伟



## 对父母也要“望闻问切”

姑姑来我家看老妈,进门就说她瘦了,脸色也不大好。老妈说,最近肠胃不舒服,晚上不敢吃饭。还有,前段时间犯了神经性头痛,药吃了好几盒也不管用。

老妈不舒服,我咋不知道,问她:“咋不告诉我?”老妈回答:“你没看到我天天皱着眉,一天没个笑脸。”姑姑感慨道:“现在的孩子一回家就抱着手机看,别说看父母的脸色了,就是父母问话,能好好回答就不错了。”

姑姑的话还真说到点儿上了。确实,我回家吃饭,老妈把饭菜端到跟前,我吃饱了便躺沙发上玩手机。有时老妈过来和我说话,我也是一边看手机一边有一搭没一搭地回答。老妈见我“忙”,

就默默走开了。

其实说起来,我们姊妹也还算孝顺:按月给老妈生活费,时不时嘘寒问暖一番。但回想一下,我确实很久没好好看过老妈的脸了。

记得小时候,家里经济条件不好,爸妈经常打“钱”架。老妈能吃苦,但有时干活累了,再赶上心情不好,也会拿孩子们出气。那时我回家便先看老妈的脸色,她脸上挂笑,说明今天可平安无“骂”;若老妈脸色转阴,就需“老老实实”,吃完饭赶紧刷碗,忙完后回自己屋里写作业,这样才能“保平安”。

但现在我很少去观察老妈的“脸色”,甚至还需要别人来提醒。老妈很要强,一般小病小痛都不会告诉子女。在

她眼里,只要不妨碍干活,这病就不重要。她不说,我们便不知道。上周遇到邻居大妈,她也跟我讲:“你妈最近气色不好,脸上也看不到笑容。”就连经常见面的邻居也从老妈的表情神态中看出了异样,我却不知道,我有多久忽略了老妈的脸色。

中药看病讲究“望闻问切”,看来,对父母也一样。作为子女,我应该多关注老妈的情绪,像小时候一样,回家先看老妈的脸,脸上舒展笑容,就问题不大;若脸上挂着愁云,或面无表情,不是身体不舒服,就是心情低落,就该及时问问她,帮她小病早治,小情绪早化解,让她从心理上感觉到有依靠,自然会感觉欣慰。

马海霞