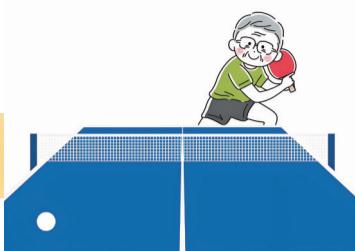


乒乓桌上的夕阳红



当了一辈子教师的老爸，临近退休时，原本排得满满当当的工作日程骤然松弛下来。

忙忙碌碌了大半生，这突如其来的闲暇反而让他有些无所适从，甚至隐隐透出几分失落与无聊。老妈看在眼里，忍不住和我念叨：“他呀，现在每天除了下楼看人打牌下棋，回家就是泡茶看电视，再没别的事可做。”这日子一清闲，人似乎也容易焦躁起来，老爸稍遇不顺心的事，便眉头紧锁，言语间带着火药味。茶几下散落着各式膏药，老妈悄悄告诉我：“这些天他总说腰酸背痛，其实都是闲出来的心病。”

眼见老爸状态不佳，我试着鼓励他培养些兴趣爱好，好充实退休生活。可他总嘴硬道：“我怎么会没事干？我每天都很充实。”最后，还是老妈有办法，她不动声色地使着“软劲”，连哄带劝地终于把父亲“拽”下了楼，重新拾起搁置

了几年、蒙尘的乒乓球拍。父亲当年在单位运动会上“常胜将军”的功底犹在，挥拍间，那份久违的自信与活力仿佛又回来了。

仅仅时隔一周，我再回娘家时，便惊喜地察觉到了父亲身上的变化。午后，父亲刚泡上一壶功夫茶，还没悠闲地品上几口，手机就“叮咚”作响。他匆匆放下茶杯，眉梢眼角带着按捺不住的雀跃：“球友群在喊人了，我得赶紧去占场子。”我故意夸张地看向他：“哟，您这资深‘宅男’，如今也有自己的球友圈啦？”一旁的小女儿也兴奋地拍手跳起来：“要看阿公打球，要看阿公打球。”于是，一家老少说说笑笑，带着球拍，其乐融融地出了门。

墨绿色的球台上，乒乓球划出一道道迅疾的弧线，清脆的“乒乓乒乓”声不绝于耳，伴随着阵阵由衷的喝彩。我看得技痒，忍不住接过球拍，和

老爸切磋几局。一旁的球友们笑着打趣：“你们这可真是家学渊源啊，女儿这球打得也像模像样。”老爸脸上顿时泛起自豪的光彩，嘴角忍不住得意地上扬，口中却还谦虚着：“她呀，初中时跟着专业老师练过一学期，早都荒废喽。”我笑着回应：“那也是您的功劳，遗传了您的好基因。”

晚上，手机屏幕亮起，是老爸发来的几张图片，附言道：“帮我在淘宝上看看有没有类似的胶皮，买两块。”我立刻回复：“没问题，装备全面升级。运动服和新球鞋也安排上。”屏幕那端，仿佛能看到老爸带着期待和满足的笑容。

跃动的乒乓球，不仅让老爸的退休生活变得丰富多彩，也串起了我们一家人的幸福时光。那天我准备回去时，老爸笑着说：“明天早点来，我教你几个新招式。”看着他抖擞精神，我想这个老头子总算找到退休后的乐子了。庄艺瑾

菜园里的父爱



每次想起父亲，就想起我家的菜园。父亲是一位菜农，每天清晨，当第一缕阳光洒向大地时，他就挑着水桶去菜地开始了一天的劳作。

我问母亲，父亲那么看重菜园，对菜园比对我都亲。母亲说，傻孩子，那片菜园是咱家的小金库啊，我们全家人的开销，你们姐弟的学费，邻里的人情往来，哪个不需要钱，农民又没有别的收入，就靠这块菜地了。是啊，父亲种下的不仅是蔬菜，更是我们全家的希望。

菜园里，绿油油的菠菜、鲜嫩的黄瓜、脆绿的生菜、红彤彤的朝天椒，还有垂挂在豆架上的根根豆角，都是父亲用心栽培的成果。双休日我不上学，中午会给父亲往地里送饭。母亲说：“咱家里操心的是你父亲，出力的也是你父亲，我给他煮个咸鸭蛋。”可鸭蛋父亲都给我吃了，我不吃父亲就装作很生气的样子，还哄我说小孩吃了还长个，大人吃了没用。

当时，我一手挎着盛饭的篮子，一手提着水壶。送饭走到地头就能看到父亲

低着头捉豆角上的虫子。我问父亲：“人工捉虫多慢呀，打药不行吗？”父亲说：“用药少了打不死虫子，药量大了，人吃了会中毒。”我听了愁人，建议父亲明年别种菜了，改种玉米，管理省事。父亲说：“种粮食收入少，咱家多种点菜，每亩地可以多收入一半。这样你奶奶的药费，你们的学费就不愁了，累点没啥。”

父亲不仅种菜，还要操心把菜卖出去。那条通往集市的小路，父亲走了无数次。休息天父亲会让我去帮忙，那时候我10岁，父亲为了赶时间走得快，怕我跟不上，也心疼我，就在板车的一头给我放个小板凳。父亲开玩笑说，闺女是压车的小老板，我是赶车的伙计。

到了集上，买我家菜的人特别多，父亲说都是回头客，他们知道我家的菜不打药，价格相对便宜，还不缺斤少两。我经常见父亲，明明菜量足够，还要给买菜的送上一根黄瓜或一把香菜，我问父亲：“你这样卖不就亏本了吗？”父亲说：“大家都不容易，咱自家种的，多少赚点不会

亏本。咱还要感谢人家买咱的菜，菜再好卖不出去就挣不到钱，对吧？”

卖完菜回家，父亲买个冰棍犒劳我，我让父亲吃一口，父亲咬一小口，就说冰得牙疼。我就真相信了。等我长大后才明白，不是父亲牙疼，是他舍不得吃。

那时父亲经常给我讲，做生意不管大小都要讲信用。在集市上，每当看到顾客对菜满意夸赞时，父亲的脸上便会露出欣慰的笑容。父亲劳累从不抱怨，他总是说：“只要你们能上学，我就心满意足了。”这句话成为我学习的动力。我家虽然穷，但父亲总帮助村里的一位孤寡老人李爷爷，有时送菜，有时帮他挑水。父亲的善良一直影响着我去做个替别人着想的好人。

如今父亲已经挑不动水了，家里也用不着他种菜、卖菜贴补了，但他还时不时要到菜园里转转。我知道，那是他精心培植过的地方，里面的每抔土，都浸润过他的汗水，寄托过他对家人的爱。

蔡淑娟



●借鉴台●

以暖心之举打破“一拒了之”坚冰

端午节，上海的李先生带着家人来南通游玩，因匆忙忘记带老人身份证件，本以为进景区会费一番周折，结果凭借电子社保卡老人就轻松免费进入狼山景区。这一暖心场景，与前段时间热议的“65岁以上老人一拒了之现象”形成了鲜明对比，宛如一束光照进现实，让我们看到了解决老年人出行难题的希望。

“65岁以上老人一拒了之现象”曾引发社会广泛关注。在一些场所，因缺乏对老年人友好便捷的服务，仅仅因为没有智能手机、不会操作线上程序等，老人就被拒之门外。这背后反映出的是社会在发展过程中，未能充分考虑老年人的特殊需求，忽视了他们应有的权益。这种现象不仅让老年人陷入困境，也违背

了社会公平与和谐发展的原则。

而南通此次市人社与文旅部门通力合作，完成景区入园闸机程序升级，让外省65周岁以上老年游客凭借实体三代社保卡或电子社保卡就能免票入园，无疑是解决老年人出行难题的有力举措。这一做法体现了对老年人的关怀与尊重，为老年人提供了更加便捷、贴心的服务。让老年人在旅途中感受到温暖与便利。

从更深层次来看，南通的这一做法具有重要的示范意义。它向社会传递了一个积极的信号：我们应该为老年人创造更加友好的社会环境。无论是景区、公共交通还是其他公共场所，都应该从老年人的实际需求出发，提供多样化的

服务方式。不能仅仅因为技术进步，就让老年人成为被遗忘的群体。

要解决“65岁以上老人一拒了之现象”，需要全社会的共同努力。政府部门应加强政策引导和监管，推动各行业为老年人提供便利服务；企业应积极承担社会责任，优化产品设计和服务流程，为老年人提供更加人性化的服务；社会各界应增强对老年人的关爱意识，营造尊老、敬老、爱老的良好氛围。

南通为老年人免费入园的暖心之举，为我们提供了一个可借鉴的范例。让我们以此为起点，共同努力，打破“一拒了之”的坚冰，让老年人在这个快速发展的时代，也能享受到应有的便利与尊重，安享幸福晚年。

明伟方

●有话要说●

老年玩具困局待突破

九连环、鲁班锁、指尖陀螺……在北京市朝阳区一家老年玩具店，“适老版”玩具吸引了不少人的目光，其中不乏一些中年消费者来到店里，为父母选购益智类老年玩具。

当前，“银发经济”成为我国消费市场新蓝海，老年玩具作为其中的细分领域之一，逐渐走进大众视野。

现实中，不少子女为老人购买老年玩具，希望缓解其孤独感、帮助锻炼身体。“父亲身体不太好，退休后总觉得孤单，我常常发现他坐在沙发上玩手机。之前看到一些老年玩具的介绍，说是能预防认知衰退、娱乐解闷，就买来给他试试。”郑州市民谢胜利的选择代表了很多子女的初衷。然而，让谢胜利未曾料到的是，给父亲精挑细选的老年玩具很快就被闲置在阳台。“老人觉得有些玩具像是给孩子玩的，而且他自己一个人玩也没意思，没有子女或朋友陪伴。”谢胜利说。

这类老年玩具被闲置的场景，反映出该市场供需两端的结构性失衡。既有的部分老年玩具产品，尚未完全满足老人对于玩具的适老化与情感互动需求，这也是造成部分老年玩具“不叫座”的原因之一。

此外，老年玩具渠道断层问题较为显著。某知名电商平台数据显示，2024年该平台“适老玩具”搜索量同比增长121%，成交量同比增长超过70%，其中，55岁以上的消费者占比逐渐增高。

与线上渠道的“火热”形成鲜明对比的是，线下销售渠道相对较少。商场玩具专柜几乎被儿童产品占据，部分老年产品商店里仅出售轮椅、按摩椅等大型器材。某商场一位玩具店主认为，“老年人倾向于在社区活动中心或公园玩健身器材。小型玩具更适合孩子玩，并非老年群体的刚需。”

而在多家知名电商平台不难发现，一些标签写有“老年玩具”的产品，在尺寸与功能设计等方面缺乏“适老化改造”，且部分产品适用对象为“6岁以上”。诸如此类的功能同质化问题，在老年玩具市场并不鲜见。

造成老年玩具市场困境有深层原因。国家开放大学出版传媒集团董事长冯立国表示，社会普遍将玩具与儿童娱乐绑定，忽视老年玩具的“非药物干预”功能。商家也未在生产端对玩具进行适老化改造和应用测试，导致老人对玩具游戏兴趣不高。

对于行业破局，“老有所玩”品牌创始人宋德龙提出“三驾马车”思路，即培养老年游戏师人才、建设老年玩具乐园场所、举办老年游戏全国联赛。北京市通州区社会工作者联合会项目部负责人荣博表示，“可以培训老年游戏指导师成为玩具推广的‘种子用户’，通过同龄人的示范效应降低老年人的使用门槛。同时，在养老社区引入老年玩具作为常规活动工具，形成社区互动场景。”据《工人日报》

