



## 心态的“适老化改造”

我们总在忙着给世界装上坡道，给手机装上大字版，给公共服务开通“绿色通道”。我们费尽心思，想把老年人脚下的路铺得平坦一些，让他们走得更稳当。可我们常常忘了，比脚下更重要的，是心里的路。那条路，若也坑坑洼洼、布满荆棘，再平坦的外部世界，也难以抵达幸福的彼岸。

所以，老年人的心态，也该来一场“适老化改造”。因为我们见过太多这样的“老伙计”：他们像一棵固执的老树，牢牢扎根在过去。子女教他用智能手机，他把头一撇：“我老了，学不会了。”社区组织活动，他摆摆手：“都是些花架子，没意思。”你带他去尝新开的餐厅，他念叨着：“还不如家里一碗面条实在。”

他们不是真的固执，他们只是害怕。害怕被这个飞速旋转的世界甩出去，害怕承认自己“不行了”，害怕失去对生活的掌控感。于是，他们用抱怨和拒绝给自己筑起一道高墙，墙内是熟悉但日渐孤单的过去，

墙外是热闹却格格不入的现在。这种心态，比任何身体的衰老，都更让人感到无力。

所谓心态的“适老化改造”，不是要他们变得“年轻”，更不是要他们抛弃过往，而是帮助他们找到与这个新世界和谐相处的方式。

第一步，是“松手”。松开那只紧握着“想当年”的手。想当年，他们是家里的顶梁柱，是单位的骨干，是说不二一的权威。可如今，孩子们长大了，社会更新了，他们的角色变了。这种“松手”不是认输，而是一种智慧。就像一位老船长，在靠岸后，不再执着于掌舵，而是乐于在甲板上，给年轻的水手们讲讲那些年与风浪搏击的故事。他的价值，没有消失，只是换了一种方式存在。

第二步，是“伸手”。主动伸出手，去触摸一下这个新世界。不是去学编程、搞投资，而是从最微小的好奇心开始。比如，问问孙女那个短视频App是怎么玩的，让她教自己拍一段；比如，试着用手机支付买一次菜，感受一下不用掏零钱的便捷；比如，跟着电视里的养生操，笨拙地抬抬胳膊，踢踢腿。每一次小尝试都是在为

心里的那条路填上一抔土，铺上一块砖。当他们发现，原来自己并没有被完全抛弃，还能跟上一点点节奏时，那种发自内心的喜悦是最好的推进剂。

但是这场改造从来不是老年人一个人的事。它需要一场真正的“双向奔赴”。

做子女的，要多一点耐心。当他们问出幼稚的问题时，别不耐烦，想想我们小时候，他们就是这样一遍遍教我们长大。当他们学得慢时，多给一些鼓励，一句“妈，您真棒”，比任何道理都管用。我们要做的，不是把他们“推进”新时代，而是牵着他们的手，陪他们慢慢走一程。

整个社会也应该创造更多“被需要”的场景。让老人去社区里给孩子们讲讲过去的故事，让他们在公园里带领年轻人打太极，让他们在力所能及的范围内，感觉到自己有用，而不是只需要被照顾的“对象”。

心里的“路”疏通了，老年人的晚年生活，才真正有了光。这光温暖、柔和、不慌不忙。它照亮的是一张张平和、舒展、真正享受着生活的笑脸。这，才是“适老化”改造最美的成果。 明伟方

## 找准自己的定位

买菜路上，住在隔壁楼上的同乡李阿姨，拉着我说起这两天的不开心。

她告诉我，前天晚饭后，媳妇逼着孙子为全家刷碗。上三年级的孙子站起来才刚够着洗碗池，孩子噘着嘴不肯动。媳妇提高了嗓门，一定要孩子服从安排，让孩子搬张小椅子站上去洗刷。孩子眼里噙着泪水，折腾了好半天，碗碟洗得不干净不说，还把洗碗池边地板上溅得到处都是水。她在旁边帮着孩子说话，让媳妇“不要为难孩子”，结果一向对她还算比较尊重的媳妇，一句“奶奶不要插嘴”，惹得她没接上话来。这几天，她心里一直为这事堵着。

她感叹道：“年纪大了，说话不管用了，再也不是那个拿钱支持他们买房的奶奶了”。李阿姨退休前是位机关干部，过去我们工作中常有接触，从她说话的语气和神态看，带着一种深深的落寞。

其实，李阿姨说的事情，并不是他们家独有。我们这些异地进城烧饭买菜接小孩、不发工资的“保姆”们，谁家都碰上过类似情况。

我们家孩子大些。外孙女进入初中以后，作业量陡增，常常晚上很晚才能做完。这还不算，女儿还要为孩子每天安排几条课外练习，有时拖到大半夜才能上床睡觉。我们老辈人看在眼里，疼在心里。一天，孩子上学去了，我就跟女儿说：“你这课外老师布置的作业能不能减掉，让孩子有充分的睡眠。”我长期在教育系统工作，自恃还有点儿发言权。可是女儿毫不客气，随即就给我怼了回来：“你不要再抱着你那时候的老皇历了。你不知道现在学习考试有多卷。你不补课，人家补课，你加作业，人家加作业。你还以为像你们当年考大学一样轻松，没门儿了。”我一时无言以对。现在的孩子作业量大，我们确实无法体会他们在升学竞争中的压力。这样的劝说最后只能沦为废话。

想到自家的事，我开导李阿姨说，现在我们退休了，在家庭中也得“退休”，“多做少说，帮忙不添乱”。孩子们现在面临的问题与我们当年并不相通。“代沟”是客观存在的，我们所能做的，就是尽量缩小与他们在认知上的差距，千万不要因为我们的原因，给孩子带来烦恼，带来干扰。而且，到了不需要我们帮忙的时候，适时地体面地退出他们的生活，才是正确的选择。

李阿姨听我一番开导豁然开朗，脸上的天也晴朗了些。

事实上，不光小朋友的学习是这样，其它诸如年轻人的消费习惯、生活习惯等等，我们老辈人都得遵循这样的原则。懂得理解，学会包容，这是生活的智慧，也是几代人在一个屋檐下生活相处的圭臬。时代不同了，生活条件不同了，如果我们老年人仍坚持己见，只会平添烦恼。为了家里的安宁、幸福，我们不妨先做那个让“路”者。

王增林



## 父母之间的“谢谢”

爱运动，父亲就好言相劝，搬出从健康节目学来的道理劝母亲：生命在于运动，特别是你这样身体弱的人，更应该出去走走。如果母亲实在不听，他就会假装生气，板起脸威胁道：“你再不去，以后我就不管你啦！”

一天，父亲带着母亲散步，来到我们正在装修的新房。因为楼层高，风大，我怕母亲冷，就脱下衣服给她穿上。走时，母亲脱下给我，执意要我穿，说自己不冷。等他们走到我看不见的转角，我不放心，追上去看时，发现父亲的外套不知什么时候已转移到母亲身上。

母亲胃口不好吃得少，营养跟不上，父亲就买各种营养品给她吃。如果母亲不吃，他就把营养品亲自冲好，尝几口，递给母亲，开玩笑说：“喝吧，没毒，我试过啦！”逗得母亲不想喝都喝了。母亲每餐饭前后都要吃药，都是父亲数好粒，提前放在餐桌上，提醒母亲按时吃。

随着年龄的增长，母亲的记忆力越来越差，眼神也不好，有时会不辨方向。母亲独自出门时，父亲就悄悄跟在后面，看着她。他说，得适当让她自己认路、练练脑子。这样，即便他不在跟前也会放心些。

母亲来我家小住的日子，父亲每天电话不断。他对母亲说，你不在家，我好自在！转头和我又是另外一番话：过几天就把你妈送回来吧，我一个人在家不习惯。

每次打电话，父亲都会笑着问：“老婆子，今天乖不乖？有没有好好吃饭？”母亲佯装生气：“你不是自在的很，怎么想起管我！”挂电话前，母亲还是会对我说出那句熟悉的话：“谢谢你的关心啊。”

就这样，他们在感谢中表达着爱意，从风华正茂的盛年，一直到风轻云淡的暮年，“谢谢”就像屋檐下的雨滴，轻轻敲打了几十年，也让我学会了把“谢谢”说给身边的人听。 李红梅

我的父母亲，相互说了一辈子感谢，如今他们依然把感谢对方当作习惯。

母亲曾经是父亲的贤内助，家里家外全靠她一手支撑。父亲年轻时好客，家里像聚义厅，亲友经常是来了一拨又一拨，母亲杀鸡又宰鸭，不辞辛苦。等到客人都走了，父亲会笑着对母亲说：“多谢你啦！”现在他们上了年纪，母亲身体不好，父亲就成了她的贴身侍卫和保姆。母亲享受着父亲的照顾时，也时常把“谢谢”二字挂在嘴边。

如今父亲把保养自己和老伴的身体，当成了余生最重要的事业。每天上午，他都要带着母亲出去散步。母亲性子懒，不



## 离不开的老伴

出了名的“欢喜冤家”，为了电视节目争遥控器，为了孩子的教育吵红了脸。我曾见张奶奶叉着腰数落张爷爷抽烟，张爷爷梗着脖子反驳，转头却默默把烟盒塞进衣兜，第二天买回了张奶奶爱吃的糖糕。那时总觉得，他们的日子里满是琐碎，哪里有半分浪漫？直到去年张爷爷中风，半边身子动弹不得，往日里爱唠叨的张奶奶忽然沉默了，日日守在床边，天不亮就起来熬粥，一勺勺喂他；夜里每隔一小时就起身，替他翻身、擦汗，怕他压出褥疮。有次我去探望，撞见张奶奶坐在床边，握着张爷爷的手轻声说话：“你快点好起来，还得跟我吵嘴呢，没人跟我争，这屋子冷清得慌。”张爷爷浑浊的眼睛里慢慢淌出了泪，费力地抬了抬手指，碰了碰她的手背。

原来那些年的争吵，不过是日子里的调味剂，吵着吵着，就把彼此吵成了生命里的一部分。年轻时总向往惊天动地的

爱情，以为玫瑰与誓言才是浪漫，待看过人间烟火，才懂得最动人的情话，藏在“给你端碗热粥”里；最踏实的承诺，写在“深夜替你盖被”的细节里。就像视频里的老夫妻，他们或许从未说过“我爱你”，却用一辈子的时间，把这三个字熬进了柴米油盐，融进了相扶相携的每一步。

所谓老伴，不过是“老了有伴”，你走不动了，我做你的腿；我看不清了，你做我的眼；你病了，我守着你；我老了，你陪着我。这世上最好的爱情，从不是瞬间的惊艳，而是一生的陪伴；最珍贵的幸福，从不是浮华的誓言，而是不离不弃的担当。

夕阳西下时，视频里的老妇人推着轮椅慢慢往回走，影子被拉得很长，像一条拧在一起的绳，再也分不开。原来人间最美的风景，从来不在远方的山川，而在身边那个陪你从青丝走到白发，吵过闹过却始终不离不弃的人。 谭哲胜

冬日的一缕暖阳斜斜地铺在小区的长椅上，银发的老妇人推着轮椅，轮椅上的老伴脑袋微微耷拉着，嘴角挂着细碎的口水。老妇人停下脚步，从口袋里掏出叠得整齐的手帕，弯腰小心翼翼地替他擦拭，动作熟练得像做了千百遍。擦完了，她抬手理了理老伴被风吹乱的头发，又从保温壶里倒出温水，用勺子慢慢喂他喝。阳光落在他们相握的手上，满是皱纹，却紧紧扣着，像两棵缠绕生长的老树，根须早已连在一起。这是我在寒冷的冬日看到的一段视频。

那一刻，心里忽然漫过一阵温热。想起隔壁的张爷爷和张奶奶，年轻时他们是