

老年人的断舍离

“断舍离”这词儿，听着挺洋气，像是年轻人在那儿捧着咖啡杯、对着极简主义家具琢磨出来的生活哲学。咱老年人一听，往往把手里的老花镜往鼻梁上一架，乐呵呵地说：“啥断舍离？这不就是咱那年代的‘大扫除’嘛！”

不过，您还真别小瞧这事儿。虽说都是扔东西，但这老年人的断舍离，跟小孩和年轻人那可是大不相同。小孩的断舍离是被妈妈逼着扔旧玩具，哭天抢地；年轻人的断舍离是为了腾地儿买新包包，痛并快乐着。而咱老年人的断舍离，那是一场跟过去几十年的“拉锯战”，是一场从“舍不得”到“想通了”的华丽转身。

先说这第一层境界：跟“破烂儿”过招。您要是去一位传统的老年朋友家里串门，准能看见这样的景致：冰箱冷冻室里躺着三年前的腊肉，那是过年时闺女送的，心想留着待客，结果客没待成，肉成了“古董”；阳台上堆着一堆五颜六色的塑料袋，那是买菜攒下来的，心想能当垃圾袋用，结果攒的速度永远比用的速度快，成了“塑料棚”。这时候的断舍离，就讲究个“眼不见心不烦，心一横手一抖”。

隔壁张大妈就是典型。以前那是出了名的“收藏家”，连吃药剩下的小药盒都要拆开压平，说是能给孩子当手工材料。结果孩子都三十好几了，也没见谁做个手工。前阵子她心血来潮，搞了一场“阳台革命”。她跟我说：“看着这一堆堆东西，心里堵得慌。扔的时候心疼，扔完了一

看，这阳台宽敞得都能摆张躺椅了。”

这就是老年人的觉醒：东西是为人服务的，人不能成了东西的奴隶。物资匮乏年代留下的“囤积症”也在慢慢断舍离。

第二层境界：社交圈“大洗牌”。年轻人在朋友圈里“拉黑”不喜欢的同事，咱老年人也有这魄力，只不过咱不叫拉黑，叫“不伺候了”。

年轻时为了生计，为了面子，谁家有个红白喜事，哪怕心里不愿意，也得硬着头皮随份子、去捧场。到了这岁数，也想通了。那些平时不联系、一联系就是“在吗？帮我投个票”或者“给我孙子点个赞”的“塑料朋友”，该淡就淡了吧。那些只有张家李家长李家短，凑在一起比拼退休金、数落儿媳的“是非圈子”，能躲多远躲多远。

前两天碰见老李，他以前是个“聚会狂人”，谁喊都去。最近居然推了好几场酒局。我问为啥，他嘿嘿一笑：“喝不动了，也不想听他们吹牛皮了。有那功夫，不如去公园遛遛弯，或者回家把那几本老字帖练练。少听闲话，多养精神，这才是正经事。”

社交断舍离后，“圈子小了，心宽了”。这第三层境界，也是最难的，叫做：心态上的“不较劲”。

这可是老年人断舍离的核心。咱这把年纪，最容易犯的毛病就是“操心”。操心儿女的婚事，操心孙子的成绩，操心国家大事，操心菜价涨跌。这心里头装的事儿比那冰箱里的存货还多，能不累



吗？这个时候的断舍离，就是往“没心没肺”的境界修炼。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。

邻居王大爷就是个明白人。以前儿子不结婚，他愁得睡不着觉，满世界托人介绍对象。现在他直接“断舍离”了这份焦虑。他说：“我想通了，我急白了头发，他不找也白搭。不如我把这心思断了，拿着退休金跟老伴儿去旅旅游，看看祖国大好河山。他爱啥时候结啥时候结，我也不乐得清闲？”这一招“心态断舍离”实则是大智慧。把那些不能左右的事儿扔了，把那些对未来的瞎操心扔了，把那些攀比心、虚荣心都扔了，剩下的，就是活在当下。

所以说，老年人的断舍离绝不是简单的“扔东西”。它是一种对晚年生活的重新审视。

断舍离，断的是执念，舍的是负担，离的是烦恼。愿咱老年朋友们，都能练就这身“功夫”，把晚年生活过得那叫一个：清爽、自在、通透！

明伟方

以爱之名

我们乔迁新居的第一天，就以暖房的名义，几乎是生拉硬拽地把父母从弟弟家接到了新房子，想让父母住在我家，缓解弟弟一家住房紧张的压力。

我们是这样想的，平时，我们回老家上班，一个月也回不了几次家，房子空着也是空着，不如让父母来住，享受一下住电梯房的便利。弟弟家离我家也不远，我们不在家时，父母生活上的难题有弟弟照顾，我们安在客厅的监控也能看见他们的日常生活。

尽管这样，我还是不放心。把两位老人丢在新房适应新的生活，不亚于让他们进行一场生存大挑战。面对新式家用电器，一向从容镇定的父亲露出些许慌张。他戴上老花镜，认真看我们示范。我还把所有的电器说明书拿出来放在显眼的地方，方便他查阅。

我一直以为他还是那个自学能力很强的父亲，自认为已经把该注意的事项都交代好了，笃定他就算记不住，也会慢慢摸索着适应。父亲一口一个不适应，都被我一句“总要适应”堵了回去。我总以为父亲是在讲客气话，他是个传统的老人，觉得住女儿家是在添麻烦，而住儿子家才是天经地义。

几番安顿后，我们便把两个老人留在了新房，驱车回了离新家一百多公里的老家。

第二天一大早，我迫不及待地打电话给父亲，他语气沮丧地说，他们准备回弟弟家里，已经打电话叫我弟来接了。

我愣住了。这件我为之费尽心思的事这么快就彻底宣告失败。

后来听父亲说，他不会用电饭锅煮饭，试了三次，好不容易把饭煮熟。饭煮好了，又总是打不着煤气，只好在餐厅用火锅煮菜。总之，事事都不顺手。

入住那天因为匆忙，有些东西没有带齐，等我们离开后，父亲又折返弟弟家一趟。父亲离开后，母亲走出房门四处张望，想下楼却找不到楼梯，急得快哭了。在弟弟家，她凭着多年的习惯，有时还能独自下楼去散散步。这是高层电梯楼房，母亲不会坐电梯。而且换了新地方，起夜时卫生间她也一时找不到。那天晚上，她一直吵着要回弟弟家，一整晚折腾，让父亲也彻夜未眠。

听到这些，我心里满是歉疚，没想到，我本是为了父母好，却成了折腾他们。

我明明知道，母亲除了住了二十多年的老地方，在哪儿都难以适应，晚上起夜总会像孩童一般心神不宁地四处走动；我也清楚，父亲身处这个日新月异的时代，拼尽全力才能勉强跟上节奏。可我硬是把他们像对待两棵长势不佳的植物一般粗暴移栽，种进了完全水土不服的陌生环境里。我还以为是在尽孝心。

父亲回到弟弟家后对我和爱人说：“感谢你们，是我没福享你们的孝心，我们离不开老地方了。”

我终于懂得，父母好不容易适应了这个世界，已经十分不易，再让他们去适应一个全新的环境，显然更加力不从心。爱如果没有理解，就是一种控制。

往后，父母愿意住在哪里，随他们自愿。但不管住在哪里，我都会多抽时间陪伴他们，做力所能及的事。让父母安稳度余生，才是真正的尽孝。

李红梅



帮爸妈以“网”治“网”

老爸老妈相继退休后，看直播、刷短视频日渐成瘾。尽管这样的娱乐方式给他们的生活增添了不少乐趣，但他们经常被诱导消费，还因为沉迷其中，渐渐地影响了正常生活，看着让人焦急。

因为专注刷手机，老爸变得“邋里邋遢”。老妈好几次做饭时忘了关火，险些出大事。由于长时间盯着手机屏幕，老爸时常眼干、眼涩，老妈也开始颈椎痛。我被工作和琐事缠身时，就让他们帮着带孙子，顺便想把他们从“网瘾”中拉出来。没想到，他们竟带着孙子一起刷短视频。“真该像小时候你们没收我的游戏机一样，把你们的手机都没收了，省得你们管不住自己。”我气恼地说，“别……这一退休，我们的社交圈子变小了，你一忙起来，也没时间陪我们，只有网络懂我们。”“就是！只有对着手机屏幕，有人搭话、有热闹看，我们才觉得日子没那么冷清。”



清晨梳头，木梳齿间又缠绕了几缕银丝，镜中人出现谢顶，眼角中的纹路比去年更深，像被岁月刻下的年轮。我盯着镜中的自己，突然想起几十年前那个在羽毛球场上挥汗如雨的青年——他穿着白色背心，蓝色短裤，汗水浸透衣衫，阳光打在棱角分明的脸上，如今的我，早已换了模样。

“老年”这道坎，躲不过，绕不开。以前总觉得“老年”离自己很遥远，直到母亲开始反复叮嘱我注意身子骨，她已满

二老接连诉苦，让我陷入了自责，同时也更加难堪：怎样才能既照顾他们的需求，又让他们戒掉网瘾，回归正常生活？思来想去，我决定去吸引他们的网络上找答案。不久，我有了主意。那天，我翻开几位时尚穿搭博主的网页给老爸看，他瞬间眼前一亮，又不自信地说：“我都这把年纪了，哪能赶上年轻人的潮流？”说完，他走到镜子前瞅了瞅自己的模样，直摇头。“现在不都流行人老心不老，快乐自己找嘛！”逗完老爸，我又给老妈看了几位美食博主的炒菜短视频，说她这样一个“好厨娘”怎能浪费自己的天赋？索性也对着屏幕，挥锅弄铲耍起来！

老妈的兴致最先被激发，在我的指导下，她开通自媒体账号，并且学着拍摄、上传短视频。起初，担心她遇到困难容易放弃，我给她做“全程助理”：帮她拍摄炒菜短视频，再将短视频剪辑后上

传。许是老妈变着法儿做饭，且教程详细，满足了不少人的照做需求，很快，她的账号就吸引到源源不断的粉丝。老爸看到老妈做出成效，便也萌生了开账号的想法，而且就从时尚穿搭开始。

既然他也认同了我的思路，我便兴致勃勃地帮他打理个人形象，并以最佳镜头视角呈现出他的穿搭气质。

没过多久，老爸的自媒体账号也收获了大量粉丝，不少年轻人还在评论区留言，说要跟他学穿搭。看着自己辛苦经营得来的成果，老两口高兴了。

现在，老爸和老妈都将网瘾转变为一项自我增值的事业，丰富了生活，也找到了晚年的精神寄托，日子过得积极又充实。他们在数字浪潮中没有迷失方向，还接住了时代的“礼包”，或许是我读懂了他们对连接新生活、保持旧热爱的渴求。

汪小科

“老”之咏叹

头白发；直到单位新招聘过来的女教师叫我“老爷子”，眼神里带着年轻人特有的朝气；直到有一天，孙子突然长得比我还高出一头，喊我“爷爷”的声音带着变声期的沙哑……这些细碎的瞬间，像是一声声提醒，我已步入老年行列。

人到老年，身上的担子一点都没有减轻，要做老年父母眼中的孝子，老伴眼中的好老公，孙子眼中的好爷爷。每天醒来，各种琐事扑面而来：老年大学的课程，老友发来的聊天微信，到超市去买菜……连坐下来看会书都成了奢侈。衰老的痕迹总在不经意间显现。单位给退休职工春节发福利，我两手各提二十斤面上楼，中间停了一次还是气喘不止；曾经能跑几十公里的腿，如今多爬几层楼都费劲。

但仔细想想，这些不就是生活吗？

记得孙子学走路时，在地板的垫子上一次次摔倒又爬起，最后摇摇晃晃扑进我的怀里，小手紧紧拽着我的衣角；记得母亲生病住院那些天，我陪护在病床前，她挂着吊瓶，还用另一只手轻抚着我的肩背说“别太累”；记得和妻子结婚四十周年纪念日，我们翻出压箱底的老照片，笑谈年轻时的糗事。这些平凡的瞬间，拼凑出最珍贵的人生。

那些跌跌撞撞积累的阅历，那些深夜思虑得来的通透，何尝不是岁月的馈赠？

与其为日渐衰老而焦虑，倒不如平心静气，别给自己平添不必要的烦恼，把想做的事罗列出来一件件做起来。老年不是终点，而是人生新的起点。想通了这些，从这个起点开始，我将从容走过余下的旅程。

王璜