

## 搭伴养老

都听说过居家养老、以房养老、社区养老、机构养老等模式，在上海老龄化急剧上升的今天，探索和健全各种养老服务功能已成为广大老年工作者和老年朋友津津乐道的话题。由此，一种老友之间通过置换房屋成邻居的“抱团养老”设想也在部分老人中酝酿开来。

老瞿就是去年从杨浦区搬到老张的楼上，做起邻居的。老早大家每年几次聚会有谈不完的话，现在是天天好碰头，热络得勿得了，遇事相互照应真是“一句闲话”。恰巧两家都是子女在国外的留守家庭，相互依靠更务实。年初，老张的夫人正好去加拿大照顾女儿做月子，老张自不量力在房间里一个人搬来倒去地搞起了居室创意，想给老妻回来有个惊喜，岂料折腾得犯了心脏病，情急之下通知了老瞿，幸好

## 同兴趣共爱好最易「搭伴」

文 / 童伟忠

搭伴式、同居式养老，说到底是一些老年人渴盼精神交流、消除晚年寂寞、提升生存质量的一种生活选择。为了实现这一目标，选择适合自己的最佳“搭伴”至关重要。而老年人因成长环境、教育程度、生活习俗、健康状况、心理需求等方面的差异，心目中的“搭伴”标准也不尽相同。然我以为，同兴趣、共爱好无疑是其中最关键的一条。

实践证明，老年人有了对事物的共同兴趣，有了对生活某方面的相似爱好，就具备了“搭伴”养老的精神交流基础，就创造了容易契合、发展友谊的有利条件；就不易发生你说你的、我做我的“两张皮”现象，或表面客气恭敬、实则貌合神离的南辕北辙情况。同兴趣、共爱好与人与人之间的亲疏排序关系不大，与相处时间长短也关系不大，而与老人个体的秉性特征、环境熏陶、精神追求乃至生活目标相关。

诚然，热心助人、性格开朗也属最佳“搭伴”的硬配置，但同兴趣、共爱好却是不可或缺的重要前提。不然，往往只能算是一般意义上的生活同伴，难以达到精神和心灵上的深度沟通和高度密切。老年人在寻觅和物色养老“另一半”时，不妨先公开亮出自己的情趣、爱好，告之于人，看看相关者是否有意加入、对“号”入“座”，彼此携手相助走过晚年的一段精彩人生。

## 同事抱团养老

老瞿马上下楼，把他送去医院，虽说一场虚惊，但真应了一句“金相邻、银亲眷”的老话。是老朋友成了邻居，有时还胜过了子女和形式上的邻居，其一，独生子女要忙于工作和小家庭哪能随叫随到，其二，现在独门独户的邻居，相邻几年都叫不出真性大名，遇事怎能开得出口呢？老友做邻居了，感情自然不一样了，所以这事在老友圈内传开后，大家觉得有条件作这种尝试相当不错，最好在一个社区或一幢楼里，一呼百应，即使今后再老了大家都要有人照料时，不妨统一请几个保姆，开展专业化的操作，别有一番养老情趣。

老同事友良就是在这番讨论中有了心思，说起他，更让人伤感，儿子前几年不幸去世了，白发人送黑发人成了失独家庭，老两口几乎失去了生活的信

心，在以房养老颇有争议的当下，他们是没后顾之忧的，就是发觉进养老院没这么容易，又将在陌生人中去建立新的人际关系，不如在“抱团养老”模式下，用以房养老的资金和知根知底的老友们生活在一起，多好呀。友良想调房和老张一起抱团养老，正巧他楼里有位业主想置换，那两室一厅房型不错的，友良就去沟通一下房价，房东知道这些老人的特殊要求，爽气给个市面价，结果不经中介，直接去房产交易所办手续成交了。友良看看原装修还可以，墙壁稍为粉刷后就可搬家了。老瞿讲三个老同事住在一起更热闹了，刚刚还有两位老友来电话问，要是还有机会，伊拉也想搬过来呢。老张诙谐地讲：“统统住在一楼里，等于从前的家属宿舍了，迭真叫老有所乐，勿要太扎劲噢！”



## 老人老话(四十三)

文 / 张大成

敌人的强大，很容易对付；朋友的成功，总难以忍受。有追求，就会珍惜；是拥有，才会遗忘。成熟的魅力，是男人脸上的皱纹；美丽的脸蛋，是女人善良的爱心。默契的心声交换，有知音；默认的心灵交流，是知己。屋漏雨，必受漏之苦；人护短，必遭短之累。弹古琴，可以理顺心情；读经典，可以教人立德。旅游，可观天下之大、之美、之奇；爬山，方知古道之难、之险、之高。登高望远，易顺流而下；急功近利，难逆流而上。有福是读书，无福是他想；清福是焚

香，艳福是看花。热了晕头，要泼点冷水；冷了发抖，先喝杯姜汤。品佳肴，宜少不宜多；观奇境，宜慢不宜快。美文，要通俗易懂感动人；演讲，要生动活泼打动人。率真做人，贵在气节；成事在人，难在坚守。愚者有智，钝者有巧；缓者有雅，隐者有益。上当能明白，贪小就吃亏；受骗就知道，轻信必糊涂。人生两大难题，生与死；人世两大陷阱，名与利。见多识广，读书加旅行；真知灼见，失败加成功。息事宁人，都为君子；起事激人，都是小人。

## 八十吹打未为迟

文 / 徐亚斌

培养出了苏轼、苏辙这样的大文豪。现代国画大师白石老人，八十高龄，还“补上”描红一课，画艺大进，成为一代宗师。

当然，八十学吹打，还有另外的意义。试想，如果到了晚年，依然能有所追求，并乐在其中，不也可以怡情养性吗？

笔者有个认识了几十年的朋友，一生都无所追求、平平淡淡，嘴上说喜欢文学，但没见他读过几本书，也没见他写过什么文字，更没有发表过什么作品。就在进入耳顺之年时，也许是“老夫聊发少年狂”吧，他悄然去某网站申请注册了个人博客。从此，他似乎找到了“兴奋点”，敲击键盘成了他业

余时间最大的乐趣，或长或短，坚持每天发帖一篇。几年下来，居然有五六百篇之多。于是，他的“兴奋点”开始发散，把自己喜欢的文字从博客上搬下来，修改润色，尝试着给报纸的副刊投稿，几年里，发表的数量也在百篇以上，还结集出版了两本集子，最近又被吸收为市作协会员。

走笔至此，不由得想起了叶帅《八十抒怀》中的诗句：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”晚年不是追求的终止，人生永远不会晚点，不管在何处起步，只要心存执着，一路向前，依然会有属于自己的绝佳风景。那么，即便是八十开始学吹打，又有何妨？

## 忆往昔

## 荧屏上又见到了她

文 / 杨蕴石

5月7日中央3台“幸福账单”栏目，为庆祝母亲节，三位主持人的母亲端坐在台上。嗨，其中一位穿绿色衣裙的竟是我几十年前的老同学，是著名主持人朱迅的母亲赵瑞云。是的，是她。

那天夜里失眠了，多少年与她的交往，历历在目，清晰如昨。记得第一次见到她是在上海北火车站旁边的点心店里。当时，我因考取了南京师范学院，要乘下午的火车去报到，正坐在那里吃面条。只见走过一位姑娘，身材苗条，两根长长的辫子，一张瓜子脸，一双会说话的眼睛，好漂亮！她走近我，向我莞然一笑，就坐在我一桌，于是两个人就闲聊起来。想不到，她也是去南京师范学院报到，也是中文系的，乘的也是这列火车。更巧的是分配在同一个宿舍114室。我俩不禁相视大笑，说“有缘！有缘！”从此我们同窗四年，相伴度过了美好的大学时代。

瑞云是个热情、友善、爱笑的姑娘，一下子跟一宿舍的姑娘们都熟了，大伙儿一起听课，一起玩乐。她能歌善舞，入学不久，在全院的文艺晚会上，她表演独舞《嫦娥奔月》，舞姿优美极了。全院师生都记住了这位美丽的“嫦娥”。当时，我们读书十分用功，但活动也积极参加。瑞云的交谊舞跳得一流，把我们同室的6位姑娘都教会了。于是每逢周末舞会，大伙儿打扮得漂漂亮亮一起跳舞。多才多艺的瑞云，带给我们太多的快乐，毕业时我俩成了闺蜜，无话不谈。

毕业后，她去了北京生活，我在上海工作，彼此书信不断。

许多年以后，我去北京看她，她已是三个女儿的妈妈了，三个女儿也已经是亭亭玉立的中学生了。再后来，她有事来上海，我们又快乐相逢。瑞云的丈夫是新华社的记者，一度在日本，任记者站的负责人，瑞云也跟随前往。她没有因为丈夫的官衔而闲适享乐，她深入日本社会，她思考观察，写出了一本书：《樱花之国》，书中有日本风情的揣摩，又有自我感情的抒写。我为她叫好，并一直珍藏着此书。

几年后，丈夫回到了新华社，小三朱迅看到大姐二姐都已定居海外，她尽管已经在日本电视台当节目主持人，但想到以后谁来照顾父母？于是义无反顾地辞职跟着父母回到了北京。

瑞云回国后，我又去了北京看她，那时她十分快乐，觉得生活在祖国的自由、舒服。丈夫健谈、风趣、幽默，女儿朱迅孝顺体贴。其间他们夫妇和老二老三兴致勃勃特地来上海看我。朱迅还送了一只手表给我。我瞧着这幸福的一家子，好生欣慰。再后来瑞云悉心照顾生病的丈夫，我们之间的来往就少了。

经常看中央台朱迅主持节目，她的风采，她的微笑，总是使我想到瑞云，心中惦念，也深深地为她感到骄傲。想必年轻时瑞云能歌善舞的文艺素质一定遗传给了女儿，丈夫的正直沉稳与新闻记者的素质也一定在女儿身上有所体现。在我眼里，朱迅是最优秀的主持人。她有光芒而不自恃，天生的亲和力使她看起来一直很年轻。

作为母亲的瑞云在母亲节的荧屏上微笑着，这使我想到关于子女教育的一句老话：身教重于言教。



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母