



养老漫谈

去年有一则“中国老人在京都碰瓷索赔10万日元”的新闻曾引发网上热议，网友纷纷指责该老人“丢脸丢到国外”。然而没过多久，这起风波出现反转——涉事老人家属及导游证实当事人确实被撞伤，日本京都方面则承认之前的通告失实，并向当事人致歉。

说来让人伤心，现在每每出现“老人撞倒”，人们就自然浮现“老人碰瓷”，结论是“老人做坏事”。笔者试着打上“老人与坏人”在百度中搜索，结果竟有30多万条，而且绝大部分信息是负面的。归纳一下，其理由主要有两点。

一曰：“老人变坏论”。摔倒讹人、扰人广场舞、公交抢座、随地吐痰、买东西不排队、公共场所打赤膊、高声喧哗、攀折花木、不走人行横道，诸如此类都与老人搭界，于是“老人变坏论”大行其道。

不可否认，人是会变化的，世上真正变坏的老人是有，但是少数。我参观过监狱、劳改农场，曾经就老人犯罪问题求教过对方，得到的回答是老人犯罪率不足5%。事实很清楚，我们绝大多数的老人是好的，是遵纪守法的好公民，是与人为善的忠厚长者。其实列举的不少“坏事”，比如公交抢座、买东西不排队、公共场所打赤膊、高声喧哗、攀折花木等，与其说是老年人所为，不如说更多的恐怕还是年轻人。因此把坏事推向老人，这既不合事实，也不厚道。

二曰“坏人变老论”。论调认为，现在个别老人碰瓷、讹人等，“其实不是老年人变坏了，而是，那拨坏人变老了”。

人总要经历生老病死，总会变老。当下这一代老人经历过“文革”，受到过极左思潮的影响，这不假。当年有些年轻人确实有“打砸抢、讹人、坑人”的，干出了不少伤天害理的事情，但这毕竟是少数，绝大多数的知识青年是一腔热情跟党走的，热爱社会主义祖国的，都是好人。我们的爷爷、奶奶辈就是这样走过来的。君不见现在我国上至国家领导人、社会耆英贤达，下至有关机构、企业的重要部门，不少岗位就是由当年的知识青年担任着的。

其实，不管是“老人变坏论”，还是“坏人变老论”，都是基于“老人中坏人多”的立足点，这种以年龄段来划分坏人多少，本身是不科学的。老人中有坏人，但由此得出“老人中坏人多”就有以偏盖全的错误，都是站不住脚的。资深媒体人闻丘露薇说得好：“大家讨论问题的时候，能够针对的是行为本身，而不是针对这个行为的人的性别、年龄、族群。如果新闻报道了一个河南人行骗，于是很多人会感叹，河南人就是不能相信，媒体也喜欢用时代来总结一批人，比如‘八零后’‘九零后’，把一些人的行为，定义为所有这个人群的行为特征，于是多样性多元性就被忽略不计了——动不动给一群人贴上标签，那是一种偷懒的思维方式。”

广大老年人，为国家贡献了自己的青春岁月，现在年老体弱，成了社会的弱势群体，理应受到社会的关爱和帮助。这是人类良知的反映，也是社会进步的体现。我们对老人中的不良行为，可以批评，但倘若利用网络话语权，群起而攻之，是老人的不幸，也是社会的不幸。



心理频道

阳光明媚，鲜花盛开，迷人的季节带来满目的春色，张家阿婆又要去附近的公园晨练去了。这些天来，公园里早已是缤纷世界，行人如织，暖风拂面，连湖面也不时有漂亮的鸟儿欢快掠过。老年人行走在充满诗意的小路上，沐浴着树林间层层尽染的朝晖，顿时显得心旷神怡。

张家阿婆这次特意挑选了一件亮丽的衣裳披上。出门之前，她特意描了描眉毛，涂上淡淡的口红，人看上去一下子年轻了不少。今天，她要到公园里晨练跳扇子舞。公园所处的地理位置颇佳，许多晨练的老年人有空都喜欢驻足观看。一到双休日，更有点“人满为患”的味道，就像是举行一场盛大的欢乐舞会。

像她这样精心打扮的老年人，如今已经不在少数。风景独好“老来俏”，早已成了城市里的一道绚丽风景。扇子舞在暖风中轻盈变幻着，让鸟儿也不由得悄悄跃上了树梢，目不转睛地欣赏起眼前的一幕来。令人眼花缭乱的扇子舞在一个个“老来俏”的真情演绎下，犹如魔术般奇妙无比，成了老年人老有所乐的独特“注脚”。

其实，半年前的张家阿婆，还是

风景独好“老来俏”

一个不谙风情、不注重打扮自己的“素颜”者。她以为，人老了就要认命，就要“顺其自然”，无论再怎样打扮也难以回到年轻的时代。于是，在家里，在公园中，张家阿婆留下的印象多少有点“邋里邋遢”，连老伴也不时会奚落她几句。而在公园里的小姊妹们，每一个都打扮得“老来俏”，相比之下，张家阿婆就显得寒酸多了，甚至成为别人开个不真不假玩笑的对象。有时候，还会遭遇几句冷落的无奈。

不知就里的她，心情慢慢地由好变坏。对于去公园晨练跳扇子舞，亦多少有了抵触情绪。于是，每天索性在家，不是洗衣服就是拖地板，忙得如同退休前上班似的，并拖着老伴一起干，让做丈夫的直喊“吃不消”。这还不算，她还会在家中动不动莫名发火，俨然成了不讲情面的“女主人”。

那天，一起晨练跳扇子舞的小姊妹们多日未见张家阿婆去公园，于是相约前来探望她，只见她像是换了一个人似的，素面示人，不思打扮，人俨然更加苍老了许多。小姊妹们看在眼里，疼在心里，纷纷劝说起她来：老年人正是人生的“第二春”，

我们没有任何理由不善待自己。人一定要融入集体，注意打扮。因为美丽不只是年轻人的“专利”，我们也有热情拥抱它的权利。听了小姊妹们的一席话，望着她们一个个如漂亮的蝴蝶飞到身旁，张家阿婆终于若有所思，心有所动。不一会儿，她答应大家，一定要把小姊妹们讲的道理好好记在心里。从明天起，就去公园继续晨练跳扇子舞，并注意梳妆一番。

穿着美丽、打扮得体的张家阿婆，犹如轻盈的蝴蝶又飞到了小姊妹们所在的大家庭中。这里欢歌笑语，舞姿翩翩，她很快尝到了“老来俏”的各种甜头。她在欢乐中徜徉，在放松中流连，心情变得格外开朗。没有了人为的自我压抑，一切竟是如此美好，如此富有诗意。张家阿婆的脸上，天天笑得绽开成了一朵花。

风景独好“老来俏”。不止春天，一年四季天天都是“老来俏”的曼妙时光。善于穿着打扮，对自己好一点，心情自会变得轻松愉悦。你看，大街上，公园里，以及各类公共场所内，“老来俏”正在引领老年人时尚的潮流，同时也大大丰富了老年人的精神世界。

邵天骏



生活小贴士

有车也要多锻炼

现在许多中老年人退休之后开起了车，生活效率大大提高，但锻炼时间却少了。

我父亲买车后制定了个锻炼计划：大城市里堵车时间多，可以在车内放一些健身用品，偶尔运动几下。外出办事尽量步行，健身的同时，亦可低碳环保。在忙碌的日子，运动量达不到预定指标时，每天早晚各做一次广播体操或散步一小时来弥补。

这样坚持下来做了四年，父亲并没有出现曾经令我和家人担心的啤酒肚和“三高”。

隽秀



2016 健康好习惯

戴继斌 绘



枫林小筑

天刚放亮，从浦东新区民春路街心花园就传出了“嗡嗡嗡”的扯铃声，打破了清晨的宁静，悦耳动听，传得很远很远。附近晨起的市民，常常会下意识地停下脚步，侧耳倾听。有一位60多岁从事买汰烧的家庭主妇说：“这铃拉得多熟练啊，似乎是受过专业培训的，声音多好听啊！”这扯铃声来自于已有七八年历史的曹路镇阳光苑老年扯铃队。

笔者住在街心公园附近，每天都可以听到这种甜滋滋的声音。怀着好奇、兴趣，笔者起了个大早，迈开双腿去探个究竟。在绿树点缀的街心花园，只见六七位老人在拉铃：一会将扯铃抛向空中，一会儿同时拉3只扯铃，一会儿装饰有龙头的长绳飘逸飞舞，花样繁多。年逾花甲

扯铃让我们摆脱疾病

——阳光苑老年扯铃队

的航天部门退休职工杨庆元说：“扯铃是一项轻体育运动，特别适合老年人和有慢性疾病的患者。我拉扯铃已有五年，过去我走路有严重障碍，学扯铃后走路自如，体质全面提高，这是个飞跃啊！”原来老杨几年前骑摩托车外出时发生车祸，头部和腰椎多处受伤，经过治疗和休息，身体虽有了恢复，但走路仍很艰难。一次他到附近公园去，遇到一位拉扯铃的老先生，老先生说：你加入到我们的行列中来吧，通过扯铃，你的疾病一定会康复的。从此以后老杨除了雨天外，天天坚持一小时扯铃锻炼，而今彻底摆脱了疾病。

家住附近小区的张龙，原来有肩周炎和颈椎病，严重时头不能转向，手不能提重物，疾病反反复复，

他学扯铃2年，病症也神奇般地消失了。

“拉扯铃对小脑梗后的恢复很有用！”年已82岁高龄，从事船舶研究卓有成效的退休技术人员尤学兴说：“我患小脑梗后，腿有点瘸，走路需要人搀扶。经过几年扯铃锻炼，而今走路像健全人一样。”他指了指正在拉扯铃的几位老人说：这几位都患有小脑梗，坚持天天练习，争取早日摆脱疾病。

阳光苑老年扯铃队原来只有几个人，后来队伍发展扩大，最多时有20多人。他们还派人到享有“扯铃之乡”美誉的塘桥街道学习观摩全市扯铃比赛。队员们表示：要坚持把这项运动开展下去，以结出更可喜的成果。

李敏

警惕污化老人的不实言论

文 / 朱亚夫



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