



## 温馨提醒

当下老年人外出旅游已成为一种时尚，在欣赏祖国壮丽山川和秀美景色的同时，顺便买些旅游景区有特色的纪念品或土特产，闲暇时睹物思情，能唤起美好的回忆。然而，心术不正的商人恰恰利用了这一点，处心积虑设置购物陷阱，给人留下烦恼与遗憾。笔者对此的做法是，不听忽悠不追风，心里自有定盘星。

## 导游变导购

笔者和一批老年游客自费组团随一家旅行社到四川境内观光，令人不快的是一路上不断插入的购物安排，白白占去不少时光。只要旅游车一开动，你的自主权就不复存在，地陪导游与司机配合默契，天衣无缝，且穿针引线，含而不露地将你引入不同的店堂，美其名曰：此处不来，终生遗憾。

在去九寨沟的路上先到经营所谓雪山水晶的饰品商店，禁不住导游小姐巧舌如簧地鼓动，多数人花了大把银子买了项链、耳坠和胸针。到峨眉山后随着导游的解说，她十分巧妙地将大家领入工艺品店，一句“心诚则灵”的告诫，众人就忙不迭地买下一批“吉祥物”。在成都的一个大药店内，好奇的人们随着音乐之声和坐堂医师的讲解，乖乖地买下价值可观的药材。此后又去农贸市场、竹制品店，游客们被弄得囊中羞涩，背载重负，算下来平均每个人花掉1500元钱，导游与司机悄悄地笑了。因为每次购物前他们要给大家发一张“购物优惠卡”，事后方知，凭此卡购物人家商店才能统计是哪个导游带来的游客，共花了多少钱，当场论功行赏，兑现奖励。由于笔者早有警觉，商场逛了，却没有买一点东西。

## 设局布机关

我和十几位刚从繁忙岗位上退下来的老同志到西双版纳旅游时，尽情观赏了那亚热带地区郁郁葱葱的独特风光后，正看到兴头上，车子戛然而止，原来到了当地的珠宝商店。导游一扫无精打采的样子，顿时来了劲头，喋喋不休地讲此处有“独一无二物美价廉”的缅甸，千载难逢，不买可惜。不少人在导游和店主力劝下，用“二折”的优惠价买下不少玉器，一位仁兄花费数万元，一般的也在四千元左右，整个团队在此处消费15万元以上。送别时老板又握手又合影，把掩盖不住的笑容写在脸上。

那些玉器，乍一看青中透绿，颇似上品，回来后请专家鉴定审价，绝大部分是B货，也就是人为合成的货色，至少贵了数倍价格，有的只值几十元，买者只好调侃为交学费长见识了。

## 赝品变真品

笔者一位老同事，一贯谨言慎行，平日几乎不消费，却惟独对名贵中药材有特殊兴趣。这次到了四川阿坝藏族自治州境内，下决心买些鹿茸与羚羊角。他跑商店，问老乡，看价格，比形状，最后在一家小店与老板叫板：你敢不敢将鹿茸当众锯开？那老板真是条汉子，一点没含糊，用手锯费力地锯断鹿茸，断处果然露出血珠，加上那淡黄色的毛茸。仅存的些许怀疑一扫而光，老同事当即买下。

此刻我也被这一幕搞得有点发蒙，但脑海里始终绷紧了一根弦：每天接待这么多游客，怎会有如此数量众多价格便宜的鹿茸呢，里边定有猫腻。可这位老兄已是信心满满了，在这儿又买了一对羚羊角。一副鹿茸加一对羚羊角，仅花了120元，认定捡了个天大的“便宜”。以后到了九寨沟民俗村的小店里，鹿茸、羚羊角多得数不清，价格比那儿还便宜，才50元一对。他又买了两对羚羊角和一副鹿茸，兴冲冲地讲了一路，眼中不时露出幸福的目光。

回到成都，上街路过一家国营中药店，恰巧药店正开展打假宣传咨询，柜台上摆着假鹿茸与假羚羊角的样品，提醒人们别上当受骗。他赶忙掏出买的东西让行家鉴定，不禁哑然失笑，竟然全是假货，在成都地摊上才卖20元一对，原来都是些假绒毛和蜡制品。看着手里一大堆假东西，扔了舍不得，留着又无用，他喃喃地说：这真是上当走一回呀。



## 心理频道

早上去公园晨练时，听到10多个老人聚在一起聊天，有的说儿媳太小气了，经常把好吃的东西偷偷藏起来；有的说女儿已经40岁了，可连个对象也没有，也不急，怎么劝她也没用；有的说儿子是个跳槽狂，一年里换了七个工作，最近又宅在家里几个月了；有的说医保费用不够用，自己病多，愁死了……可谓牢骚满腹、怨气冲天。

这时，其中一位鹤发童颜的老人笑呵呵地说：“依我看，儿孙自有儿孙福，你多操心了反而吃力不讨好。我们老年人最好还是尽量少管一点闲事，少生一点气，多装一点糊涂！”这话说得太对了。

这位老人家平时活力四射的，活脱一个“老小孩”，他说自己的法宝之一就是“装糊涂”。其实他家事也挺烦的，不仅老伴喜欢为些小事

## 不妨甘当“老糊涂”

情在他旁边唠叨个没完，儿子和媳妇经常还要没事找事地斗嘴。要是较真的话，处理起来很棘手，老人的精力还不济，所以不如装点糊涂，倒也省心省事。所以他一直只当没听见，这些小矛盾本来就没啥，于是也自然而然地化解了。

有句俗话说：“若要好，老做小。”意思就是提醒老年人为了家庭和睦，要以一颗宽容的心多让着点小辈，必要时就装糊涂，不可事事顶真，更不能倚老卖老以教训人的口吻说话。只要对儿孙们的生活习惯和新潮做法采取包容的心态，就能平息家庭纠纷，化干戈为玉帛。老年人自己也吃得下、睡得着、疾病不会上身，从而延年益寿，何乐不为呢？你在退休前有工作包袱、生活包袱，退休后快乐地过日子有多好，千万别去背上操心的包

袱。如今是一个瞬息万变的时代，两代人之间产生代沟是很自然的。年轻一辈频繁换手机、服饰讲个性化已然成风，你平时反复提及的“忆苦思甜”、“三年困难时期”、“十年浩劫”等等，他们既没有经历过，又没有切身的感受，所以是听不进的。对于他们的事情，你能帮一把就帮一把，帮不了的不管也罢，该放手的就放手，别总是围着孩子和孙子转，多和老伴一起出门走走，欣赏年轻时没来得及看的美丽风光，这样你才能更快乐！

在日常生活中，老年人要少一点“方”，多一点“圆”；少一点指责，多一点幽默。把心里的包袱放下，不要有操不完的心，不妨甘当“老糊涂”，生活就能够越过越幸福。

陈慰



## 银色专列

## 为养老院老人送“福”字

近日，杨浦区定海街道社会组织服务中心党支部的党员们携手社区老年学校书法班的学员，来到辖区阳光养老院开展为老人送“福”活动。

活动中，党员和学员们一起在现场挥毫泼墨，在烫金的大红纸上写下一个个“福”、“寿”字和许多新年对联送给住养老人，大家的真诚祝福让在场老人们笑得合不拢嘴，有的老人在学员的支持鼓励下亲手写下自己的新年心愿。随后，大家热情地陪同老人把承载着爱心的新年对联和“福”、“寿”字一一张贴在养老院的房门上。老人们纷纷表示：此次送“福”活动让他们在共同参与的过程中不仅体验了快乐，更真切感受到来自社会大家庭的温暖关爱。

魏鸣放



## 生活小贴士

## 硬床不适合老年人

睡硬床虽然好处多多。但睡在过硬的床上，并不适合部分老年人。

正常人的腰椎有个曲度，睡眠时，软床没办法对人体的脊椎进行有效的支撑，很容易造成腰部肌肉劳损。所以一般都提倡大家睡硬床，但是，许多老人上了年纪之后，腰椎功能会随着年龄的增长而退化。老人在夜间睡觉时，如果不能让腰部得到休息，那么，腰部病情会更加严重。而且对于一些瘦弱的老人来说，当以侧卧、仰卧睡姿与硬床板接触时，很容易压迫到皮肤，睡一觉之后，压迫处会疼痛或发红，长期如此很可能导致皮肤破溃，进而诱发褥疮。

隽秀



最佳拍档

李陶 摄



## 枫林小筑

## 老有所乐，京剧也！

## ——陆家嘴街道梅园京剧沙龙

在陆家嘴街道梅园社区，有一批热爱、崇尚国粹的老年人，他们团结一心，克服困难，在学艺演戏的道路上走过了30年，他们就是梅园京剧沙龙。

这支沙龙现有成员50人，绝大多数都是退休人员。沙龙的成长自然离不开街道的指导与资金上的支持，有时资金不够，沙龙成员就自己来。第三任会长李丽君，今年已64岁，原是百货公司的一位经理。退休后热爱京剧的她，一心扑在沙龙上，购置戏服，赴外地演出时负责吃、住和交通费用，请乐队就餐等，全由她个人承担，30年中共支出4万余元。她还每两年组织一次全国或国际上的票友节，邀请一批来自美国、中国港澳台地区的戏迷们，来街道文化中心登台演出，你方唱罢我登场，交流切磋，十分热闹，中央电视台戏剧频道记者曾多次采访报道梅园京剧国际票友节。由于对京剧的挚爱、追求与传承，李丽君被街道授予群文特殊贡献奖。

这支沙龙不仅在本地区演出

100多场，足迹还遍及山东烟台、威海、南京、蚌埠、杭州、常州、温州等地。他们演折子戏、古装戏和现代戏，主要节目有《贵妃醉酒》《四进士》《二进宫》《四郎探母》《野猪林》《击鼓骂曹》《智取威虎山》《红灯记》《沙家浜》等。

沙龙成员爱岗敬业，对传统文化孜孜以求的精神十分可嘉。有的成员前一天还因病在吊盐水，第二天不顾有病在身前来演出，有的成员搬道具闪了腰，忍着腰痛来参加排练，有的老爱人患有重病，她们打理好家事，一次不落地去参加活动。有一年夏天高温达39摄氏度，为了给居民带去快乐，他们汗流浹背天天演，坚持了两个月。正像一位沙龙成员所说：京剧已成了我们生命的一部分，老有所乐，老有所为，京剧也！

李敏



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