

隔代亲

微信真好玩，五月更
多彩。那天晚饭后，在书房
写字。不一会，儿子抱着刚
过周岁的孙儿思齐，来到
书房。看着我写字的孙儿，
嚷嚷要抱。于是随手把他
抱在胸前，继续提笔写字。
没想到，小孙儿伸手抢毛
笔，乐得我大笑，便挪开书
桌前的笔墨，铺开报纸，递
上铅笔，任其涂画。小家伙
一拿起笔，便专心致志涂开
了。那神态，率真又天真；
那神情，无意也有意。站
在一旁的儿子，摄下了有趣
的瞬间。于是我把这张照片
，发到微信朋友圈，并调
侃道：“一本正经上书桌，
全神贯注批奏折”。立马引
来了点赞与好评，当晚还有
电话“访谈”有关细节。第
二天早上，打开手机，看到
点赞点评有七十多位。欣喜
之余，便将这张照片，冲印
放大，喜滋滋地挂在书房里。

俗话说，隔代亲。想当年自己带
孩子，每天忙于工作，很少有空陪伴
孩子。如今退休了，常与孙儿玩耍，
知道了隔代亲是人的一种情感，懂
得了新生命的可爱；明白了隔代亲
是人的一种寄托，感到了第三代的
可亲。于是书房，成了孙儿玩耍学
习的天地。地板上放些画册玩具，
任其翻动；墙壁上挂着书画字匾，
常说常讲；有事没事，站在书橱前，
指指点点。古人说，才须学也。长
期在文化部门工作，知道了营造一
个文化氛围，可以在潜移默化中，
传播文化知识。于是与孙儿玩耍时，
特别关注其兴奋点。发现孙儿对色
彩感兴趣，便找出一本摄影图册，
起初代劳，边翻边说。一二月后，
小孙儿不仅能独自翻阅，有时还会
大声嚷嚷，走近一看，原来正指着
图册上的汽车，与他的玩具汽车是
一样的。看着天真的孙儿，便想起
儿时，至今还记得有位老人教背古
诗的情景。长大后，发现自己喜欢
文字，便意识到传统文化，是渗透
至血液里的。于是在书房里，抱着
孙儿也嚷嚷：“一去二三里，烟村
四五家，亭台六七座，八九十支
花。”虽是唠叨，但发现孙儿很爱
认数，便不厌其烦教读。没想到才
十六个月的小思齐，竟能猜对六七
个数字了。有时妻子也抱着孙儿咏
诵：“鹅鹅鹅，曲项向天歌。白毛
浮绿水，红掌拨清波。”一天翻看
摄影图册时，小孙儿指着三只大白
鹅，大声叫着：“鹅鹅鹅！”那幼
嫩的话音，令书房笑声一片。

书房是玩耍的天地，也是口试
的现场。墙上挂着“静坐读书斋”
匾，就对孙儿说，读书书的地方。
站在大大的书桌旁，告诉是写字
字的。书橱里的小摆件，也是实物
教材。于是便有了经常的口头考
试。心理学家认为，思想影响行为，
行为影响习惯。有的放矢引导，
旨在培养孩子的好习惯。当然这种
引导必须科学合理。比如小孙儿喜
欢“撕”书报，就任其开心地撕，
还陪着他一起撕，通过引导中疏
导，疏导中引导，慢慢进行启发教
育，增长辨别能力。当然这仅仅是
开始，但书房里的欢笑声，已经成
了一个快乐的音符。

老有所为

在我的信箱里，每二周都会收到一
份简报，4A 纸张共四页，上面都
是健康养生信息，每期我都会仔
细阅读，也由衷感激这位为大家收
集健康信息而默默付出的居民。
后来我从小区居委了解到编辑健
康简报的原来是位已经八十五岁
的老人，名叫钱鸿生，是热心为
社区服务，真心为居民办实事的
老党员。

钱鸿生年届六十七岁才退休，依
然闲不住，头脑里整日在思索应
该做些什么有意义的事来充实自
己的退休生活，通过观察，他发
现很多退休在家的社区老人要么
是在家看电视，要么搓搓麻将，
子女平时忙于工作，老人们大多
孤独无聊，有些甚至患上抑郁症。
由此他萌发想为社区老人创办健
康报的想法，希望通过这份简报
让老人学习了解养生健康知识，
也以简报修建相互认识、相互关
照、相互沟通的渠道。他的想法
立即得到家人的支持。

老钱自费订阅了十三份健康类报
刊杂志，分别有《现代健康》、
《健康周报》、《上海老年报》、
《上海大众卫生报》、《医学养
生保健报》等，这些报刊杂志不
仅使老钱增长了知识，增添了许多
生活乐趣，也是健康简报的直接
来源。老钱在仔细阅读后，有的
放矢，有所选择地进行筛选、剪
辑、编排等事宜，最后编辑成报
型，再出去复印，于是一份健康
信息报正式诞生了。

快人快语

不久前，我去看望一位老友。进屋
坐定后，下意识地打量了一番室
内的陈设，那种简陋和陈旧状，
着实让我吃惊。再看老友夫妻二
人，虽说刚 60 岁出头，但是体
质、神态、举止都显得十分衰老。
待我要走时，男士还能勉强出门
相送，女士却连门槛也跨不出了
……

按说，他们两人都是退休职工，退
休金加起来也有几千元，他们的
两个儿子都有自己的工作，完全
可以独立生活。如果两位老人能
把退休金用在自己的生活上，决
不会落到如此狼狈的地步。后来，
我向他们的邻居打听，邻居告诉
我：“老两口一心攒钱养儿孙，
把大部分退休金都存到了银行里，
却舍不得花钱养自己。尽管他们
的退休金并不少，

老夫老妻

我今年 78 岁，爱人 74 岁，1962
年结婚，至今已过金婚。结婚时，
在部队，连队指导员给拍下了一
张二英寸黑白的结婚照。我穿军
装，爱人穿蓝底小白花对面襟中
式罩衫，虽然简单朴素，却流露
着幸福的笑容。此照名曰：“军
婚照”。

2001 年，我 64 岁，爱人 60 岁，
当时正在张家界旅游，媳妇急电，
要我们快回沪，补拍结婚照。媳
妇说：“你们结婚时，没穿婚纱，
现在老年人都时兴补拍婚纱照。
赶快回来，我在淮海路的人民照
相馆已付了钱，再不拍快要过期
了。”接到电话，匆匆回沪，即
刻到照相馆，我穿了燕尾服，系
黑色领结，爱人穿上白婚纱，俨
然是一张漂亮的新婚燕尔的婚
纱照，如今看看心中荡漾着一股
温馨的暖流。

耄耋老人乐编简报

老钱的简报和正规的报刊一样，
每期都有固定版面的栏目设计：
如养生视点、健康之友、心理课
堂、养生格言、诗海泛舟等。简
报每两周一期，简报信息量大，
实用性强，从心理、生理、养生、
健身一应俱全，受到很多的老年
居民喜欢。随着简报的读者越来
越多，覆盖面也越来越广，不仅
在周边共五个居民小区所有宣传
橱窗栏张贴，还发放到五个小区
的老年居民家中。有些居民从窗
栏中看到健康简报，四处打听后，
纷纷要求送报上门，简报的影响
力日益扩大，后来还发放到了街
道各部门。

随着简报复印数量的日益增加，
可复印该由谁来担当呢，老钱曾
为此事四处奔走联系洽商，先后
到里委、物业、社区艺校等，最
后才落实到街道专门负责复印简
报。时至今日，老钱坚持为大家
收集出编健康简报已整整十二年，
从创始时的 70 份，现已增加到
200 份，总共出版了 441 期。我
们这些受惠于老钱健康简报的居
民，提起钱鸿生的名字都会竖起
大拇指夸赞一番：是健康简报给
了我们不可低估的健康知识和信
息，给我们提供极大的帮助，让
这里小区居民生活幸福指数大大
提高。

由于老钱老有所乐，老有所爱，
老有所为，八十五岁的他身体健
康，精气神特足，他还将继续地
为大家编制健康简报，让更多老
年朋友得到实惠和帮助。

合理支配退休金

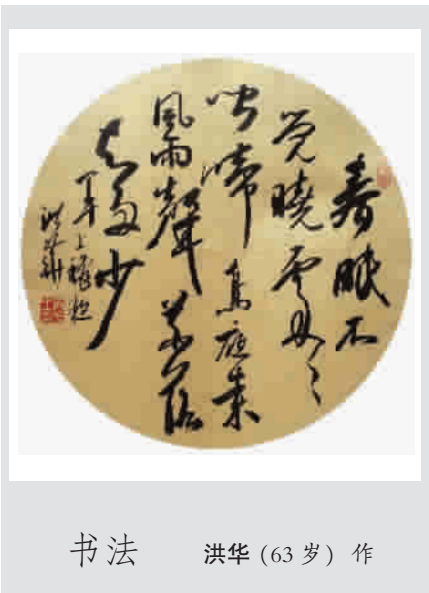
但是他们在吃饭、穿衣和其他花
费方面总是能省就省，能凑合就
凑合，有了病一般都会舍不得上
医院治疗，而是自己硬扛着……”

这两位老友的状况，使我深受震
撼。联想到目前离退休老年人中，
像这两位老友那样宁可处处苦自
己，也要把大部分退休金都存起
来，以备“养儿孙”的人不在少
数。俗语说：“儿孙自有儿孙福”。
随着社会的发展，儿孙们的生活
一定会一代好过一代。所以，我
劝老年朋友们要跟上时代的发展，
不必再为儿女们的未来过分担忧。

如若你舍不得为自己的老年生活
“投资”，你就有可能像我那两
位老友一样，过早地失去享受幸
福生活的身体条件，悔之晚矣。

军婚照·婚纱照·金婚照

2013 年金秋十月，我俩去新加坡
探望儿子，这年适逢金婚。儿子
媳妇就在新加坡豪华的金沙大酒
店开了房，订了酒席，买了蛋糕，
庆贺金婚。金沙大酒店的 55 层
顶层有一个空中花园，花园里有
一个长 150 米，宽约 30 米，深
约 1.2 米的无边缘游泳池。我和
爱人从小在乡下的溪流里喜欢戏
水游泳。后来我入伍当上海军，
更是与大海结下不解之缘。儿子
媳妇知道老爸老妈喜欢游泳戏水，
早就准备好泳衣泳裤。在金沙大
酒店的空中泳池，我和爱人虽年
已古稀，挺着肥胖的肚子，出现
在异国他乡的空中游泳池里，这
也算是一段有趣的故事。在海军
部队我服务了 25 年，自由泳、
侧泳、蛙泳的老行当还算顺手，
老爱人福喀塔，但动作还算干脆
利索，虽说不上优雅高超，但泳
姿还



书法 洪华 (63 岁) 作

养老新思路

以前邻居王大爷每天起床的第一
件事就是打开收音机收听中央人
民广播电台的“新闻与报纸摘要”
节目，不过现在王大爷除了收听，
他还鹦鹉学舌，边听节目边学普
通话发音。王大爷说，儿子已
在北京找到了工作，一两年后就
会结婚生子，到时肯定要接我过
去照顾孙子，我也只能在北京终
老。与其到时不适应北京环境让
生活变得很糟，不如就从现在开
始努力提高适应环境的能力，先
从说话开始，否则言语不通，无
人与你交流，那不就是“坐牢”
。

我不禁为王大爷的这种超前意识
叫好。社会的发展、职业的变迁
以及工作的变动，现在人口迁移
变得平常，对于年轻一代来说，
由于适应新生活能力强，这不是
问题，而老年人，由于生活习惯
及固有观念，老年人在随子女迁
居中遇到的困难自然更多一些。
因此如何融入当地生活，接受现
代文明，建立新的人际交往圈就
显得尤为重要。否则如果老人不
积极转变固有观念，无法适应当
地生活，生存活力将大大枯萎，
老年生活会陷入绝望中。异地养
老已成为当今社会的新现象，如
何保证生活质量、心理健康不下
降，在重视这个问题的同时，老
年人自身也要对新生事物有所追
求，努力适应新环境新变化。

文 / 杨克昌

蛮上品。在泳池里，孩子给我和
爱人拍了一张晚晴风景的金婚照，
没有盛装没有婚纱，有的却是神
采奕奕的泳姿和深情，这张金婚
纪念照，充满着别样风情。

相隔半个世纪的三张照片放在一
起，时光的雕塑和岁月的烙印一
目了然。20 世纪六十年代拍的
二寸黑白军婚照，这是时代的记
录。21 世纪初补拍的婚纱照，
填补了心灵的空缺。到 2013 年
在海外空中泳池拍摄的金婚照，
引来全家人欢笑满堂，改革开放
的光芒在我家结出硕果。光阴荏
苒，三张照片折射出时代前进的
足迹，为我家影集点缀了无限的
春光和内涵。照片是历史的记忆，
时常翻翻看看，会给人以美好的
回忆和遐想，圆了家庭幸福梦，
为家庭生活增添无尽的温馨和乐
趣。