

『寿则多辱』和『老有所尊』

 养老漫谈

“寿则多辱”语出《庄子》，作为生命规律，为历史所验证。长寿未必是美事，而充满了挑战。在农业文明时代，生产力低下，物质匮乏，战乱频乃，活着不易，何况长寿？对于一般的人家和老人来说，长寿或与贫困、疾苦相伴相生。“寿比南山”可能成真，“福如东海”却难如愿。“鱼与熊掌不可兼得”的道理在今日后世恐也通用。

缘何“寿则多辱”？追根溯源，是因为长寿伴随着病苦之辱、无用之辱和不敬之辱，是为“辱寿”。

首先，老来多病苦，病苦是折磨，特别是老人罹患绝症或失能失智失忆，无不是对生命尊严的严峻挑战。我国目前失能老人至少在4000万人口以上，他们生活在“病苦之辱”中。

其次，如果老来无所用心、无所作为，可能产生老而无用的无价值观和人生虚无感，特别是病苦缠身更是让人体会到深刻的老年零价值甚至负价值的“无用之辱”。

再次，孝的本质是“敬”，表象是“养”。不孝之养，必有不敬之辱。种种歧视、遗弃和虐待老人的现象说明了不少老人生活在“不敬之辱”中。有孝之养，必带恭敬之心。且敬且养，且养且厚。据《论语》记载，当年孔子弟子言偃（字子游）向老师请教什么是“孝”。孔子曰：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎？”可谓言简意赅，一语中的。它的意思是说目前人们通常认为，所谓“孝”是只要能够保障父母物质上老有所养就好了。可是，像犬马这样的畜类在物质上也能有所保障，如果子女供养父母时没有恭敬之心，不注重和满足老年父母的精神、情感和心理需求，那与“畜类之养”又有什么区别呢？

在人类的生命历程中，存在着“寿命拐点”现象。过了“寿命拐点”，生命的性质就会发生变化，即从康寿到病寿，从喜寿到苦寿，从福寿到辱寿。长寿并不一定幸福，而可能伴随着痛苦。当生命失去了自主性、价值性和尊严性，长命长生就可能陷入多重的、不可逆的“辱寿”困局。然而，“寿则多辱”不仅仅是自然规律，也是文化和伦理的问题。

在“寿则多辱”面前，人类社会并非无所作为。一是要设法推迟“寿命拐点”的到来，健康老化、活跃老化、和谐老化是三大法宝；二是在社会文化层面上不仅要弘扬“尊老敬老”文化，而且要建设“老有所尊”的文化，倡导“文化养老”。老年人要赢得尊严和尊重，不仅是因为年龄大需要社会长幼有序“礼老”，也不仅是因为老人是弱势群体需要我们“护老”，而且是因为老年人曾经对家庭和社会有所贡献所以需要“尊老”，也是因为老年人在老年期继续厚德载物自强不息所以值得我们“敬老”。何况尊老、敬老和爱老作为一种文化安排代代传承、人人受益，因为家家有老人，人人都会老。

“有尊严的老龄化”应当成为人类的共同追求。尊严老化是说在人类生命老化的过程中能保持身体、人格、意志和话语某种程度的独立，从“尊严活”到“尊严死”。“尊严老化”要守住两条底线，其一，生活自理是尊严老化的生命底线，其二，自爱自重是尊严老化的道德底线。尊老文化的源头是老年人的自爱、自尊、自重、自强，首先是老年人自己不能为老不尊，老要有老的样子，老亦有老的风范。老年期应当成为个体道德发展的生命高峰期，老人应当成为道德建设、社会和谐不可忽视的重要力量。只有这样，“老有所尊”和“老有他尊”才能相得益彰，老有所教、老有所成、老有所立才能真正闪耀出自己的光芒。

（作者为北京大学人口所教授）

文／穆光宗

 创新为老服务大赛

不忘初心，方得始终。

我的外婆曾经罹患阿尔茨海默症（老年痴呆）。疾病虽给小辈们带来很多不便，但是，却让我对老年痴呆有了比别人更深切的认识。这也是我在2013年走上公益之路的动因，由此创办了上海剪爱公益发展中心。

剪爱是一家关注长者记忆健康的非营利组织，致力于在社区开展预防老年失智的公益活动，并且为失智老人及其家属提供关爱与照护支持。机构有一句口号：守住记忆，剪出爱——我们是记忆的守望者。剪爱正是运用传统文化，特别是运用剪纸艺术，来帮助老人预防老年失智，改善长者的记忆健康。

剪爱很荣幸参加了第一届创新为老服务大赛，并且入选了十佳项目。

我们去年的项目关注的领域是：如何在社区开展失智预防，通俗地讲就是帮助长者减少各种风险，预防老年痴呆。项目利用现有老龄社区的活动室和老年日间照料中心开设“剪爱驿站”，建立长者健康小组，每周组织志愿者为驿站的老人们，特别是一些空巢老人提供“防失智手工剪纸课

守住记忆，剪出爱

文／汤彬

程”关爱服务，结合社工理念，在手工活动中，潜移默化地传授一些预防老年失智的知识，通过艺术治愈的方式促进长者健康，并且为一些高危长者提供早期筛查。

2014年，我们在浦东、普陀、静安、长宁的6个街道建立了15个剪爱驿站，服务长者超过300名，累计参与的志愿者服务时间超过13500小时。

74岁的尹阿姨，老伴前两年过世了，平时子女都要上班，独居的她这两年记忆力越来越差。4月份当我们的项目进驻古美社区时，她第一个报名，并且每次活动都早早就到。经过半年多的练习，尹阿姨已经能够完整地剪出十二生肖了。有一天尹阿姨高兴地告诉社工，她原来有关节炎，手指不灵活，但是现在她的手指明显可以活动了，而且做针线活也没问题了，天冷时也没原来那么疼了。最重要的是，她剪好的作品，送给子女和亲戚朋友，大家都夸她做得好，她特别开心，觉得很有成就感。

72岁的邱阿婆，因老伴离世，对生活失去信心，拒绝参与一切社区活



■健康生活

戴继斌 绘

 心理频道

婆媳关系巧处理

前些日子，张奶奶的儿子媳妇决定把张奶奶接到城里一起住。张奶奶兴高采烈地收拾好行李搬到了儿子家。到儿子家的第一天，张奶奶觉得儿媳妇对自己特别热情。可从第二天起，张奶奶就觉得儿媳妇变冷淡了，虽然把她照顾得挺周到，可总让人觉得笑得很勉强，再也没有原来的亲热劲了。张奶奶挺纳闷，她不知道自己和儿媳妇之间究竟为什么产生了隔阂。张奶奶不愿意让儿子知道，以免工作分心，在城里也不能找老街坊邻居聊聊苦闷，这一切都让张奶奶觉得很难适应城里的生活。

其实，张奶奶和她的儿媳妇之间的问题产生在张奶奶搬来第一天的一句话。那天，儿媳妇为她买了很多东西。张奶奶省吃俭用，看到儿媳妇买了这么多东西，嘟哝了一句：“买这些东西干什么，真是浪费。”她的本意是想让儿媳妇以后少买点东西，可儿媳妇听来不是那么回事。儿媳妇觉得特别委屈，一番苦心不但不被婆婆理解，反而得到这样一句话，感到自己的努力和感情都得不到认可和回报。她只要一想到婆婆那句话，就再也找不到当初亲热的感觉了。

心理咨询师分析：其实，张奶奶和她的儿媳妇都没有恶意，但却产生了隔阂，主要是因为言语上的误会。张奶奶的经历告诉我们，在婆媳关系的处理中，讲究语言的技巧是十分重要的。

婆媳关系一直都是各种家庭人际关系中最为微妙的一种，正是因为这种特殊的关系，双方在交谈中都会比较多心，容易怀疑对方这句话是不是别有用意，是不是针对自己。所以，如果不讲究一些说话的技巧，就有可能使对方误解你所要表达的意思，造成矛盾的产生。

如果张奶奶重新选择一个时间，换一种方式来表达她的想法，就会收到完全不同的效果。比如她可以在晚上闲聊的时候跟儿媳妇说：“今天买东西花了不少钱吧？以后别特意给我买这些东西了，过日子总要节省一点。”这样的表达方式一定不会让儿媳妇误解，而且会让儿媳妇觉得自己的婆婆挺体谅自己。老年人在日常生活中千万不要忽视说话的时间、方式和场合。只有这样，才能成功地与人交流和沟通，家庭生活也会更加和谐。

顾颖啸 崔丽娟

 银色专列

五角场街道便民服务 赢得老人称赞

每月最后一天的上午，杨浦区五角场街道武东社区居委活动室，会陆续进来不少社区老人，这是居委会为了切实解决老年人脚痛问题的困扰，邀请足浴店扦脚师为老年居民提供便民扦脚服务。居委会工作人员在活动室内为扦脚服务留出场地，摆好椅凳、烧好开水，细心做好扦脚准备工作。两位扦脚师用娴熟的技术和麻利的动作，为老年居民提供专业的服务，他们的热情获得老人们一致称赞。

此项便民服务自开办以来，已为老人扦脚服务达千余人次，许多周边小区的老年人也慕名前来寻求帮助。便民服务不仅服务了老人们，同时也为社区居民搭建了相互交流的平台。

魏鸣放

 生活小贴士

眼药水的正确滴法

滴眼药水时直接将药液滴在角膜，也就是“黑眼球”上，可能让药液刺激角膜，眨眼次数增多，使药液外流而降低疗效。

正确滴眼药水的方法是：眼睛向上看，将1滴药液滴入眼睑后，再将上眼睑轻轻提起，使药液充分分布于结膜囊内，要注意不要让眼药水的瓶口接触到睫毛，防止造成污染，所以最好悬空滴。滴完之后要闭眼1到2分钟。但切勿用力闭眼，以防将药液挤出。

小文