

快人快语

据去瑞士参访的人回来说，瑞士老人时兴搭伙养老。即几个志同道合的空巢老人，合租一套房子，组建一个共同的家。平时没事时，大伙在一起聊聊天、打打牌、下下棋，彼此照应。要是谁有伤风感冒，大伙则像一家人似的，对他(她)嘘寒问暖、忙前忙后。闲暇时，他们还常常结伴出去看电影，听音乐，旅游观光等。

这种新型的“搭伙养老”方式，看来是个不错的主意。

时下，不管城乡，尤其是农村，不

搭伙养老

少人家的子女或外出打工，或出国学习工作，两老人在家若“走”掉一个，就会像孤鸟一般，寂寞异常。这日子确实是很熬的。而几个谈得来的老人搭伙住到一起，这就像孤鸟归林，又“叽叽喳喳”热闹起来。有人说话了、有人玩耍了，有了小病小痛有人照应了，与外界联系也大大方便了。生活就又多

了色彩。

“搭伙养老”，几个人谈谈说说，就能住到一起。房子可合租，也可住到一个空巢老人家里。吃饭可各自为“炊”，

文 / 王洪武

也可集体行事，大伙商量着办。如此用钱也有限，远比不上“老年公寓”“敬老院”要省得多。而且它活动自由，有什么事，譬如，要走亲戚了、儿子姑娘回来要回家住几天了等等，相互打个招呼就行了，不受多少“规矩”约束。子女在外也多了一层放心。

“搭伙养老”，自然亦能减轻国家、社会的一些负担。

身体没有大碍生活尚可自理的空巢老人，完全可以学学瑞士老人的做法，不妨也来个“搭伙养老”。

面对逝者……

文 / 张林凤

清明节前后，正是祭奠亲人、寄托哀思的时节。但见上海滩满大街载满市民的大巴士，浩浩荡荡地驶向上海周边地区墓园扫墓，每年的这几天，成为上海独特的一景。

触景生情，关乎逝者的话题虽较沉重却比平日多些。几位同事就餐时，从聊起照料年迈多病父母的难处窘境，转到社会养老问题，进而谈论到生命的终结，这是每个人都跨越不了的一道坎。

面对逝者的话题似乎可引出很多。我曾经数年担任居民区党支部书记，正是居民从“单位人”转为“社会人”的年代，所在辖区属于老城区，常有送别逝者的事，也是社区工作者必须直面的。说来也许有人不信，如果晚上家中只我一人独处，我是开着灯也不敢安然入睡的。以前在国企时，难得

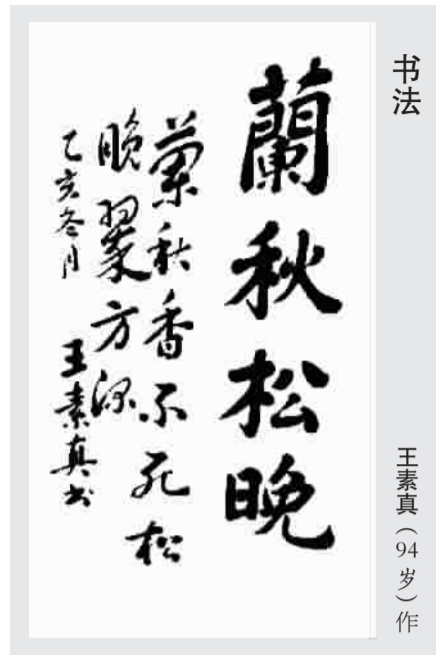
参加一次追悼会，不能免俗，结束后还要逛超市、兜商厦、进美发厅……这天如果晚上外出独行则更是害怕。

为适应社区工作的特点，消除不敢面对逝者的害怕心理，我创意了一套“自我心理调节法”，先是从宏观的“物质不灭定律”自我安慰：人去世其实就是生命形式的一种转化，没有什么可害怕的；再从小处着眼，多想着平时与去世的老人相处时那些快乐的时光，他们为居民区文明创建出的力，他们的慈爱宽容风趣……如此这般，果然再参加追悼会情绪就镇定了许多。甚至有超纪录的，一个月内竟然每周去殡仪馆参加一次追悼会，我默默地为逝者祈祷：在往天国花园中一路走好。

现实中，我也看到很多为逝者走好最后一程无私奉献的人，他们令我

感动。志愿者殷仁俊二十多年几乎每天上午到敬老院为老人义务理发，还为行动不便的老人上门服务。我采访他，跟随他到居民家，看他为一位百岁老人理发。老人处于昏睡状态，但他还是一面理发一面与老太太聊天。老人的儿媳说，小殷每月来一次，从不要报酬也从无怨言。面对小殷师傅的大爱境界，我肃然起敬；我也采访过区老干部局的干部施雪仁，在处理老同志离世事务中，他没有节假日没有白天黑夜，总是第一时间到现场，将他们当作自家长辈尽心尽责，面对施雪仁的大爱境界，我肃然起敬。

在生命的历程中，我们要做的，不但是用欢乐迎接新生命的“生如夏花之绚烂”；还要用真情做好让逝者“逝如秋叶之静美”的事务。



“八角亭”中夕阳红

文 / 胡海萌

家住“陕南邨”的94岁王素真老人每周二都要从自己的寓所步行到复兴坊的“思德书画社”参加活动，风雨无阻。老人说，去书画社向大家学习是她最开心的一件事。去的前一天她要认真作好准备：带哪些习作让师长们指教？

老人受良好的家庭熏陶，自幼喜欢书法绘画，曾就读沪江大学，后任教向明中学。在建设祖国的火红年代里，一部苏联经典电影《乡村女教师》深深影响了年轻的王素真，从而成为她一生的精神信仰。在几十年教学生涯中，她全身心扑在学生身上，对工作问心无愧，说到遗憾，老人觉得有些事情如果能够“重新来过”的话，她应该能做得更好，传授给学生更多知识，为国家输出更多人才，做出更大贡献。

老人住房的东南方向有向外延伸的八角形屋檐，原称“八角亭”。每天她都要坐在八角亭的书桌前写写画画，舞笔弄墨，修身养性。老人对新中国有着难以言表的深厚感情，爱党、爱祖国，她的笔墨作品大多是歌颂祖国兴旺，反映社会和谐的时代新貌。墙上挂着她的书法对联，“云横九派浮黄鹤，浪下三吴起白烟”(出自毛泽东的《七律·登庐山》)。此联用小篆写成，字体清刚俊秀，足以看出老人的功力不俗，胸襟阔远。

八角亭内日积月累的书画作品堆积在墙角，终被思德书画社的领导慧眼识珠，将老人的作品结集成册，展出，书名《敝帚自珍》。老人讲到这件事，总是谦逊地说，自己是沾了年龄的光，得到如此格外的优待，对领导的关心、爱护、鼓励感激不尽。

问到老人的养生之道，她说，自己对物质生活要求不高，随遇而安。平日饮食不讲究，清淡为主。主餐就是居委会食堂送来的客饭，吃得津津有味。老人心态安详平和，子女晚辈均孝顺，知足常乐，每天定时散步，从不吃补药，晚上新闻联播时段，她守在电视机前，关注国家大事，心系国际时局。问她对国家大事怎么看？能理解多少？老人笑着说，就以自己的水平来看，来理解，来关心。很多老者晚年往往觉得寂寞难耐，而王素真老人却说自己每天都有做不完的事，日程安排满满当当。

八角亭中的暖暖夕阳，散发出温暖余晖，给晚辈们充电，勉励着晚辈们去迎接明天的朝阳。



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

忆往昔

与大师之缘

文 / 杨蕴石

说起来，大师与平民竟然也是有缘分的。女儿曾经在《哈哈画报》上发表过一篇文章：《你真是窝囊废》。是妹妹记录去姐姐插队的农村帮忙的故事。姐姐干农活时被镰刀割破了脚，回屋来要妹妹为她找红药水和纱布，可笨拙的妹妹一时找不到，于是姐姐骂了一句：“你真是窝囊废。”给文章插图的是贺友直先生。好欣赏那幅插图：“知青小屋”栩栩如生，门口对联是“广阔天地”“大有作为”，那竹榻下的小草，那满是泥巴的套鞋，那凌乱的家什、农具，特定时代特定环境中的特征无不逼真、传神。重点是屋内的人物，一对姐妹。姐姐正跷着赤脚，怒目圆睁。妹妹正在翻箱倒柜，手足无措地找姐姐要的东西。

拍案叫绝的是：这一对姐妹无论是衣着还是神情竟然跟生活中的她们相当神似，而贺先生又没有见过她们！我这个做母亲的，对画家好生崇拜；更不用说，农村景物的那种生动、有趣，被描画得令人喜爱，画龙点睛，衬托出了文章的喜剧氛围。女儿说：“文章一般，插图高级啊！”当年我那6岁的小孙子看到这本《哈哈画报》，也惊奇地大叫：“奶奶，这是大姑姑和小姑姑！”真是神了！

这是一本1994年6月出版的《哈哈画报》。22年过去了，珍惜与大师的这份缘。

我教爸妈拍掌操

文 / 梁佩勤

近来，可能天气湿冷，母亲总闹些小病，除了感冒外，不时说腰酸背痛，医生说，肾湿肺气差。他们天天煎熬中药，我想随着他们年纪增加，这样的状态恐怕还会出现。我建议母亲，去跳广场舞，或去散步。母亲说，她每天去市场买买那，没少运动，只不过得感冒后，身体越来越差，总感到疲惫，身子骨不好。

我想母亲体质渐弱，需要多运动提高身体素质，但母亲不愿意和那些大妈一起跳广场舞，事实上，那么复杂的几十个舞，叫她怎么记得住，我知道怎么劝也劝不动只能作罢。

“生命在于运动”是很多中年人都意识到的问题，那天课间，级长招引同事们到走廊外，接着响起了《爱上民族风》的音乐，出于好奇，我跑到走廊上看看，一排女同事随着音乐做着简单的拍掌操。她们招呼我一起跳，我觉得有趣便跟着拍拍。

那个叫“拍掌操”，简单易学，只是拍打十六个穴位，每个穴位拍打16下。跟着做了两次，才十分钟不到的时间，我已感觉满身热气升腾，脸上背上都是汗。之后，我们每天上午和下班前都做10分钟拍掌操。慢慢整个办公室的同事都动起来了，音乐一响，大家都站起来做这个拍掌操。拍拍手拍拍头，拍拍手腕拍拍

肘，再拍胸脯；拍拍屁股，拍拍腿，拍完足三里，再拍膝盖，最后拍拍肚子的左中右。我下决心教会父母婆婆这个拍掌操。

回到娘家，我帮母亲做完家务，然后开了《爱上民族风》的音乐，自己便开始表演拍掌操，我示意老爸拉着母亲一起跟着，因为我知道要母亲单独做，她绝对不好意思，全家动员，她便会开开心心参与，果然，拍到第四个动作，母亲也加入我们的行列，我一边做一边提醒拍那里，“一蹲一站，一蹲一拍，效果最好”。反复跟着做了三次，老爸老妈都学会了。看着脸色变红的父母，觉得这个拍掌操最适合他们，无论酷热寒冬，风吹日晒，都可以在家里做。

我私下叮嘱老爸每天坚持带动母亲拍两到三次，半月不到，两老便爱上了这个拍掌操，说效果不错。

我告诉父母，这个拍掌操是医院的保健医生传授给病人的。医生说，这个保健操，拍打的是十六个穴位，通经络活血祛湿助睡眠，坚持做这个操保健康。

年纪大机器坏，只有养成锻炼身体的好习惯，才能保证生活素质。运动好、睡眠好，才能身体好，我希望辛苦这么多年的父母，晚年能多享受现在美好的生活。