

# 新民晚报 | 金色池塘 / 银发社区

## 观念变一变 自愿住进敬老院

文 / 沈永昌

### 养老漫谈

83岁的张阿姨,她原来固守于“养儿防老”的观念,认为自己有儿子,就要与儿子同吃同住,不会去敬老院度晚年。可今年年初老伴去世了,她一个人进进出出感到孤单,就自愿提出去敬老院“寄养”。现在,她融入敬老院的老年入队,一起吃住、一起活动,摆脱了孤独,感到生活有滋有味。

像张阿姨那样自愿住进敬老院的老人并非个别。据一家敬老院的院长介绍,现有入院老人180多人,其中,只有20多人是无儿无女的“五保户”,其余160名老人都是有儿有女的“寄养户”。那么多老人自愿住进敬老院养老,关键在于许多老人养老观念的转变。

据了解,现在老人愿意进敬老院养老,一是有经济基础做支撑。以我了解的金山区山阳镇为例,现在的农村退休老人,有城待遇的每月有固定收入近2000元,参加农保的老人每月也有千把元养老金。现在,进山阳镇敬老院,一般包括吃住每月花费在1000多元,退休老人进敬老院不要子女“贴”钞票。二是随着农村城市化的快速推进,一些年轻人住进了城镇,由于居住条件有限,老人留守在老屋内,面对孤独的生活,老人就有了进敬老院的念想。再者是有些家庭婆媳之间矛盾突出,为了避免矛盾,一些老人就自愿住进敬老院。

过去,老年人都有这样的看法:无子女的老人,老了才去敬老院;而有子女的父母亲进敬老院就失面子。然而,现今,有子女的老人进敬老院多起来,老人们的养老观念也发生了转变。只要一个家中有子女的老人住进了敬老院,并且过得开心,过得舒坦,好多邻居老人就会看样学样。

我知道有位黄姓老人,她儿子住在城里,几次想接年迈的母亲住过去,但母亲住不满一个月就要吵着回家。后来,儿子不放心母亲一个人留在家,就把母亲“寄养”到了敬老院。就此,黄老太太吃饭有人喂,衣服有人洗,平时有人陪着说说话,儿子也隔三差五去探望,老人生活得十分安逸。

黄老太的安居,邻里间有四五个老人看样学样,也自愿走出老家,住进了敬老院。一位80多岁的顾老太,原来家里婆媳之间小矛盾不断,老人住进养老院后,媳妇、儿子主动关心她,常烧好菜、带上水果去探望她,现在婆媳关系改善了,老人情绪平稳,每天都是笑咪咪的,嘴里说的是:进敬老院真好,我的儿子媳妇也孝顺多了。

老人自愿住进敬老院,逢年过节,老人们盼望子女在情感上能给予多一点关怀。

现在,不少子女在中秋、国庆和春节等传统节日,接父母一起回家过节。虽然只有几天的假期,老人们回趟老家后,老人之间的交流总是说自己家的子女如何如何好。由此看来,晚辈的关心是老年生活幸福的重要源泉。作为子女,要对老人多关心、多照顾,有空常去看看,多给老人精神上的关怀,让他们在敬老院内心舒畅地安度晚年。



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

### 温馨提醒

那天晚饭后,年逾花甲的同学夏女士给我打来电话,说碰到一件奇怪的事。

这天上午快十点,夏女士的手机接到“上海某某分局刑事侦查队陈警官”的电话,称在办理的一桩刑事案件中涉及她的一张银行卡,并且报了卡号,“这卡是你的吧?”对方问。同学感到莫名,“卡是我的,怎么了?”“陈警官”称,因办案需要,从现在起你不要与任何人联系,马上去附近宾馆开个房间,自个待会儿。

夏女士极度紧张,听由对方拨弄,慌慌张张去一家宾馆开了房间,进房后坐立不安。其间“陈警官”不断警告夏女士,银行存款不安全,需要转入安全账户。于是两小时后在“陈警官”允许下,夏女士回家打开电脑上网,将几张银行卡号和密码,一五一十地告诉了“陈警官”。“陈警官”要求夏女士按提示操作,幸运的是夏女

## “涨知识”可防骗

士不太会上网,弄了很长时间仍无法转账。沮丧的“陈警官”只好让夏女士再等电话。

被惊扰了一天的夏女士,到了晚上才想起给曾从事公安工作的我打电话。我明确地告诉她,这是个诈骗电话。夏女士不太相信,说对方可以准确报出她的个人信息。我解释,这正是骗子的“高明”之处。所幸的是,夏女士“自禁宾馆”时,其老伴因联系不上夏女士,感觉情况反常,便到公安派出所报警,银行也将存款账户冻结,避免了损失。

夏女士曾经是一个精明能干的人,差点上当受骗,让我不可思议。我提醒夏女士,你遇到的诈骗,电视、报纸曾经报道过。原来夏女士患眼疾,很少看报纸和电视,难怪对防骗方法不了解。

笔者以为,类似夏女士遭遇网络诈骗的老年朋友不在少数,其主

要原因有以下几点:

一、对法律知识的缺乏。稍懂点法律常识就可知晓,若你真的违法犯罪,执法者直接上门找你就是了,何需打电话“通风报信”?

二、对时事新闻关心不够。媒体对受骗的案例时有报道,对防骗方法也有介绍,有人却仍“木知木觉”,故遇骗子恐吓会不知所措。

三、易受骗子“忽悠”。有的老年朋友被骗子“忽悠”、“洗脑”,不相信他人善意提醒,甚至听不进民警苦口婆心的劝告,“一意孤行”,这是愚昧无知的表现。

因此,老年朋友关心时事,熟悉新事物,学习新知识,提升文化素养,无论对防止上当受骗,还是延年益寿,都很有必要。最简单的防骗方法是,接到陌生电话,一旦谈到钱,立马挂断电话。

晓华

### 银色专列

中秋佳节将至,味道香甜、象征合家团圆的月饼又现身餐桌。团圆节是个值得开心的日子,但请老人们注意,不要因为过于高兴吃太多月饼,而导致一些不必要的麻烦和痛苦。

尤其是患有糖尿病的老人,要慎食无糖月饼。一些无糖月饼用糖醇类甜味剂,食用过多也可能带来腹泻反应。而且无糖月饼所含油脂并不少于普通月饼,热量仍然较高。患有高血脂、高胆固醇的老人不宜选择肉馅、蛋黄馅月饼,这类月饼脂肪含量过高,可以选择五仁月饼,但也要控制食用量。

文刀

## 糖尿病患者慎食无糖月饼



9月21日是世界老年痴呆日,也是阿尔茨海默症宣传日。泰康之家·申园护理公寓举办了“寻找家的方向”大型体验活动,和部分失智家庭一起深入了解阿尔茨海默症。现场,康复专家分享了记忆照护的专业服务经验,以及专门针对失智老人设计的文娱活动和康复训练活动。图为在康复团队的指导下,失智老人用旧报纸制作的“新闻棒”做平衡抛接训练。欣明

### 枫林小筑

## 被戏曲的魅力深深吸引

### ——静安区申韵沪剧队

“红岩上红梅开,千里冰霜脚下踩。三九严寒何所惧,一片丹心向阳开……”9月4日,在浦东新区企业、企业家联合会举办的活动上,一位身着蓝色服饰,肩围红围巾的女演员,以字正腔圆、富于激情的《红梅赞》演唱,赢得了全场观众的热烈掌声。她就是静安区申韵沪剧队的资深队员赵斯翼女士。

申韵沪剧队成立于2003年,现有队员33人。平均年龄为65岁,年龄最大的82岁,为清一色的退休职工。这支队伍每周活动两至三次,主要是排练节目。

这支文艺队伍之所以能迅速崛起,与上海沪剧院两位专业人士朱美恂和王志良带教不无关系。朱美恂是沪剧院演员,王志良是著名琴师,曾为沪剧大师王盘声操琴。他们退休后担任申韵沪剧队的艺术指导,手把手

地从唱腔、做功、舞美、服装、背景设计等各个方面,为队员进行系统指导,使这支队伍很快走向了成熟。

74岁的叶国俊原来学唱评弹,后改行学沪剧。他对这个行当很生疏,又缺乏舞台经验,是朱美恂老师一招一式地教,使他成长了起来。而今他已能字正腔圆地演唱《送情郎》《人盼成双》《赠玉兔》等几个唱段。上台表演老练得多了,已无刚开始时怯场的情况。

78岁的王德飞原是企业行政干部,他业余爱好沪剧,单位有文艺演出时常一显身手。退休后参加了申韵沪剧队。每次排练都十分认真,演唱有板有眼,富有韵味。去年他不慎中风,在医院里吊了十四天盐水后,身体有了恢复。出院后他直奔现场,一头钻进了排练中。王德飞说:沪剧是我们本地戏,是中华传统文化的一

朵奇葩。我作为上海人,有责任做好传承工作。

队员赵斯翼原来做小生意、办厂,因热爱沪剧,被沪剧队的团队活动所吸引,生意也不做了,厂也不办了,全身心投入其中。龚云华、周桂红、顾玉群家住莘庄,每次参加活动,公交车来回路程就需四五个小时,但他们一次不落,准时来参加。何以如此,他们的回答是:沪剧的魅力深深吸引了我们。

申韵沪剧队除了演出《看龙船》《赠钱》《掩桥》《问叔叔》《看照片》《五更乱梦》等一些传统节目外,还自编自演了一些节目,如《英雄赞》《老年朋友好开心》,有的节目荣获上海市民文化节团队展示奖等奖项。沪剧大家马莉莉评价道:你们是一支业余队伍,演唱却达到了专业水平,希望你们更上一层楼! 李敏