发挥老人的『晶态智力』

养老漫谈

社会急速进入老龄化状态，老年人生理上各种的退化和窘相突显，随之带来相应的老人问题和老人话题。我们欣喜地看到老年社会的“晶态智力”在发酵，覆盖在社会各层面。

我们知道，专业知识和经验的积累归于后天培育起来的“晶态智力”，和人先天智力的“液态智力”不同，它是属于逻辑思维和形象思维范畴的，是老年人与年轻人相比的最大财富。要把老年人的“晶态智力”这块能量最大化地发挥出来，是老年事业中很有意义的事，也是老年社会急待挖掘的。这就需要两个方面的积极性，一个是社会组织善于发挥，其次就是我们老人个体要敢于学习。这可是一笔无比丰富的老人资源。

去年我们居委适逢改选，居民们喜气洋洋去投票选举新一届的居委干部，大家意外发现担任摄影的是位八十多岁的老伯，看他忙得不亦乐乎，会议间隙还热情地为不少白发苍苍的老人照相，乐得这些平时难得拍照的老人合不拢嘴，事后他还免费给每人放大一张人像照。老人望着出彩的照片是越看越满意。

老伯与大家素不相识，大家委托居委好好感谢老伯伯。可居委同志抱歉说，老伯不让透露姓名，说都是老年人只要大家开心就好。原来这位老伯是位摄影爱好者，乐于把自己开心和大家开心揉合起和谐的氛围。

闵行有位鲍美利老人，创办了一个“开心小屋”，敞开“小家”迎“大家”，改变了封闭的邻里关系，创建了和谐社会的楷模。鲍美利老人利用她原是上海乐团歌唱演员的资源，用歌声凝聚了一些濒临冷却的心。了不起的是不少开心小屋成员从这里汲取养料，纷纷在自己家里开出温馨的小屋慰藉更多的周围人，像广玉兰小屋、红玫瑰小屋等等，光在龙柏新村、梅陇新村就有好几处延伸开来。他们还常常作为志愿者去养老院演出，鲍阿姨们用歌声驱散老人孤独的愁云，树立尊严的人生观，用自己的真诚给心灵枯萎的老人带去甘露，展现了一幅低龄老人和高龄老人守望相助抱团取暖的夕阳美景。

当下有许多的“银发团、银龄团、百老德育讲师团”都是利用老年人丰富的专业知识和宝贵的经验，活跃在各个领域里为社会再作贡献。当然离不开各级组织的肯定和重视，甚至还给予物资及经济上的支持，才使其成为百花园中的奇葩。

我也是老人，曾经也有过“夕阳近黄昏的哀叹和成事也难”的疑虑，在同事和朋友的热情鼓励下，“敢”字当头奋蹄追梦去主动拥抱社会，在这十年里，从习作起步到多次全国征文获奖；又经专业老师的帮助在网络上出版了三本专集，让我也充满了自信。

我衷心希望有更多的老年朋友，像爱好摄影的老伯和走进开心小屋的朋友一样，发挥自己的“晶态智力”，给我们的社会带来更多的正能量。

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

文/侯宝良

聚会给老年人带来正能量

枫林小筑

聚会是退休职工的一项社会交际活动，也是接触外部世界，获得更多信息的一项重要内容。在申城，除了那些卧病在床，不能走动的高龄老人外，90%的老年人都参加过各种形式的聚会。聚会已成为老年人老有所乐、老有所为的一种重要形式，它的作用和所带来的正能量不可小觑。

对聚会的看法，绝大多数老年人持正面、赞同的态度。他们认为可带来三个好处：

一是开阔眼界，增长知识。不少老年人长期封闭在家中，接触面狭窄，见识浅薄，通过聚会上来自四面八方交流，大大拓展了视野，接受了许多新知识、新信息，用他们的话说“眼睛一亮”。

二、有的老年人人生路上遇到了不快与烦恼事，无处诉说，窝在心里，日久会伤害身心健康。而聚会正是一个“出气筒”，一吐为快，解除了他们心中的烦恼与忧愁。

三、人生需要朋友圈。朋友是“雨天的伞，坎坷路上的桥”，通过聚会增进了友谊，增强了老有所乐、老有所为的信心，为提高退休生活质量，为过好“人生第二春”注入了新的动力。

聚会越聚越多，但也存在不少问题，主要是老套、重复、单调，缺乏新意。

为了改变这种状况，上海一些从事老龄工作的专家提出了如下三点建议：

一、加强策划，改变单一形式。现在多数聚会局限于“饭店里吃一顿，聊一聊”这种形式，日久生厌，越办越没劲。实际上聚会可采取多种形式。如光明中学高中65届毕业生，曾组织“回母校一日游”活动，回忆人生经历等多项聚会活动，由于形式多样，大家都玩得很开心。复旦大学新闻系1956级乙班同学聚会，要求每人写一篇人生经历的文章，附上年轻时以及家庭照片，最后汇总出版了《我们这个班》一书，也很有意义。

二、内容可从物质享受向精神上提升转化。聚会不一定停留在饭局上，可从精神层面上予以考虑。如民生小学六年级同学聚会就别出新裁，内容是：让大家露一手。有的带来了自己创作的书籍；有的带来自己培养多年会说话的鹦鹉，现场表演了一番；有的高歌几曲，展示了自己在行业歌咏比赛中获得的奖状。有的一一介绍自己在天南海北所拍的摄影作品，以及获得全国摄影金奖。各展所能，令人耳目一新。有的聚会以家庭育儿为主题，与会者带来了孙字辈孩子，作现场表演，然后每人畅谈自己的育孙体会，最后由行家作一总结。这种向多领域拓展的形式都很好。

三、开展万众创新活动，让大家提合理化建议。聚会要聚出新意，关键在于点子，而新点子来自于广大老年人。如民生小学六年级同学聚会上，发起创新活动就收集了20多个点子，建议中有：谈谈你知道的国内外大事、夕阳红诗歌比赛、唱响我最喜爱的青春歌曲、我最喜爱明星以及他的那些事，自己动手宰鸡杀鹅农家乐等。

总之，聚会要办得活泼，办得有生气，办得大家都叫好，必须创新。**李敏**

■ 幸福之旅 戴继斌 绘

心理频道

系紧与父母间的风筝之线

【案例】

在美国的一片农场上，生活着一对父子，儿子成长的年龄正好是美国年轻一代要求独立、自由呼声最高的时期，于是父与子之间长期充斥着一种隔阂。当儿子长大后，他也有了自己的孩子，孩子成长的过程与他当年是如此的类似，这使他忽然产生了一种感觉：应当去看看父亲。见到父亲，一种无名的亲近之情油然而生，但父子间多年的隔阂又使他们保持着自己的沉默。这时，孩子嚷着要爷爷做风筝，于是，他们默默地然而又非常默契地开始工作。当风筝由雏形变成成品的时候，儿子突然发现他与父亲的心贴得如此近，就像小时候和爸爸在一起游戏时那种骨肉相亲的感觉。

【心理咨询师建议】

有些老人一生命运崎岖，晚境会遇到一些不好的生活事件，以致影响他们的晚年，对于这些老人来讲，他们并不缺乏生活阅历，相反，他们的人生经验可以说是很丰富的，但是他们的心理承受能力却并不一定足以使他们承担这种生命中不能承担之重。对于这种境况的老人，我们又该做些什么呢？在这里我们提出一些护理的建议。

陪父母一起做他们喜欢的事情是贴近他们心灵的很好的方式。如果父母爱好棋艺，我们可以抽空与他们拼杀一把；如果父母喜欢花草，我们可以随时向他们请教花草之道；如果父母喜欢书画，我们可以与他们一同欣赏并借机与他们一起陶冶自身的修养和情操；如果父母喜爱茶艺，我们可以奉上好茶，与父母一同享受品茗之乐……其实，关爱父母的方式并不是局限于做什么，而在于我们是否真的体贴他们的心意，按他们的需要来爱他们；而老年人，也应该多些人生的睿智，正如苏雪林所说的：“我们走的人生路程是一程程脱卸身上的负担，最先脱卸的是儿童的天真和无知；接着是青年各种嗜好和欲望；接着是中年以后的牙齿、发、肉、脂肪、胃口；最后又脱卸了枯瘠如腊的皮囊，一团明如水晶的世故，一片淡泊宁静的岁月。”

唐萍

生活小贴士

老人居室，雨季如何防潮

在我们江南地区，从春天的雨季一直到黄梅季节，空气的湿度都比较高，居民家里的家具及其衣被都容易受潮甚至发霉。以前，居民习惯于在黄梅天之后，使用开窗通风与凉晒（光照）的方法进行驱潮（俗称“晒霉”）。但是，家庭每年的“晒霉”之事是一项十分吃力而费时的“工程”，对于老年居民来讲，无疑是一种体力与精神的双重负担。

其实，现在家用电器已经十分普及，而利用一些常用的家用电器在雨季进行室内防潮，同样可以达到驱湿、防霉效果，而且省时省力。

一是利用空调的“去湿”功能。在比较潮湿的时间段，关闭门窗，打开空调机的“去湿”按键，一般20~30分钟以后，房屋里面就会很干燥了。必要时，每天可以在早晚各开启一次。

二是采用小型家用“除湿机”，效果也非常好。而且，除湿机的耗电只有空调的三分之一左右。

三是在雨季时间段每周搞一次“橱内除湿法”。就是在开启空调“去湿”功能或者开启除湿机的时候，把衣橱的门敞开，直接地驱除衣橱里面及其衣服上面的潮气，使之保持干燥，避免发霉。

四是在特别潮湿的角落里，也可以放置一些吸潮的活性碳或者石灰包。当然，这些东西需要经常晾晒或者调换，而且要注意：应放在小孩子接触不到的地方。

如果经常在家里采取“防潮”措施的话，能够保持家具与衣被的干燥，则可以“防霉于未然”，从而避免“晒霉”的劳苦。

朱世荣