

养老模式的选择

文 / 吴万根



养老漫谈

我的老朋友老张夫妇退休后,原先住在徐汇区一个小区里。一次,我们聚会时,他俩告诉我,8月份他们将入住上海近郊一座五星级老年公寓,房子已经订好了。当时我一听这话,感到有点惊讶,我说你俩身体很健康,徐老师(老张爱人)还在返聘岗位上工作,怎么一下子想到进养老院?他俩说,我们外快(即返聘多年)赚了,老年大学上了(学习了钢琴、电脑等课程),外国也游玩了(26个国家),如今年龄快七老八十了,应该趁现在身体好,住进去享受晚年生活,到老态龙钟、走不动路了再进养老院为时已晚了。闻听此话,细细品味,觉得颇有道理。

几个月后,老张给我来电话,说他们已经入住了老年公寓,诚邀我们有空去玩。我问他们的入住费用,老张告诉我,他们把原先80多平方米的住房卖了,得到370万元。入住老年公寓一次性付125万元费用(含一室一厅、66平方米居室的使用费和20万元的入门费),三年后如果退出,本金全部返还。另外,两人每月还需付物业管理、保洁服务、文化娱乐、一日三餐等费用12650元。他们只携带随身换洗衣服就轻松入住,房间里各种设施一应俱全。最后老张感慨地说,我们把老房子变成了钱,又把钱变成了新房子,搬了一次家,虽然住房面积比原来小了20多平方米,然而我们不仅住上了新房子,家里还一下子增值245万元钱(卖掉老房子得到370万元,入住老年公寓一次性付费125万元的差额),将它存入银行,每年还能拿到数万元利息,这何乐而不为?

“百闻不如一见”。9月的一天,我们一行5人应邀前去老年公寓拜访。下了班车,放眼望去,10多幢高楼巍巍耸立,四周绿水环绕,楼宇之间绿树成荫,鸟语花香,确是养生的好去处。楼宇内设施堪称一流,各种文化娱乐设施十分齐全:图书阅览室、电脑室、乒乓球室、麻将室、台球室、音乐室、电影院、游泳池、健身房……康复医院近在咫尺,可解后顾之忧。中午,老张夫妇请我们跟他们吃自助餐,体验他们的生活,28元标准吃到18种菜,主食有米饭、包子、馒头、小米粥、紫薯等四五个品种,还有一份水果。配菜营养丰富,口味清淡适宜,吃得称心如意。

一个多小时的参观,使我们大饱眼福,一致称赞。当然,我们5人中,由于经济条件不同,参观后的想法也各有差异,有的准备卖掉现在的住房,入住五星级老年公寓;有的准备居家养老;也有的准备入住比较实惠一点的敬老院。

就拿本人来说,工薪阶层,积蓄不多。至今住的是部队营房,没有产权,无法卖房子,得不到一笔大额资金,奢谈入住高端养老公寓。只能用阿Q精神安慰自己:“金窝银窝不如自家的草窝”。我家住在虹口一个小区,房子虽小,一室一厅,然生活设施齐全,居住足矣。小区里,绿树成荫,花开四季。这儿离小菜场仅三五分钟路,各种新鲜的瓜果、鱼、肉、蔬菜,林林总总。自己动手,改善伙食,既动脑又动手,长期坚持,也不失为一种不可或缺的健身运动。如果你懒得动手,或者身体欠佳,丰富多彩的熟食满街都是,随你选择。老年大学离小区仅一站路之遥……生活在这样美好的小区里,我们还有何所求?所以我们老两口目前商定:居家养老。

总而言之,人总是要老去的,这个自然规律,谁也不可违抗。老年人养老有多种模式,要视自己的经济条件、兴趣爱好以及养老理念,进行选择。我们认为适合自己的,就是最好的。老年人关键是心态要好,做到心胸开阔,饮食得当,动静结合,就能延年益寿。



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



枫林小筑

“当头跑,马来跳”,从浦东新区蓝园小区100平方米房间里不断传出象棋对弈声。在这间屋里摆放着8桌象棋,潍坊新村街道老年象棋队队员们正在进行战前练兵,为参加上海市和其他类别的象棋比赛作准备。

这支老年象棋队成立于2000年,至今已有16年历史。象棋队少则30多人,多则五六十人,平均年龄在65岁以上,年龄最大的91岁。象棋队分为普及组和提高组两个组。

今年已75岁的邵福荣,初中读书时就迷恋象棋,荣获上海市青少年象棋亚军。后来在上海市第一家中外合资纺织企业工作时,对象棋追求热情未减,荣获黄浦区象棋冠军。退休后凭借着娴熟棋艺,担任潍坊街道老年象棋队教练工作。他采取“集体讲课,个性指导,复盘分析”的方法,身教言带,很快使一批象棋新手成了行家里手。

1940年出生的刘世镇是位工程师,曾经是贵州省的象棋冠军,在全国比赛中名列前茅,还战胜过象棋特级大师柳大华等名将。退休回到上海后,他参加了这支老年象棋队,担任教练和领队。他一心扑在工作上,为队员们讲解下棋知识和“布局、中局、残局”,深得队员们的欢迎。

象棋队要经常参加和组织一些比赛,补充一些必要的物品,离不开资金的资助。苏伟庆是苏东坡28代孙,徐志荣是位民营企业老总,作为队员的他们不仅自己喜欢下棋,而且还慷慨解囊赞助象棋队。象棋队有了资金后,如虎添翼,发展很快,成绩出色。他们目睹此景感到十分欣慰。



■ 金婚乐

龚家坤 摄



为老服务大赛

70后的王大柱是一名的哥。父亲离世后,只剩下母亲一人独住。中秋节期间,大柱去了一次母亲家。听说大柱最近总是有点头晕,母亲拿出了一块手表让大柱戴上,说这块手表可以治高血压,还有助于睡眠。母亲说这是小区门口那家保健品商店里的娟娟帮她申请的特惠价手表。原价四万多,现价三万元。大柱知道母亲上当了,当时头脑一热,劈头盖脸说了母亲一通。母亲被说得眼泪都流了下来。看到母亲流泪,大柱一下子意识到自己做错了。他假装用手机查了查,说:妈,我搞错了,刚才在网上查了这款手表,的确要四万多,您没上当。母亲听了后破涕为笑。大柱对记者说都是自己平时忙,没多少时间陪母亲,有人对母亲好,她就会不分真假把别人当成了亲人。

璩璨(网名)原先是居委会干部,在一次老小孩网的内部会议上,她结合自己的经验和上网后的体会,提出了建立网络互助小组的想法,成了老小孩“六合院”模式的雏形。璩璨老师的创新也使她最先受益。年初的某天,璩璨老师突然半边身体不能动



养老空间

“下棋是大脑的体操”

——潍坊新村街道老年象棋队

象棋是“大脑的体操”。贺连福是队里年龄最大的一位棋手,他下棋思路敏捷,技艺高超,屡屡获胜。去年他90岁生日,象棋队专门为他举办了庆寿活动。贺连福说:我现在脑子很灵,思维清晰、缜密,记忆力强,这与常年来参加下棋活动有关。象棋作为一项体育活动,刺激和活跃了我的大脑细胞,延缓了衰老进程。

由于刻苦努力,棋艺水平不断提高,潍坊新村街道老年象棋队成绩卓著:10多年来已获得40多项奖项。2006年在全国贺龙杯象棋比赛中,分别获得中年组和老年组第一名。去年四月,在有30支队伍参加决逐的长三角象棋比赛中,荣获团体银质奖杯。2006年,上海市老年人体育协会还在这个街道建立了上海市老年象棋队潍坊活动中心。

李敏



养老空间

“跟传承人学非遗”公益课堂走进世界晒都

衣袂飘飘,身形矫矫,徐穿花径,浅踏芳草。

9月23日,“跟传承人学非遗”公益课堂走进世界晒都恩施。在湖北恩施举办的第三届世界晒都(恩施)晒博会上,华佗五禽戏第59代传承人华一技惊四座,并与现场的医疗专家、养生专家与恩施市民互动习练,让大家近距离感受了国家级非物质文化遗产五禽戏的魅力。

华一于2015年发起“跟传承人学非遗”公益课堂,热衷公益,践行中华文化的传承、发扬与创新,被媒体誉为“中华文化使者”。此次“跟传承人学非遗”公益课堂走进世界晒都,系由功夫空间、湖北恩施聚晒康农业科技有限公司、上海融绮医院联合发起,旨在探索五禽戏和晒元素在疾病预防、康复领域的联合运用。现场参与者们充分感受了五禽戏疗愈运动中“防患于未然”的核心价值,这与主办单位呼吁的“功夫在手,独具匠心”“健康创新,处处用心”理念不谋而合。

据报道,恩施的癌症死亡率仅为全国癌症死亡率平均值的5%,癌症发病率仅为4.68/10万,而其他区为16.64/10万。华一在接受媒体记者采访时说:“多形式、多载体的弘扬传统文化,正是非遗传承人的使命。健康中国,‘晒’引天下,我正是被恩施的晒吸引过来的,我将致力探讨五禽戏与晒元素的联合运用,让更多人感受在世界晒都进行中医养生的魅力。”

文欣



为老服务大赛

陪伴老人,我们应该做得更好!

了,她意识到自己小中风了,一个人在家的她想起了自己在网上组建的“快乐六合院”中的老伙们,就用坚强的意志拨通了其中一位的电话。家在附近的老伙们闻讯来了,打120,联系该送哪个医院救治……璩璨被第一时间送到了医院救治。如今,已经恢复得跟正常人无异。

以上两个故事说明,用正确的方式陪伴爸妈,或者老伙们之间的陪伴,让每一位老年人都有陪伴,这是迈入老龄社会的上海所需要的。

上海市科技助老服务中心的年轻志愿者在日前举办的“重阳辰山牵手行”活动中向全市的年轻人倡议:重阳节,陪爸妈一小时。与父母一起拍一张全家福;帮父母各自拍个小视频,问问对彼此二十年前的记忆;陪爸妈回年轻时住的地方看看并留影;带爸妈参观自己工作的单位……“给老人最实在的一小时陪伴”,把照片转发至朋友圈,或发至微信公众号“老小孩社区”,不仅将有机会被新民晚报“金色池塘”和老小孩网络社区集中展示,更有机会获得“陪爸妈出游”的大奖。

小茅