



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

# 金色池塘

成为老人的艺术算  
不了什么,真正的艺术在  
于战胜衰老。——歌德



本报副刊部主编 | 第 207 期 | 2018 年 5 月 11 日 星期五 主编:龚建星 责编:赵 美 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:zhaom@xmwb.com.cn

## 『馅饼』来了，先要问问『为什么』

文 / 王静堂

首先,老了,就是老了:要服老。人过六十,不再“当年”,眼就是花了,耳就是背了,手脚慢了,急不得了,凡事得要慢慢来。不急不躁、不紧不慢、不温不火,炉灰捂炭缓缓温,凡事过个夜再做决定不晚。退出了社会的舞台,但这个舞台上“戏”还在上演,你别去争、别去招惹,别去想着天上掉只大馅饼。第一不大可能,第二即使掉了人家年轻人比你跑得快。

再者,遇到“馅饼”要想“为什么”。老年人各种器官、功能都在退化,但经验不会退化、思维的功力还在。发生了天掉馅饼的事,一定要记得问“它为啥就掉了”“怎么就掉在我面前了”“孩子工作忙,不亲,这些年轻人和我 不亲不故的,为啥这么热情?”只要你想“为什么”,你的“御敌”防线就开始构筑。

还有,天底下没有无缘无故的爱。你孩子都没空隔三差五地陪你,即使陪你也是常常玩他的手机、处理他的业务,这些年轻人满脸灿烂、没来由地就这样一陪就是大半天,甚至好几天,对你说的句句都是暖心的话、干的都是让你体酥骨软的活,甚至你想咳嗽他递纸,你想喝水他端杯,凭什么?你一想,就会后怕:再不警惕,口袋里的钱就跑啦!

想到这些,以后再遇到“馅饼”,你就会放平心态。就会到公园里看看满眼的花儿草儿鸟儿人儿,和熟识的老伙伴聊聊,看着熟悉的八哥叫叫;到戏院里,听听曲儿、看看熟悉的面孔,那光景:一派绚烂夕阳红。

### 温馨提醒

理财高额回报、上门推销保健品,还有大家经常碰到的“免费讲座,送鸡蛋一盒”“免费理疗,送油一壶、大米一袋”……近年来,针对中老年人的骗术可谓是五花八门、手段翻新,说“套路十八弯、骗术九连环”一点也不为过。平日里省吃俭用的老人,为何面对骗子忽悠、面对“小利”时,往往吃了“馅饼”掉进陷阱?

首先,人家知道老年人时间悠闲、手中有钱。虽然钱的多少不好说,但多少有几个,于是常见的健康知识讲座、闲钱生钱(理财)讲座都来了。闲着也是闲着,去听听还能解解闷;做做理疗,松松筋骨,不也挺好嘛。于是去了,人家也没推销啥,临走时还让你手不空,拿点鸡蛋、油、米,老人们一路欢声笑语地回来了,原本生疏的人们也开始熟络起来。

然后,你的警惕阀门开始放松。讲座者(大多是“青年才俊”)巧舌如簧、滔滔不绝,会场里帅哥靓妹的服务体贴入微,轻言细语句句暖到你心坎上,那光景他们比你亲儿子亲闺女还亲;说不定还体检洗脚加按摩,你大半已经融化在这明媚的春光里,十有八九还会感叹:孩子哪怕有眼前的一半都好了。

接下来,你甚至还可能很幸运地踏上免费疗养的班车:被套牢了。你的“病”(年纪上去了,有一点病再正常不过,要学着与病和平相处)就会被仔细地精准施策,你口袋里的钱就不会跟你姓了。糟心从此如影随形跟着你。如果你深信不疑,结局可能会倾家荡产。

受骗的过程都一样,被骗的故事却千差万别。当你觉得闲着也是闲着,听听健康讲座没啥不好,你的“不幸键”就开始启动。其实,您只要记住这几点,就不会中招。

首先,老了,就是老了:要服老。人过六十,不再“当年”,眼就是花了,耳就是背了,手脚慢了,急不得了,凡事得要慢慢来。不急不躁、不紧不慢、不温不火,炉灰捂炭缓缓温,凡事过个夜再做决定不晚。退出了社会的舞台,但这个舞台上“戏”还在上演,你别去争、别去招惹,别去想着天上掉只大馅饼。第一不大可能,第二即使掉了人家年轻人比你跑得快。

再者,遇到“馅饼”要想“为什么”。老年人各种器官、功能都在退化,但经验不会退化、思维的功力还在。发生了天掉馅饼的事,一定要记得问“它为啥就掉了”“怎么就掉在我面前了”“孩子工作忙,不亲,这些年轻人和我 不亲不故的,为啥这么热情?”只要你想“为什么”,你的“御敌”防线就开始构筑。

还有,天底下没有无缘无故的爱。你孩子都没空隔三差五地陪你,即使陪你也是常常玩他的手机、处理他的业务,这些年轻人满脸灿烂、没来由地就这样一陪就是大半天,甚至好几天,对你说的句句都是暖心的话、干的都是让你体酥骨软的活,甚至你想咳嗽他递纸,你想喝水他端杯,凭什么?你一想,就会后怕:再不警惕,口袋里的钱就跑啦!

想到这些,以后再遇到“馅饼”,你就会放平心态。就会到公园里看看满眼的花儿草儿鸟儿人儿,和熟识的老伙伴聊聊,看着熟悉的八哥叫叫;到戏院里,听听曲儿、看看熟悉的面孔,那光景:一派绚烂夕阳红。



“六朵金花”

任治中 摄

### 养老漫谈

2018 年,上海市卫生计生委公布了最新统计数据,2017 年上海户籍人口平均期望寿命已经攀升到 83.37 岁,名列全球最长寿国家和地区的前茅。经济水平的提升,医学技术的发展,促使人们活得越来越久,但是“量”的增长并不代表“质”跟得上。很多人的一生中都被各种疾病消耗 10 年、20 年,还未进入养老阶段,就已疾病缠身。

上海百岁人瑞已突破两千人。上海老年学会对其中百位老人进行了纪实访谈,发现他们均有良好的健康素养和行为:

### 枫林小筑

在黄浦区的一些社区、学校、敬老院、公园里,活跃着一支盲人艺术团。他们穿着统一的制服,戴着墨镜,登台表演京剧、越剧、沪剧、评弹、锡剧、甬剧和民乐合奏。由于节目精彩,常常赢得居民们的热烈掌声。他们就是黄浦区残联下属的红枫盲人艺术团。

这支艺术团现有成员 37 人,平均年龄 64 岁。艺术团刚组建时,外面风言风语:“盲人成立什么艺术团?眼睛看不出,不少人已退休,在家歇歇得了”;“盲人连个字都看不出,能唱出什么好戏来,说不定还会被人喝倒彩哩!”但艺术团的成员们并不理会这些。

盲人演员要排一出戏确实困难重重,首先要将演出的节目内容翻译成盲文,一式三十几份,让每个队员带回家熟记,直到能背诵为止。为了学戏里的唱腔与韵味,又要随着碟片、录音带一句句跟着唱,往往要唱上百遍。

## 未养先老与未老先养

心胸开阔,品行善良,心态平和;选择适合自己年龄及体能的运动锻炼;饮食丰富多样,均衡膳食,不暴饮暴食,不迷信补品;控制好体重,远离烟草;劳逸适度,生活规律;定期进行体检,发现问题及早进行生活、医疗的干预,以防千里江堤毁于蝼蚁之穴。

未来将近 20 年是老龄化增速最快的阶段。如果不那么健康的带病生存的老人像潮水般涌出来,那么我们为老年人提供的各种服务就会一直处于被动“补课”的状态,一直占用大量的社会公共服务设施、

医疗资源,消耗更多的人力和财力。

人无远虑必有近忧,这就要求我们从现在开始,一方面努力解决好越来越多的老年人口的各种公共服务需求;另一方面也要站在长期谋划的高度,未老先策,未老先备。提升健康素养,制订可持续的政策和制度体系,逐步缩短人均预期寿命和健康预期寿命的差距,赶上和超过世界上健康预期寿命走在前列的国家和地区。让老人们在进入养老阶段的时候,依然能有一副健康硬朗的身体,真正获得老有所乐、老有所安的幸福感。

李树林

## 黑暗世界中绽放的美丽

年逾七旬的王紫良在学习新唱段中,常被难字卡住,迷茫于半文半白的内容,于是他把唱段通过电脑发给文学水平较好朋友,请他们一一解释、弄清其意思后,再跟着碟片学唱,每个唱段总要练上三五十回,方能熟练掌握,还不断地请沪剧行家和同事给自己纠正不足。由于沪剧唱得字正腔圆,他多次应邀到电台献唱。

艺术团成员的敬业精神更是令人敬佩!一次周六下午,是艺术团排练的时间。外面北风呼啸,下起了大雨,见风大雨骤,家人劝年已花甲的严明生不要出门了,但他哪里肯依,迎着风雨便出了家门。他从大老远的桃浦换乘几辆公交车,赶到排演现场,此时外面的衣裤全被浇湿了。队员们劝他喝口水休息一下,他脱了外套,二话没说就投入了排演。

60 多岁戴根荣不仅双目失明,还患有类风湿关节炎,由于行动不便,怕周六排演节目时迟到,多次乘

出租车赶到现场。有一次他在路上摔了一跤,腿红肿起来,同事们劝他回家休息,他不肯,一直坚持到演完戏。有的队员发了高烧,上午还在医院打吊针,下午就出现在排演现场。队员们心里忘记着豫剧大家常香玉的一句话:戏比天大,即便再大的困难也要战胜!

一次,艺术团带着自己创作的宣传预防艾滋病的沪剧作品《拯救》,到卢湾区老年活动中心演出,观众中有不少是外国人。演出结束后,一位德国观众说:在我们国家里,盲人需要人怜悯、同情和照顾,他们只能干些不起眼的小事,而你们的盲人献身于艺术事业,登上大舞台为大家演出,太了不起了!

由于节目质量高,他们表演的沪剧《我们的业余戏剧演唱》、京剧《杜鹃山》选段、民乐合奏《步步高》、笛子独奏《春到湘江》等,在上海市残联和黄浦区文艺汇演中,分别获得一、二、三等奖。

李敏