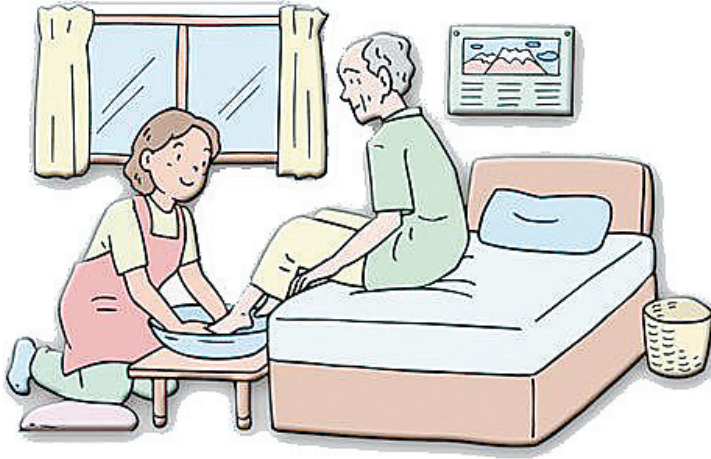


“陪老族”：陪伴父母 享受宠爱

老有所养

退休生活应该怎么安排？有人再次上岗，发挥余热；有人含饴弄孙，乐享天伦。不过，随着城市老龄化程度加剧，当下涌现出不少“陪老族”。在陪伴父母的过程中，他们也享受父母的陪伴：有人被母亲递来的糖所感动；有人在陪护过程中学习各种知识，成就了全新的自己。



老人要做好“三个储蓄”

每个人都会老，老了要有所养。如何养老，这是摆在所有老年人面前不可回避的现实问题。老有所养既需要政府和社会发力，也需要老年朋友积极应对，注意做好“三个储蓄”。

老有所养，需要“储蓄”健康。有人对“储蓄”健康会感到不可思议，其实这只是一个形象的比喻。人体就像一个银行，一生当中只有不断往里储存有益的因素，比如快快乐乐的情绪、科学合理的饮食、适当的体育锻炼、学习应用保健知识等，才能日积月累，获得健康长寿的结果。

老有所养，需要“储蓄”孝道。人到老了都会希望儿女孝顺，期待其他亲人给予关爱。殊不知，这也需

要“储蓄”孝行和善举。要想让孩子孝，自己一定要对父母尽好孝。要想让其他亲人对自己亲，自己就要首先对他们亲。老年人要想尽享天伦之乐，自己就必须早做准备，身体力行，多多“储蓄”孝道和亲情。

老有所养，需要“储蓄”财产。养老需要钱，这个道理谁都懂。可是，有的老年朋友过度消费，到头来没有储蓄足够的养老钱。还有一种情况是，平时省吃俭用，舍不得花钱，可当遇到儿女或孙辈需要时，便慷慨解囊，导致多年积蓄所剩无几。老年人应该重视养老储蓄，做到合理消费，在确保安全的前提下搞好理财，真正做到“家有余粮，心中不慌”。

晚综

老有所乐

百岁“手机控”天天上网自学

在广州麓湖颐福居养老院里，103岁的李增德因为每天手机、电脑不离手，成了院里最时尚的老人。

李增德年轻时曾就读于清华大学经济系，后来当过翻译、老师，还在银行工作过。在他看来，现在生活水平提高了，大家都很注重养生，活到一百岁并不是什么难事。

李增德爱学习。“以前我有三个法宝——世界地图、成语词典、新华字典，但是现在科技进步，儿子教会我用电脑和手机，有不懂的我就会上电脑查，平时学习则更多依赖于手机。”李增德说，他最大的爱好是古诗词，喜欢朗读背诵诗歌，更喜欢和人讨论诗词。遇到不懂的，他就上网查询，“是什么、为什么，一定



都要搞清楚”。

有趣的是，就连自己的长寿秘诀，李增德也归功于手机，“有了手机，即使不能见面，也可以和亲朋好友面对面，还可以每天了解更多的资讯，多关注积极的事情，心情自然可以保持愉快”。

据《广州日报》

养生保健

冯骥才：从钓鱼中悟养生

已20年没出版小说的冯骥才，去年携长篇小说《单筒望远镜》“重返”文坛。70多岁的他这些年一直致力于中国古村落和古建筑保护。虽然生活很忙碌，但他会忙里抽闲保养身体。

钓鱼中悟出养生之道。冯骥才还会经常抽空去钓鱼。冯骥才认为，钓鱼不仅能养生，还能从中感悟人生。当大鱼上钩时，钓鱼的人应该将钓线放得较长，任由鱼拖着跑，等鱼累了，再慢慢收线。冯骥才说：“生活中，我们也常常被一条无形的线拉紧，于是我们抻

扎、奔突、拼尽全力，却无异于自杀。有时候，你休息一下再醒来，体力和精力得以恢复，突然奋力一搏，反而会收到意想不到的效果。”冯骥才说，尤其老年人，一定要注意游刃有余的养生之道，这样自己才会过得更舒服。

再忙也要抽空锻炼。冯骥才说，自己曾经是搞体育的，深知锻炼对健康的重要性。如今，他坚持每天慢跑或散步。闲暇时，他还喜欢绘画、收藏、看球赛，让自己适当放松。

据《今日科苑》

1 退休后拒绝高薪陪伴母亲

福建厦门67岁的喻弼群和老伴，退休后选择全身心地回归家庭，孝敬母亲和岳母。2013年，喻弼群刚办理退休，就有单位出高薪返聘他。当时，喻弼群的岳父刚去世，他觉得很遗憾，没有多陪陪老人。

于是，喻弼群婉拒了高薪职位，决定留在家陪伴岳母和母亲。为了方便照顾两位老人，他把岳母接到了身边。与高龄老人生活在一起，喻弼群与老伴首先要直面的是饮食问题——一家人坐在一起吃饭，两位母亲总是没胃口，看着让人着急。

为了改善这种状况，他和老伴开始研究适合高龄老人的食谱。他俩经常轮流听讲座，去图书馆查资料，并制作了一本小册子。册子里详细记录每天从早到晚的食谱，确保菜肴尽量不重样，“看着老人一天比一天气色好，心里很高兴。”喻弼群说。

2 再次享受母亲的宠爱

因为年过八旬的母亲需要照顾，湖南衡阳59岁的李华爱选择回到乡下和母亲住到一起。

起初，李华爱有些不适应，毕竟很多年没跟母亲生活在一起。然而，在和母亲生活的日子里，李华爱感觉自己更像是被照顾的那一方。早晨起床，母亲会给她准备甜酒冲

蛋、泡菜、水饺，“我第一次看到这些食物时，真的差点掉眼泪。”李华爱说。

李华爱再次感受到被母亲宠爱的美好。“有一次，我带她去吃喜宴，回家的路上，母亲轻轻拍了拍我的肩膀，然后在我手里塞了两块糖。”李华爱说，这样的时刻还有很多，“感觉自己是个很幸福的孩子。”

3 父亲带他体验新生活

因为丧偶，江苏60岁的吴康根暂时“寄宿”到了父亲家。

在这段日子，吴康根看到了父亲的另一面，“记忆中父亲是个很严格的人，没想到他晚年变得那么有趣”。吴康根的父亲喜欢跳舞，参加了社区的舞蹈队。

很多次，吴康根想跟父亲倾诉丧偶之后的苦闷，可父亲忙得根本没有时间。在家无聊的吴康根之后只好跟着父亲出

门，他看着父亲跟着一群穿着时髦的老太太去KTV唱歌，然后跳跳舞；他跟父亲参加舞队郊游活动时，看到很多队友将自己带的食物分享给父亲，他同样是丧偶单身，但好像过得并不孤独。

在父亲的影响下，吴康根在社区上了老年大学，还参加了合唱团，“感谢父亲带我体验新生活”。

据《快乐老人报》

老年课堂

做没有“爹味”的男人

疫情期间，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏大量跨界圈粉，被网友评为没有“爹味”的男性。

“爹味”是什么味？网友们总结了几大特征：爱卖弄，本人水平不高却好为人师，喜欢讲辈分、摆架子……张文宏的出现，或许会让很多人意识到，其实有生活阅历的中老年男人是有魅力的，他们分享的一些经验，年轻人也是买账的。

有人执着于给别人“上课”

“爹味”十足的男士最被诟病的特点是好为人师，执着于给别人“上课”。

61岁的李苍星发现，越是有小身份的人越有“爹味”。李苍星的堂哥在机械厂当副厂长，身上“爹味”十足，每次家族聚会，总喜欢安排人做事，吃饭时就开始教育亲戚家的小孩……

在读者微信群，当抛出“爹



味”的解析时，微友“北山虎”立马反省：“我经常批评女儿不管理身材，说她胖得嫁不出去，可是我自己却挺着大肚腩。我们常指责年轻人的说话、行事风格，或许对方觉得我们才是老古董。”

67岁的肖筠康分享了好友老罗的故事。老罗退休前是一家公司的总经理，退休后开始玩摄

影、学国画，因为人脉广，老罗从各种协会“混到”了各种头衔，“有一次，他顶着某摄影协会副秘书长头衔来我们社区讲课，被人质疑‘讲课内容全是网上抄的’，闹得很尴尬”。

与年轻人相处，先做个倾听者

为什么父亲说话，子女都不乐意听？72岁的罗礼生当过多年的心理咨询志愿者，他在倾听和帮助咨询者的过程中，找到了跟年轻人说话的应有方式，“不要一上来就是‘听我的没错’‘我告诉你’‘我是为你好’，而是应该先做个倾听者。”罗礼生说，女儿曾拒绝相亲，也不出门社交。当罗礼生得知街道要举办一场钻石婚沙龙，他缠着女儿去了现场，“现场很多老年夫妻都是经人介绍的，如今也过得很幸福。之后，我也跟女儿讲了和老伴相遇的故事，她答应可以试着去相亲”。

晚综