



特别关注

周军

建设老年宜居环境

出门要走楼梯、担心外面找不到厕所、路上没有歇脚的地方、公交车门太高上车难、扫码消费弄不明白、去看病要网上挂号……年轻人很难想象，就是这些细小的琐事让很多老人心生畏惧，不敢出门、不愿出门，渐渐远离了社会活动，变得孤独、无助，身心健康受到损害。

随着老龄化进程加快，老年人比例越来越高，如何解决老人的这些担心，让年迈体弱、思维动作都变得缓慢的老年人依然能够平等地参与社会活动、享受社会服务，更自信地度过晚年生活？答案是：建设老年宜居环境。

在硬件设施上，老年宜居环境包括室内和室外，即从家庭居住环境、社区环境、社会环境的方方面面，为老人提供一个安全、不依赖他人就能正常生活的环境。说起来一句话，但做起来却需事无巨细，比如，居家适老改造，可以让腿脚不便的老人在保证安全的前提下自行如厕、沐浴；建筑物中恰当的扶手设计可以让老人行走更安全；电梯覆盖让老人不再爬楼梯，觉得累了就能找到歇脚的地方；到银行、菜市场、超市、饭店、医院等公共场所，可以自己处理事务而不觉得困难……宜居环境的硬件建设，要让人即使走得慢了、反应慢了，也还能维持平时的生活习

惯，买菜、遛弯、锻炼、见朋友……想出门就能出门，不被不够完善的设施所束缚。

相对而言，软环境则是更高的要求，即尊老、爱老、敬老的社会环境。它看上去是无形的，却是建设老年宜居环境的内核。比如，老人出门后，很多事情可能无法独立完成，去请人帮忙时是否会遭白眼？年轻人会不会觉得老人就该在家待着，不该出来给社会添麻烦？老年人动作比较慢，在超市、银行等公共场所，我们能不能充分理解、体谅、主动帮忙？只有包容性高、能充分体谅老年人难处的社会环境，才能让老人感到自尊、体面，愿意出门。同时，有了内核，硬件设施的建设也有了内在动力。

每个人都会老去，打造老年宜居的硬环境、软环境，是为了让每个人在晚年都能独立生活，自己的人生自己做主。这在老龄化日趋加剧的今天，有着独特的重要作用。

政府部门要规范老年宜居环境建设的标准，在新建小区、社区建设、公共服务设施建设时，应充分考虑到老年人的需求。公司、机构等社会组织要主动作为，积极发现老年人的“不便利”，及时调整，比如银行的ATM机，是不是能够选择更大的字号？输入信息时，停留时间是不是能更长些？

边走边看

辗转寻医记

程履中

我这个耄耋老人，近几年来大疾未现，小病不断。耳力不济听觉钝，缓不治疾近视眼。这些我皆勉强支撑，不屑一顾。使我疼痛难忍的是，左脚小拇趾逐步烧灼感袭来愈演愈烈，影响正常生活。

得病乱求医，先在距家较近的，无论中医西医，公立私营医药院所，寻医问药。但他们谁也说不清道不明，此病何治，疑惑连连。

不气馁再前行，穷追不舍，由近及远，找到一家医院。导医很热情领我去外科诊治。数字化摄影临床诊断，结论是：“骨质结构完整，影像扫描，左足骨质未见异常。”大夫看了看检查结果，看我治病心切，想了想，需要住院手术，时间大约半个月，并由家人陪伴。

心想，虽疾归微，非属大患，动辄住院，能否痊愈，模棱两可。暂缓定夺，放放再说。骤然想起民间俗语，购物要货比三家，治病我要多家比较。于是再去另一医院求治。大夫检查说是皮肤病，随即开方购药，外擦涂抹，数日过去，毫无进展，灼感依旧。

心急火燎不停歇，再去另一医院，挂号皮肤科，大夫检查说并无症状，转入内科，大夫建议试试烤电，多日过去，不见好转。大夫怀疑我患有糖尿病，血糖化验，一切正常，病种解除。

在进退两难时，有朋友说，血管流通堵塞不畅，建议泡泡脚，疏通血管。有人推荐，换穿大号鞋子，减少摩擦，缓解症状。我皆一一照办采纳，均无济于事。

本来我看到女儿女婿工作繁忙、家务劳心，不便打扰。但女儿看在眼里，记在心上，决然为我解除痛苦，陪我去山医大二院，就诊于外科。入室见一位女大夫，她镇定自若，胸有成竹，检查问诊说要做小手术，言毕即打麻药，眨眼功夫，取出红白相间赤豆大小之异物，敷药包扎，干脆利落，仅有几分钟，医治搞定。返家后女儿按时上药，几天后疼痛减轻，直至向好，逐渐获得痊愈。

女医师名叫苏翠萍。我很感谢她，向她点赞致敬：“医德仁心美，能耐时速神。着手成春妙，祛顽出奇迹。”

社区传真

细微之处见精神

李汝骥

我们纺织苑西社区的物业管理办公室搬家了，从10号高层楼内搬到社区东门的两间修葺一新的平房里。前不久我去缴纳物业费，到了新迁物业办公室的门口发了愁，门前有五层高高的台阶，对于一般人来说可能不算什么，但对我这个患有双膝退行性病变、骨性关节炎、骨质增生的耄耋老人来说却发了愁，门前有了一道不好逾越的门槛。我一直等到了一位年轻人前来缴费才不得不请求年轻人把我扶了上去。我心想：纺织苑社区原来是太原纺织印染厂职工宿舍，居住在这里的绝大部分是1958年进厂的职工，如今都是80岁左右的老人了，其中还有不少空巢老人，子女不在身边，情况都和我差不多。等到下次缴费买电时我一定叫上老伴，她的腿脚情况比我略好一些。

过了不久，我外出散步时，路过新迁物业管理办公室，欣喜地发现在办公室门前台阶上居然安装了两个锃明瓦亮的的不锈钢扶手，还在门外配置了三把橙色的新塑料座椅。我喜出望外，特意扶着扶手登上台阶，坐在新椅子上休息。心想：细微之处见敬老之情，呈现的是责任担当，是关心老百姓的情怀。这时恰好物业管理收费员出来，见了我打招呼。我忙说：“你们为社区居民做了一件好事！”收费员笑着说：“这是想到腿脚不灵活的老年人上台阶的困难，也算是人性化服务吧！”我忙回应：“可不是吗？你们想到我们的心坎里了。”我抬头望见门口上方的一块招牌：“新森物业纺织苑B区客户服务中心”，我在“服务”二字后面，看到了实实在在的内容。

回到家后，我兴奋地把所见所闻告诉了老伴并说：“今后我可以一个人去缴费买电，不用你陪我了。”这看起来也许是一件极其普通的小事，但对我们上了年纪的人来说，就不那么简单了，使我们着实感受到社会的关爱和帮助。安装扶手、配置座椅犹如春风扑面，让我们老年人倍感暖心。我不禁提笔写道：“服务二字见真情，扶手座椅暖人心。敬老爱老有行动，细微之处见精神！”

闲庭漫笔

爱在互养中

杜学峰

蒋老师是我的邻居，一天，在过道里碰见，她高兴地告诉我，她的母亲又结婚了。蒋老师的父亲两年前去世，母亲一直和她住。虽然她很关心母亲的生活起居，也经常陪母亲聊天，但母亲始终提不起神来，做什么都没太大兴趣，好像换了一个人。老人家每月有固定养老金，不缺钱。蒋老师问过母亲哪儿不舒服，想做点什么，母亲也说不上来，只是说，以前老头活着的时候，虽然日子也这么过，平平淡淡的，但有个人在身边，心里就是踏实。一句话提醒了蒋老师，原来母亲缺个老伴儿。要让她幸福地养老，就得找一个伴儿，两人一起“互助养老”。找到了母亲的病根，问题也迎刃而解。

还有一位丧偶的徐女士，她的情况和蒋老师的母亲有点不同。她老伴去世时她才50岁。等到了退休，她才发现自己的经济状况不是太好，生活质量自然大打折扣。于是，她萌生了再婚的念头。和我说起这事时，徐女士还有点不好意思，怕人家认为她是贪钱才想再婚。她说，其实就是为了养老才想再婚，即使对方也没什么钱，至少两个人分担总比一个人负担轻些。

不论再婚老人出于何种目的，再婚不再是单纯的解除孤独的方式，而逐渐成为养老的一种方式。

有关专家认为，如今，老年人再婚的养老意义已经大于婚姻意义。伴侣和家庭对于老年人来说，有着非同寻常的意义，老年人再婚从情感需求向养老需求转化，分析其原因，一是因为老年人退休后社会角色发生了变化，一些原来的关系丧失了，不少人一时难以适应，希望通过找伴侣来满足他们的依赖感；二是一些身体不好、经济条件差的老年人则希望通过再婚改变生存现状，实现养老需求；三是现在的家庭规模不断缩小，儿女多数独自生活，老年人不再把养老的希望寄托在后代身上。

老年人再婚成为一种特殊的、阶段性的养老方式，如果单纯从婚姻的角度看待，往往不能理解。其实，养老婚姻不是没有爱，而是爱在互养中，爱在互相供给、互相照料、互相慰藉中。

实话实说

好邻居 帮出来

雨凡

刚进办公室门，就听到张姐在唠叨：“你说现在这邻居为啥这么生分呢？一个单元住着，见了面连个招呼都不打，昨天晚上，我在外面晾的衣服忘记收了，也没人提醒一下，结果下雨又淋湿了，还得重洗，唉！”快人快语的小张说，好邻居是帮出来的，大家互相帮助才好嘛！我偷偷乐了，因为大家都知道，张姐不喜欢帮助别人，可想而知，邻居也不敢贸然帮助她。

确实如此，好邻居是帮出来的。我刚搬到新小区时，和邻居们都不认识，但是觉得没必要拒人千里之外，打算从自己做起，营造一个良好的邻里氛围，于是遇到邻居便主动露出笑脸，或者点头示意，慢慢就熟悉了，开始聊天，家长里短，天南地北，都聊。

一次，住二楼的老人用三轮车拉回来一袋50斤装大米，想搬到楼上去，试了两次都没成。我透过窗户看到了，赶紧出来说：“我来吧，您岁数这么大了，哪能这么使劲。”老人说：“那就谢谢了，单位给我们退休职工的福利，谁知这次给这么大袋米啊。”我说：“没事儿，有力气活儿就叫

我。”

后来见了面，老人可热情了。看到我在园子里劳动，老人就教我哪样菜要注意什么，怎么施肥又环保又有效，什么时间浇水最合适，葡萄开花时不能浇水等，我还真长了不少知识。

一天晚上，五楼的一哥们儿敲门，说我的汽车天窗没关上。我赶紧去看，还真是忘了关，幸亏他提醒了一下，否则被雨灌了可就麻烦了，这阵子雨水正多呢，不定什么时候就来一阵儿。

我知道，这哥们儿是懂得感恩的。一个月前，他找到我说：“听说嫂子是心理医生，我上初中的儿子有点厌学，能帮忙疏导吗？”我妻子利用在家的时间给那孩子做了5次心理咨询，效果很明显，那哥们儿很满意，要给钱，被我们婉拒了。他说：“我打听过，社会上的心理咨询服务是一小时200元，不给嫂子些费用过意不去啊，要不请嫂子吃饭吧。”我说：“看看远期效果，等孩子学习成绩提高了，考上了重点高中，咱们一起庆祝。”

我会体会到了好邻居是帮出来的道理，感觉人帮人越帮越亲。