

编者按

我国最新养老政策提出,要建立新型养老服务体系,要重视老年人的精神需求。老年人的生活质量关乎民生福祉,人上年纪了,能自觉,就拥有了自尊;能自立,就等同于自强;能自恰,就获得了自由。太原话夸人常说:“人家活得可精干呢!”

年轻人未必都精干,老年人未必就埋汰。本报记者按照“比平常人多一点不平常”的筛选原则,按照“我老了就想活成这个样子”的愿望,发现并采访了一群本地老熟人、老朋友,他们自律、自足、自乐,守着岁月静好,优雅从容变老。从今天起,本报推出一组“太原老年人的‘精干时光’”系列报道,以展现他们与众不同的老年生活。

太原老年人的“精干时光”

① 生活要有仪式感

——勤快人杨丽阿姨二三事

皮鞋擦得锃亮,衣服熨得平整,衣柜里的“一年四季”被归置得明明白白;打开橱柜,杯盆碗筷码放得整整齐齐;走进卫生间,浴缸、马桶一尘不染……杨丽快70岁了,独居17年,利利索索,精精干干,朋友和邻居很羡慕杨丽,她活得勤快、讲究,不负每一刻光阴。

1 勤快人天不负

杨丽是铁路电务段退休职工,上班时,一年四季三班倒,时间观念非常强。退休后,每天早晨6时雷打不动起床,喝一大杯温水后,下楼锻炼身体。7时左右,吃完早餐,开始打扫房间,从厨房、客厅、卧室到卫生间,每天一次,用时约一个小时。用她的话说,每天打扫比每隔一段时间打扫要省时省力。“屋里的物品按照各自的类别摆放整齐,视觉上赏心悦目,日常取用也方便。‘随时使用,随时打扫’,既能减轻做家务的负担,又能让生活更轻松。”十七年来,家里没有一点卫生死角,舒适整洁,日日如新。

一个女人有多勤快,看看她的衣柜就知道。卧室墙边有一个白色八门衣柜,里面有羽绒服、大衣、毛衣、运动服、旗袍、T恤、裙子,古典的、潮流的、素净的、鲜艳的,各式各样的衣服叠放得一丝不苟,有的衣服卷成一圈,有的铺得平平整整,深色和浅色分开放置,围巾按厚薄分挂在柜门内壁……收纳水平堪比专业收纳师。杨丽说,对于上了年纪的女人而言,家居收纳能锻炼身体,增强智慧,还能治愈心灵,是让身体和大脑双运转的养生法。

2 讲究人年轻态

杨丽一个人生活,仪式感也满满,日子在她手里过成了歌。

每天上午,家里收拾利索了,坐在梳妆镜前,杨丽新一番收拾,她梳的是盘发,头顶蓬松,脑后挽一个花苞,像韩国电视剧里女人的发型。“女人的头发就是你生活的样子。”在杨丽眼里,盘发也要认真真,一丝不乱。哪怕是去买菜,出门前,她都会把自己收拾得美美的,墨镜、挎包、围巾,潮流单品一件不能少。

讲究人过节不将就。每逢节假日,杨丽都会把仪式感拉满,包饺子分荤素馅和不同形状,包粽子今年选红枣明年就是豆沙。即使是六一儿童节,杨丽也会和老伙计们到户外活动活动,跑一跑,跳一跳,泛起童年时光。多年好友麻二且说,杨丽是大伙儿的“主心骨”,她们几个闺蜜经常聚餐、跳舞、看电影,活动安排得满满当当,觉得越活越年轻。

讲究人也懂得退场。生活中,杨丽非必要不给儿子打电话。“儿子有儿子的生活,我把自己照顾好,健康快乐过好每一天。”平日各自安好,互不打扰,反而彼此惦记,儿子有需要时,她会第一时间赶到。儿子说起老妈:“我妈让我放心,她生活规律,日子过得比我热闹,特带劲。”



着装精致的杨丽阿姨。

3 精细人不添乱

讲究的人都精致。杨丽坚持敷面膜、做美甲、锻炼身体,时刻保持精致状态。她是母亲,是奶奶,是别人眼中的老太太,但不妨碍她做自己。她说,老年人的生活,未必非要围着儿子、孙子转,只要找到自己的生活方式,一样可以过得精彩。杨丽微信状态中的“心情想法”是“美滋滋”,微信签名是“白发戴花君莫笑,岁月从不败美人。”她确实做到了知行合一。

为了健康,除了锻炼身体,她注重饮食,少

油轻盐,粗细搭配,每天一个苹果比闹钟还准时。在杨丽看来,将身体养得棒棒的,既是对自己负责,对儿女负责,更是对社会负责。她还有个好习惯——每天晚上记账,计算自己的收入和开支,这个习惯已经保持了23年。量入为出,合理消费,杨丽用每月3000多元的退休工资,把日常打理得井井有条。

杨丽只是一位非常普通的退休老太太,但是她精致的生活态度让很多年轻人都自愧不

如。这个时节,杨丽已经和一群老伙计飞到海南过冬了,春节也在海南过。走之前,她联系家政公司,把家里的玻璃擦得干干净净。“我打电话告诉儿子了,有空过来看看有没有漏水就行,其他都妥了,这个家的常年状态是——不必打扫,拎包入住就行。”

电话那头,杨丽说话慢慢悠悠,不疾不徐;电话这头,儿子、儿媳妇听得感慨良多,佩服得不行。

记者 贺娟芳 文/摄

本周最低温
将降至-3℃

本报讯(记者 侯慧琴)根据太原市气象台预报,随着气温逐步降低,本周最低温度将降至零摄氏度以下,提醒市民及时增添御寒衣物。

11月13日夜到14日白天:晴天间多云,3级南风,-1~12℃。

11月14日夜到15日白天:晴天间多云,3级偏北风,-3~15℃。

11月15日夜到16日白天:晴天间多云,3级偏西风,-2~14℃。

11月16日夜到17日白天:晴天转多云,3级南风,0~15℃。

11月17日夜到18日白天:多云间阴天,部分地区有小雨或雨夹雪,3级南风,4~10℃。

11月18日夜到19日白天:多云转晴天,3级南风,3~13℃。

本周早晚温差较大,最低气温将降至-3℃。早出晚归的上班族、上学的孩子更要做好防寒措施,也提醒老年人适当推迟晨练时间,保护心脑血管健康。

11月13日,大唐山西电力工程有限公司信息网络项目部时刻强化网络安全风险防范意识,加强关键信息基础设施、重点区域网络日常安全保护,确保生产安全稳定运行。
牛利敏
宋卫东 摄

大唐山西电力工程有限公司
Datang Shanxi Electric Power Engineering Co., Ltd.