



闲庭漫笔

新闻回放

你是否碰到过因为一时冲动买了不适合自己的保健食品,或者买错保健食品想退又退不成的情况?以后,宁波市民可以不必再为类似问题发愁了。9月13日下午,宁波彩虹大药房成为全市首家承诺保健食品可7天无理由退货的商家。(9月14日中国宁波网)

维护『老人反悔权』是多赢之举

郭元鹏



凡人剪影

闲不住的我

王之保

我是个从早到晚干起活来不肯停歇的老人。儿女见我勤俭劳作不停,常劝我休息,可我全当耳旁风。养成的习惯停不下来,身子骨就觉得难受。亲人见状,只好由我,我被称为闲不住的老人。

我的爷爷83岁无病无痛坐着去世,我的母亲90岁安然离开人世,他们都是长寿老人,一辈子勤勉工作、任劳任怨、含辛茹苦,为我们后辈作出榜样。现在的我们生长在社会主义幸福时代,比前辈生活优越了许多。

不用扬鞭自奋蹄。晚年的我仍然像鼓足了气的皮球蹦蹦跳跳不止,从早到晚忙忙碌碌,不知老之将至。每当晨曦初现,我就一骨碌起床,在宿舍周围散步、打太极健身,然后回家吃早餐,牛奶糕点多样轮换,之后整理房间、清洁卫生,接着携带随身的三件宝:书包、手机和笔,乘公交车前往图书馆阅览书报杂志。省市图书馆和老年活动中心是我常去的理想之地。每当进入园地,就好像蜜蜂进入花丛采蜜,专心致志忘记了时间的流逝,常常忘记按时回家。家人责怪我,我只是偷着乐而已。下午和院内老年人在聊天场谈天说地,交流学习心得体会和做家务炒菜做饭的知识,提高自己的技艺,为儿女方便就餐尽心尽力。每天晚上平心静气进入写作状态,将亲身经历感受写成稿件发至报刊编辑,将一日心得写入日记,鞭策自己继续上进。

我的每一天都在高兴中、在忙碌中度过,闲不住的我是个幸福快乐的老头。



社区传真

身边人的养老故事

王安芬

前段时间,看到《太原晚报》刊登的一篇文章——《“全职儿女”不是“新型啃老”》,深有感触。

我们同宿舍楼的老赵93岁了,还能去游泳。95岁的老荆依然去公园练拳,这都属于活得有质量的。反观两代人同居住一套房子的,有好多种情况,老人只要走了一个,留下的另一方往往面临着窘境。不是儿子有了新房搬走,留下老人独居,就是儿孙赖着不走,继续啃老,老人每天就忙着给一大家子做饭,哪还有闲暇放松。长此以往,精神和身体都得不到平衡和休息,积劳成疾,郁郁寡欢。

而长寿老人则各有不同。住旧楼房的家庭,有的儿女早早给换上

了电梯房,这样减少了老人上下楼的不方便,生活便利了,心情自然舒畅,健康指数和幸福程度都大大提高了,长寿自然不在话下。

好多八九十岁的老人,自理能力依然不错,没有大毛病,一日三餐可以自理,洗洗涮涮,买菜做饭,两口子相互关照。平日里按时按点地规律生活,安静自在,不太喜欢过多的打扰与闹腾,需要独立的空间享受。子女们只需要周末来探望与陪伴,和老人适当地聊天与交流,以此温暖亲人即可。

有的是老两口身体不太好,子女不能长久侍奉,便雇个住家保姆,费用支出多,日子过得不免紧巴。

最想得开的是一些单身老人,

他们阅历丰富,经历了世事变迁,看惯了人间百态,最后的要求很简单:不去养老院,居家最合适,子女轮流伺候,只要求饭菜做得可口软烂,家里要干净,洗洗涮涮勤快,包吃包住按月发“薪水”。他们只希望自己的儿女态度好,笑脸常在。六七十岁早已退休的儿女们自然也是排开阵势,兄弟姐妹排班伺候老人,既能在床前伺候尽孝,又能领到老人支付的“薪水”。

看着身边这林林总总、形色各异的老者,大家纷纷议论。其实没有什么是最好的养老办法,每个人每个家情形不同,只要适合自己的,就是最好的。



边走边看

儿子带我校园行

李汝骥

我和我的大儿子是两代教师。如今我已进入耄耋之年,坐上了轮椅;大儿子明年初也要从教师岗位退休了。前几天,大儿子和儿媳领着我 and 老伴实现了共同愿望,到儿子任教的山西大学东山校区,观看儿子工作学习的校园,感触颇多。

汽车在公路上一路行驶,不到半个小时我们就来到了山西大学东山校区。汽车路过新建的高大巍峨的正门,正门正对着求真楼和积步体育馆。汽车开进南门,来到儿子所在的经济与管理学院,我们在学院门口合影留念。接着我们来到407室管理哲学研究中心,这是儿子的办公室。稍事休息后,我们来到儿子上课的思创楼127教室。看到儿子工作的环境和气氛,一种亲切感油然而生,自然联想到我们两代教师相同与不同的际遇。

儿子当年考进山西大学硕士班时,全校一共才有68名硕士和博士,现在仅他们学院的研究生就有百名之多了。我们来到山大东山校园,格桑花、海棠花等鲜花遍地盛开着,山楂树结出了红红的果实,在绿树掩映中,一条条小道伸展着,一座座教学楼大厦伫立着。不由联想到我所在的子弟中学如今已改制为市属完全中学,校园虽不算大,但也绿树成荫,花草遍地,还又修建了一座教学楼。当我们走进儿子上课的教室里,看到了多屏电子黑板,在黑板一侧插上制作的课件,两个屏幕即显示影像,还可以用笔和手指书写,太方便了。想起我们当年任教时的黑板用粉笔书写,一擦黑板就会吸进好多粉笔末,久而久之,我竟患上了职业病——肺结核,那一年我38岁。

中午时分,我们来到了校园的馨园餐厅,一楼是超市,二三楼是学生餐厅,四楼是教工餐厅。我们要了菌菇三鲜蒸饺、韭菜鸡蛋水饺、牛肉面和热干面,最后还要了个石锅鸡蛋豆腐羹,结账仅花了60元。我想起当年我们的食堂,只有两名炊事员,上灶的师生也不多,午饭多是红面擦尖,一人一大碗,再加上一些调料。午饭后儿子又在超市给我们买了不少可口的点心食品,让我们当早点、夜宵和看电视时的小食品。

此次校园之行,给我们留下了满满的新鲜感。



实话实说

从容面对体检结果

韩江雪

单位组织体检后的第二天,体检中心突然来了电话,说我体检中发现异常,左侧椎动脉未见血流信号,要赶快拿上体检报告去医院就诊。体检报告一般一个星期左右才能出来,工作人员很负责任,发现异常提前告知,以便尽早接受诊治。

接到电话,我心里咯噔一下,有种不好的感觉,因为听多了因心脑血管疾病猝死的病例。老伴催我立即去取报告,我冷静想了想,平时也没有头痛头晕的感觉,体检那天,单位人还夸我面色好,显年轻,怎么突然间死神就会降临?我暗暗告诫自己不要慌乱,更不要把这个消息告给孩子。要从容应对,先弄清情况再说。

次日下午骑自行车到体检中心,打出有问题的那一页。看时间还早,我就到门诊挂了号。大夫看后说:“彩超检查结果不是很准,需进一步做CT。”当即给开了预约单。

按预约做了CT,拿上片子看医生,医生说没多大问题,不需要做什么治疗。我感到疑惑,问:“不用吃药?不用做支架?”医生说:“你不懂医,在这里听我的就行了。”心里一块石头落了地,原有的一些恐慌和不安顿时烟消云散。

看来,面对体检结果出现的异常,不能自乱阵脚。人到老年,出现动脉硬化之类的现象实属正常。既然已经出现,就要面对现实,寻找解决途径。慌乱恐惧有什么用?人的生命有时候很脆弱,有时候又很坚韧。

想起十多年前也是一次体检,大夫说我肾部恐有肿瘤,要尽快就医复查。平时没有任何感觉,没当回事。正值年底,杂事缠身,忙忙碌碌,一直拖过春节,才去医院复查,果然是恶性肿瘤。医生打来电话,让我马上带上家属来医院看结果。为不给家人带来惊吓,我独自去了医院。之后安排住院,接受手术。至今十余年过去,安然无事。据说癌症死亡者有三分之一是被吓死的,三分之一是过度治疗死的,只有三分之一属正常死亡。这数字或许接近现实。俗话说,是福不是祸,是祸躲不过。人生中总有有些事情是自己无法控制的,我们乞求平安,追求幸福,但对突然降临的灾祸一定要理性看待,从容应对。有时从容冷静是一剂良药,能起到其他药品起不到的效果。