沐浴书香自得意

退休之后，我大半的闲情时光都散落在山西省图书馆的墨香里。于我而言，这早已不是简单的墨香，而是一条浸润半生的河，潺潺淌过岁月，也静静安放在我如今从容的日常生活里。

年轻时，我在艰深的专业书中啃知识，为了一篇厂里的技术革新报告，能在这里泡掉一整个周末。那时书是梯子，是武器，心里揣着一团火，总想着要攀爬、要闯荡，指尖擦过书页的沙沙声，就是我和世界较劲的号子。

走到如今，脚步终于慢下来、从容了。我不再急于从书里索取什么，退休后的生活雅趣，反倒在这座图书馆里寻到了新的注脚。我会在自然博物架前驻足半天，为窗外见过的一朵野花找它的名字和来历；也会在旅行游记区神游万里，用目光抚摸那些我去过，或是永远到不了的远方。我最常泡在临窗的座位，带上自己的毛毡墨盒，临一本古帖，笔锋流转间，整座图书馆的安静都沉到了腕底，化进了墨迹里。读书习字，一收一放，刚好是生命最舒服的吐纳节奏。偶尔抬头，和对面同样白发苍苍的读者相视一笑，那笑容里藏着无需言说的懂得，懂时光，也懂沉淀。

这大概就是我的桑榆情怀了。岁月带走了青春的莽撞和焦灼，却留下了湖水一样的澄明与宽阔。我不再纠结生命一定要去往哪里，只安然享受此刻：一本好书、一缕阳光、一片从容心境，彼此映照，就很好。这座图书馆像一位沉默渊博的老友，看着我从年少张扬走到如今沉潜，它告诉我：阅读最初的激动和最终的宁静，本就是同一条河的上游和下游；而个人的奋斗、家庭的温情，时代的烙印、自我的安放，都能在这层层叠叠的书架间，找到属于自己的位置。

日光慢慢西斜，光柱拉得更长也更温柔。我合起读了一半的散文集，把椅子轻轻归位。走出大门回望那灯火渐亮的阅览室，我知道，明天或是任何一个平淡的日子，我还会再来。我的银龄故事，从来不用只写在纸上，它早已被这无尽的书香，好好阅读，好好收藏了。

高泽龙　口述
记者　周利芳　整理

隔代带娃　避免内耗

讲述人：戎女士

我刚退休不久，本盼着清闲养老，转眼却再“上岗”——帮儿子儿媳照看孩子。离开几十年的生活环境，吃住尚可将就，心理却始终难以融入。两代人作息节奏、育儿理念差别巨大，在吃喝照料等琐事上更是频频出现分歧。我尽心尽力地照料孙子，却时常不被认可，事事束手束脚。我天天处于纠结难熬状态，看不到解脱的日子，惶恐不安，总担心长期这样下去，迟早要精神崩溃。

心理解析　国家二级心理咨询师　闫丽萍

戎女士，您好。从心理学角度解析，您当下的压抑、纠结与惶恐是晚年生活突变、角色被迫错位、长期不被看见而引发的正常心理现象。不是您心态不好，更不必因此自我否定。您的痛苦源于三重心理失衡。一是角色骤变的应激反应。从前在职场独立自主、生活自己说了算。退休后，本该回归休闲、自在、舒适的生活，却突然被迫转换成全职带娃的依附型角色，自主选择权大幅下降，极易产生无用感与失落感；二是环境变迁带来的归属感缺失。离开了熟悉的生活环境与亲友圈子，身处陌生环境，社交出现空白，遇事无处倾诉，负面情绪不断堆积；三是代际认知冲突带来自我否定。自己原有的育儿经验频频被否认，慢慢开始怀疑自己，陷入自我内耗，这样长期积累便产生了郁闷、焦虑情绪，这种隔代带娃的焦虑，也是许多老年人都遇到的现实问题，并非您做得不好。

结合现实情况，给您3个改善心理状态的建议。首先，分清主次，摆正位置。育儿权是他们小两口的事，您只是搭手帮忙，孩子怎么养育，遵从他们的想法，不强行按老经验干预，从根源上减少争执。其次，建立专属个人空间，每天固定一小时外出遛弯，结交社区同龄伙伴，拓展自己的社交圈，把注意力从家庭琐事上分离出来。最后，温柔而坚定地沟通，切记有分歧不硬碰硬，选时机和晚辈坦诚表达自己的难处，讲明自己是出于亲情帮忙，不是全职保姆，需要互相体谅，强调帮带孙辈是情分而不是义务。

戎女士，您不必为家庭牺牲自己的晚年幸福，如果实在难以适应，可采取阶段性轮流照看，也可回乡休整一段时间，一定要优先照顾好自己的身心健康，调节好情绪，放下“必须被认可”的执念，自我肯定尤为重要。守住自己生活的边界，这样家庭氛围也会逐步得到改善。

记者　李晓琳

千万别信这种“分红”

防诈骗课堂

我是一位独居老人，今年68岁，子女忙，回来少，平日里就一个人。谁承想，这份晚年的孤独感，差点让我落入不法分子精心策划的诈骗陷阱，辛苦积攒的养老钱险些被骗，这段经历让我后怕不已，希望大家引以为戒，千万别轻信所谓的“分红”。

两三个月前，我在离家不远的街心公园散步，几个自称是“养老服务志愿者”的年轻人上前跟我打招呼，不仅主动赠送饮用水、毛巾等小礼品，还陪我拉家常，并细心记录了我的身体状况与生活喜好，让我感到一阵温暖。起初我心存戒备，但经不住他们日复一日的温情陪伴，我渐渐放下了防备，将这群热心的年轻人当作了值得信任的晚辈。

相处一月有余，他们便开始向我推介所谓的“高端养老康养项目”，声称该项目由正规公司打造，缴纳一定金额的保证金，便可优先入住高端养老机构，享受免费体检、专业护理等“一站式”养老服务，每年还能获得相应数额的分红，且本金可随时支取。为骗取我的信任，他们还出示了项目资质文件、收益截图，反复强调项目名额稀缺，是专为老年人设立的福利政策。

我一想这是好事啊，不仅能为晚年生活增添保障，也为子女减轻养老负担，在他们的轮番游说下，我把谨慎扔到脑后，也没与孩子沟通，就准备“入股分红”了。因为存款没到期，所以，我先用3000元“试试水”。过了一阵子，我主动询问分红事宜，对方说领导出差不在，等审批通过才能兑现。后来，我又问过几次，都是以各种理由推脱。我心里就有点儿打鼓，但也不敢和子女说。

然而，在一次社区网格员入户宣传反诈知识后，我忽然意识到不对劲，便联系那群年轻人，结果对方不接电话，微信拉黑，我恍然大悟，自己遭遇了专门针对老年人的诈骗，追悔莫及。不幸中的万幸，我没有把大额养老金投进去。

在此，我把亲身经历讲出来，提醒各位老年朋友：面对陌生人的过度热情、免费礼品馈赠，务必保持高度警惕，切勿轻易放下戒备。凡是涉及投资理财、资金缴纳、转账汇款的，无论对方说得多么诱人，都不要盲目轻信，更不能独自作决定，一定要第一时间与子女、家人商议，或向社区、警方咨询，看紧钱袋子。

安大娘　口述
记者　李晓琳　整理

健康在线

夏天护腿正当时

夏天气温升高，不少老年朋友觉得关节疼缓解了，夏天如何保养腿部关节呢？6月29日，记者采访了太原市第二人民医院老年科主任李旭红，请她给老年朋友讲讲夏天护关节的实用知识。

李主任说，好多老年朋友觉得天气热关节不疼了，就是“好了”，其实夏天恰恰是养护关节的好时候。天热血管扩张，血液循环好，这个时候保养，能起到事半功倍的效果，关键是要避开几个常见误区。

第一个误区就是贪凉。不少老人夏天爱吹空调、睡凉席，或者冲凉水澡，李主任说这对关节可不好：“冷风一吹，关节周围的肌肉血管收缩，血液循环不好，疼就容易找上门。”建议大家空调温度别低于26℃，出门进出商场、地铁，可以带个薄护膝套在裤子外面，给关节挡挡寒气。

第二个误区就是不动。不少老人关节疼就不敢动，其实不对。李主任说，夏天天气好，反而要适量活动，可以选散步、打太极、游泳这些不对膝盖压力太大的运动，每次运动时间二三十分钟，别太累即可。要是关节疼就歇两天，不疼的时候就要动一动，一直躺着坐着，关节反而会僵得更厉害。

第三个误区就是乱贴膏药、盲目补钙。疼得厉害可以找医生开正规的外用药物，不要自己随意贴膏药；也不是所有关节问题都需要补钙，先检查清楚问题出在哪儿，再对症调养才是正确的做法。

最后，李主任提醒老年朋友，日常饮食可以适当增加牛奶、豆制品等含钙丰富的食物摄入，帮助维持骨骼健康；体重超标的老人，可以通过合理饮食配合轻量运动适度控制体重，减轻膝关节承受的额外压力，只要坚持做好日常养护，就能更好地保护腿关节，享受自在的老年生活。

记者　周利芳

统筹：赵媛　责编：雷小霞　校对：和亮　裴秀玲　联系电话：8222318