

几种新的养老模式

邓为民

现在城市老人的养老形式多种多样，有居家养老、养老院养老、社区嵌入式养老、机构养老、抱团养老、候鸟式养老等。现在，在全国各地又出现了几种新的养老模式，值得大家探索与研究。

模式一：下乡养老。在南京杨家村一幢农家小楼门前，一块“养老示范户”的标牌特别醒目。这户人家的主人叫童道云，住在她家的老人今年65岁，2012年得了脑中风，长年住在医院，但昂贵的住院费让老人承担不起，后来家人就请了童道云来伺候老爷子。半年后，童道云要回家一趟，老人没人照顾，她就带着老人回农村的家里。结果，老人很满意乡下的生活，一住已经4年。

形成这种养老模式的主要原因是，这些承担照护责任的农村人员原先都在城市的一些医院或敬老院工作过，有工作经验，也和老人产生了感情，当他们回乡后，原先的“老客户”愿意跟她一起回乡。同时，来到农村的城市老人生活了一段时间后，感到在农村生活好，心情也好，于是吸引了更多的亲朋好友一起来农村养老，从而像杨家村一样，成为有一定规模的“养老村”。

城市老人“下乡养老”的好处多。一是农村空气清新；二是食物新鲜卫生；三是城市老人可以把

城市的房子出租，再加上养老金，生活绰绰有余；四是农村的照顾者在家就能工作，赚钱的同时还能兼顾家里人的生活。

模式二：积分养老。在河南新乡，大妈们每天“忙”得很，日程安排得像上班族：早上起来到老年大学上课“刷分”，下午预约医养结合服务中心的理疗服务，晚上逛逛养老积分超市买点油盐酱醋，抽空再把衣服送到养老社区的洗衣店洗洗……关键是有关养老生活方面的这些服务不用自己掏腰包，只用小小“积分”就行了。

去老年大学听一堂课获得5个积分（相当于1元钱），在指定银行存款一年，一万块钱就可以获得300个积分，老人子女们将钱存到该银行，孩子们所获的积分也可以送给老人使用。为了盘活更多社会资源，新乡市民政局和老龄办还跟保险公司、超市、医院等企事业单位联系，只要老人们在消费，就送积分。老人用积分在指定地点进行养老服务消费的同时，也给养老产业的参与者带来了客流和效益。

现在新乡的老龄部门把这些积分活动串联起来，通过统一的平台，让积分为老年人的养老提供服务。首先，老人在消费的同时，得到了回

报，而商家在增加经济效益的同时，收获了为老人服务的良好社会效益。其次，老人去老年大学上课、去社区参加活动，或是做义工等，都能获得积分，丰富老年人的晚年生活，让老人老有所学、老有所乐。

模式三：以老养老。四川大学锦江学院管理学院学生段冬临和他的团队，秉持“公益养老”理念，推行新型“以老养老”模式，与成都高新区桂溪街道办合作，成立了颐年养老服务中心。如今，100余名老年人在此安享晚年。

“以老养老”，就是指让50多岁、具有劳动能力的年轻型老人，照顾60岁以上、生活自理困难的年老型老人。10年后，他们将以累计的照顾时长和性质换取等效的养老服务。为了打消一些老人的顾虑，段冬临团队与街道办事处签署了合作协议。

“以老养老”一方面解决了年老型老人的照顾问题，另一方面又发挥了年轻型老人的余热。老年人“抱团取暖”，解决了由于子女在外打工、老人生活不便的问题。而且，老年人生活在一起，每天开开心心，没有孤独感。照顾者和被照顾者之间没有语言隔阂，而经过培训后的年轻型老人在照顾年老型老人时更加得心应手。



纳凉说笑 谭进 摄

不老的爱情

马亚伟

看到一幅漫画：一对老夫妻背对背，各自坐在长椅的一头，显然是刚刚吵过架，在怄气。下雨了，老头背对着老太太，却伸长胳膊，把手中的伞递到老太太头上，任凭自己被淋湿。

画面下面是一行文字：不老的爱情就是，吵一辈子的架，生一辈子的气，依然为你遮挡一辈子的风雨。

我心中不由暖暖的，想起了老爸和老妈的婚姻。老爸和老妈的婚姻是媒妁之言，谈不上什么感情基础。我小时候，他们几乎天天在吵架，每次都吵得天翻地覆。好几次，我看到他们吵得实在厉害，以为他们第二天就会离婚。晚上，我一个人躺在床上，想着我会不会成了没人要的孩子，忍不住眼泪流湿了枕头。第二天早上，我正在盘算，如果两人离婚了，我咋办。谁知，老妈早早做好了饭，招呼老爸说：“吃饭了，今天做了你爱吃的红薯粥。”老妈的样子，与吵架时判若两人。

这样的情景见多了，我也习以为常了，有时任凭他们吵起来，我甚至能够做到冷眼旁观，坐山观虎斗。

只有一次，他们吵得太凶了。老爸把桌子掀翻，老妈把碗摔在地上。那时我刚上初中，正在叛逆期，经常与父母对抗。我大声哭喊着：“吵吧，吵吧！这个家我没法呆了！”我想用离家出走吓唬他们。当然，我不敢走太远，只在离家三里的路上溜了一圈。老妈找到我时，我对她说：“妈，你和我爸总吵架，要不然你们离婚吧！”老妈脸上露出无比惊异的表情：“离婚？你这孩子，瞎说啥呢！”本以为这次以后，他们会收敛一些，哪怕少吵一架呢。可是，没有。我再长大些，渐渐明白了，吵架也是他们交流的一种方式，他们从来没想过因为吵架离婚。

直到那年，老爸被查出患上了冠心病，老妈一下像泄了气的皮球，再也不整天气鼓鼓的，“满怀斗志”地去和他吵了。即使老爸急了，数落她：“我说你呀，一辈子做事不过脑子，整天糊里糊涂的。”老妈也乖乖地听着，还会细声细气地说：“行了，你别生气了，我认错还不行吗？”从此，老爸一个人的战争，没有了硝烟。两个人之间，真的有了一种相濡以沫的味道。

老妈胃不好，老爸总是买上好的小米，帮她熬粥。听说山里的小米好吃，老爸还悄悄骑自行车，走了四十多里路，去山里买小米。老妈知道后，骂他：“你这老东西，不要命了，你不知道自己是个病人？”老爸嘿嘿一笑说：“人家医生都说了，我这病是最轻的，一点不碍事。”

我终于明白，老爸老妈之间是有爱情的。都说少年夫妻老来伴，可人老了，不仅仅是个伴，还依然有最美的爱情。人会老，爱情不会老。老年后，爱情会更加深厚浓情，像海一样，一辈子的深情厚谊都在里面。

周老的退休“三悟”

2009年，周建达从市人民检察院退休，八年的退休生活让他有“三悟”，即“健康要珍惜、退休莫落伍、老来有追求。”

健康要珍惜。每天早晨，周建达都会在小区内锻炼一小时，傍晚也会到河畔散步一小时。“健康就是自己不受罪，家人不受累，减少医药费，有利全社会。”说起健康的重要性，周老讲起了自己编的一个顺口溜。同时，周老还强调调节好心态，保持心理健康也很重要。“古语说得好，心乱则百病生，心静则百病息。”周老感言，退休后不期待生活大富大贵，平安健康便好。

退休莫落伍。周老退休后，弄弄花草，练练书法，下下象棋，玩玩微博，酌酒品茶，退休生活丰富多彩！但周老并不赞成玩物丧志，他告诉记者，自己平时喜欢阅读，学习先进文化。“作为我们退休老人要与时俱进，莫落伍于时

代，莫落后于形势。平时多与高人交往，常与正能量的人在一起，会增智慧有福报。”周老感言，平时喜欢写点自己爱好的东西，或整理一下多年来撰写的文章初稿，感觉自己天天都在进步。

老来有追求。“退休不是远离尘世，万事皆休，还应干些力所能及的事，这不但有益于社会，有惠于百姓，还可充实老年退休生活，有利于自己身心健康。”周老介绍说，他的家乡在永州市东安县绿埠头村，退休后他积极投身家乡建设，为家乡的脱贫发展四处奔走，也取得了一些小成果。在他的带领下，村里整修了中心小学、村卫生院、村敬老院，新建了村部、图书室和两处电力排灌，整修了四口山塘和向阳水库，还扩建了沉香寺院。“我认为我的所作所为是一种修行，是一种陶情冶性的享受，也是自己的初衷和追求。”周建达感慨道。

（童中涵）

幸福晚年靠“三勤”

今年83岁的石崇斌老人，退休后坚持“勤学、勤为、勤练”，让自己的晚年过得充实而幸福，迎来了人生的第二个春天。

勤学才能与时俱进。石崇斌老人1995年从城步县委退休后，把学习当做每天不可缺少的精神粮食。“儿时由于家贫，没有条件读书，日夜想着要读书。”石老回忆说，当时他给地主家看牛，只读了半年书。“1950年参加工作，连紧急通知四个字都不认识。”石老感言由于工作繁忙，总是没有机会离岗去读书，只能在工作中边干边学。退休后，他决心要补上文化基础课，就买了《语文基础知识》等书籍进行自学。在自学中，对字音和字义不懂的字，就记录下来，并向女儿请教。退休22年来，由于坚持不断地学习，写作水平不断提升。近几年来，他结合工作经验为城步的奶牛饲养和笋林开发撰写了不少调研文章。

勤为找准退休后的定位。退休后，石崇斌老人在城步儒林镇石岔办起一个350亩南竹

山开发示范点，晚上开会讲技术，白天和村民上山搞开发，在那里一干就是两年。两年后，该地的南竹郁郁葱葱，仅竹笋一项人平增收600多元。1997年6月，应南山牧场党委的邀请，石老到南山牧场当顾问。期间他发动藤子坪村的20户村民饲养了80头奶牛，经过一年的实践，效益很好。1998年又发动长安营村17户村民饲养了68头奶牛，1999年城步县经济工作会议推介了长安营村饲养奶牛经验。

勤练才能强身健体。退休前，石崇斌老人患有慢性胃炎、风湿关节炎等疾病。为此，他购买了大量养生保健书籍，并记录了40多万字的养生保健知识。“我还自编了一套早操三段法，首先做20节体操，包括倒立、高血压等，而后每天早晨跑2公里左右，最后自我按摩，全身自己能按到的穴位都按一遍。”石老告诉记者，这二十多年来，不论天晴下雨，天寒地冻，不论在家在外，他都天天坚持锻炼，原来的几种病也基本没有了。

（童中涵）

夕阳无限好，因是近黄昏

吴小毛

“夕阳无限好，只是近黄昏”。有位学者把这句诗改动了一个字，变成了“夕阳无限好，因是近黄昏”。这一改，立足点立即由消极转到积极上，诗意变得更浓，更有生气了。

常言道：无官一身轻。时下看来，能够“放下”也是一种福气。老年人理应“放下”，轻轻松松，无牵无挂，无忧无虑，安度晚年。一个人达到了“放得下”的思想境界，就不会被“身外之物”所拖累，把那些“得失冲突”、“名利冲突”、“恩怨冲突”都置于脑后，让它淡忘殆尽。

想得开，放得下，活得长，站得高，看得远，这是真正的不怕老，是笑看人生力量之所在。老人有勇气、有胆略把“黄昏”变成黄金岁月，为过上好日子继续努力奋斗，固然值得称道，但毕竟精力有限，力不从心。老年人盼年轻人上，年轻人求老年

人帮，揭示的不就是这么一种社会接力赛的传棒精神么？

老人怀旧，是人性中美好的部分，是伦理道德范畴的珍贵方面，是最动人的一份人间真情。怀旧，有时也会有“人走茶凉”的感慨。茶凉，无非是“人退言轻”、“门前冷落车马稀”。对于此种情况，最好视为正常事，把来迎去送的应酬时间利用起来，锻炼身体，养精蓄锐，多读点书，多想点问题，办自己想办且能办的事情。对于那不尊老不敬老的人，应虚怀若谷，一笑了之。生气、憋气，对健康无益。

时光催人老，年岁不饶人。生老病死乃人类不可抗拒的自然规律，60岁后，老人总会感到岁月匆匆，脚步重重。对老人来说，不管过去怎么样，现在不仅要学会做平民，而且要乐于当平民老百姓。忘记老，心情愉悦；想到老，来日苦短。



太极扇之美。

童中涵 摄

老年人适度上网可减轻抑郁

隽秀

美国一项新研究发现，经常上网可以使老年人罹患抑郁症的危险大幅降低。

在新研究中，美国密歇根州立大学传播学教授丽娅柯顿博士及其同事对涉及两千余名退休美国老年人的“健康与退休调查”项目的调查数据进行了梳理分析。该调查对参试老年人进行了为期六年的跟踪调查，每两年收集一次参试老年人的相

关信息。结果证实了多项其他研究得出的结论——对独居老人而言，上网对抑郁水平的负面影响更大。老年人上网同样要讲究适度。如果整天上网，忽视日常生活中该做的事情，沉迷网络，则会产生负面影响，加重抑郁症状。而适度上网则有助于提高生活质量，对健康具有积极作用，老年人发生抑郁的概率会大幅降低。