

过年了，你给父母买些啥

眼看离过年只有十几天时间，买什么样的年货孝敬老人依然是让很多人发愁的问题。买吃的、穿的，不见得合老人口味；买特产礼盒，嫌没新意；买高科技的，又怕在家里闲置落灰。不少人感慨：现在购物是越来越方便了，但是给老人买啥年货是越来越费劲了。

糕点落选年货清单

小张大学毕业已经第五个年头了。小时候，父母带他去爷爷奶奶家，总要带上一些糕点。参加工作后，他总是也带上一些糕点回去孝敬爷爷奶奶。几年来，好看又好拿的点心成了他的年货标配。可在今年，他的标配得换换花样了。

原来，前几天在给家里打电话时，父亲告诉小张，今年别再买糕点了。“买了也没人吃，只能看着放坏了。”小张这才知道，其实爷爷奶奶并不爱吃糕点。尤其是老人上了岁数以后，吃甜食更得控制。

小张说，往年都是年货比他先到家，但今年，他到现在连买什么都没有想好。他向同事求助，同事建议他给老人包个大红包，这样老人开心，也会觉得他懂事。小张却觉得，这样做不仅老套，而且不会给老人的生活带来什么改观。“你给老人钱，他们是高兴，但是他们其实不需要，也舍不得花，还不如直接送吃的、用的实在。”

思来想去，小张决定先在网上下单一个海鲜礼盒。“毕竟年夜饭还是越丰盛越好。”他说，接下来他打算给爷爷奶奶买些进口的食品和保健品，虽然谈不上多么有创意，但是对老人来说却足够新鲜。

智能电器成老人新宠

和小张不知道该给老人买什么比起来，刚参加工作的小孙则显得不慌不忙。她早就打定了主意，要给外公买一部智能手机。她说，外公一直都用老年手机，没法聊微信，更没有朋友圈。去年在吃年夜饭时，家里的其他成员几乎都在低头看手机，老人为此还发了脾气。今年，小孙决定买一部智能手机，哄老人开心。

“我要教外公用微信，然后全家人一起抢红包。”想到过年时一家人其乐融融欢聚一堂的场景，小孙更加觉得自己的计划天衣无缝。用她的话说，一部智能手机就解决了饭桌上的尴尬。

但是，并不是所有老人都恰好需要一部智能手机。在为老人选购年货的过程中，越来越多的人发现，他们对老人的需求都是“想当然”的。为了能够让老人称心如意，又能上



自己买的的东西不至于被遗忘在角落里，不少人只好上网发帖求助。

记者发现，在网友的跟帖中，空气净化器、无线吸尘器、洗衣机等电器成了比较主流的选项。不过，网友们还会好心提醒一句：要买功能简单，好操作的，最好不要说真实价格。还有人表示，如果不是老人主动提出来的，最好还是谨慎购买。

老人也在悄然改变

似乎考虑到了人们为老人送年货不知从何下手的焦虑，一些电商也不失时机地推出了他们自己的建议。在京东“年货节”的页面上，系统根据受礼对象的不同推荐了相应的“走心礼物”。其中，在“送父母长辈”类别中，虽然体脂秤、血压计、颈椎治疗仪等依然被摆在比较明显的位置，但同时也“意外”地出现了便携音箱、数码相机、无线路由器等时尚的电子产品。显然，老人正在发生改变。

在营养健康类的消费上，老年人从来都是主力军。在肠胃养护、改善睡眠和明目益智等营养品上，老年人购买踊跃。

京东数科研究院院长刘晖表示，通过对比过去三年的数据，京东医药保健类的商品在过去三年的销售额复合增长超过610%，可见越来越多的人将健康作为年货的首选。此外，家纺、美妆个护、家居日用、生鲜等品类增长也较为突出，他们据此分析，年货节的购买习惯已经从吃喝的需求向生活方式的需求转变。

孝心的另一面是用心

在大数据时代，老人的消费习惯得以用数字直观表达出来。但如果仅仅“按图索

骥”，恐怕得到的也不是老人需求的正确答案。一些看起来老人比较需要的东西，老人可能兴趣不大。一些看上去比较稀松平常的东西，老人反倒需要。

比如，按摩洗脚盆一直被认为是为老人“量身打造”的礼物。但实际上，有天天泡脚习惯的老人并不多，大多数老人偶尔体验一下觉得挺好，但新鲜劲儿过了之后，往往也就被放一边搁置起来了。

像酸奶机、煮蛋器、面包机之类的小家电，因为老人的生活习惯已经固化，也容易沦为老人家中的“鸡肋”。在“什么值得买”网站上，网友“Mr_瓜”的年货攻略帖得到了不少网友的赞同。他写道，就算是时下比较火的破壁料理机，也只能吸引老人一时的兴趣。对于老人来说，因为缺乏学习的渠道，再好的料理机到了老人手中也无法做出新花样，兴趣自然会大减。

同样的道理，像乳胶枕头、乳胶床垫等物品，虽然可以帮助老人提升生活品质，但如果老人习惯了睡荞麦皮枕头、硬板床，就不宜随意更换。

在“Mr_瓜”的帖子中，主要推荐了电视机、小夜灯、大容量热水器等常见的家用电器。这些推荐都是站在老人的角度总结出来的，虽然不新颖，却很实用。他说，其实老人最想要的是陪伴。所以他给自己的外公、外婆买了一台电视机，给自己老人做个“伴”。老人起夜频繁，摸黑起床容易摔倒，小夜灯很实用。

其实，为老人选购年货并没有什么诀窍，只要用心考虑了，效果就不会差。

(王琪鹏)

学会做一名“潮老人”

叶金福

近日，笔者在街上闲逛时，看见一位头发花白的老大爷，身穿运动服，头戴红帽子，脚穿运动鞋，在市中心的广场里一边锻炼身体，一边唱着歌。据一位大妈相告，这位老大爷今年84岁，几乎每天要到这里锻炼身体、唱歌，不但人很开朗，而且身体也很棒，许多人都称其为“潮老头”。笔者听了，不禁在想：人到老年，何不像这位老大爷那样学会做一名“潮老人”呢？

在双清区小江湖社区，只要一提起刘冬英，人们都竖起大拇指，异口同声地说：“刘冬英好样的！了不起！她是五好家庭的典范，构建和谐社区的楷模，小江湖社区的一枝绚丽夺目的鲜花……”

刘冬英，66岁，小学文化，一个普通的退休工人，然而就是这样一个平凡的劳动妇女，却用孝心、爱心和善心诠释了国学的精髓，谱写出闪光的人生，赢得了广大市民的赞誉。

刘冬英的公公婆婆瘫痪在床达五年之久，其子女怕脏怕臭都不愿意照顾父母，而做为儿媳的刘冬英却不离不弃，全力以赴侍奉公公婆婆。为了让婆婆住得舒适，她把二老接到自己家中，并安排一间最好的房子给他们住。她买回电热毯、按摩器和收音机，还买了电动刮胡刀和理发剪，给二老洗脸、擦身、理发、剪指甲、刮胡子、捶背、按摩是常事。二位老人在离世之前，紧紧拉着她的手说：“冬英崽，你一心一意照顾我们，这是我

在我们的实际生活中，一些老年人退休之后，觉得自己是一名老年人了，把自己“封闭”起来，不是少出门，就是不交友，原先的爱好也慢慢地“扔掉了”，开始过起了“一人世界”的生活。于是，有的老人整天把自己“宅”在家里，不是看电视，就是躺床铺，时间一久，精气神也没了，人也变得憔悴，性格也变得孤僻，人也老得快。难怪有的老年人退休一段时间后，就与退休前“判若两人”。

小江湖社区的一枝花

周乐坤

们的骄傲和自豪，能有这样的好媳妇，是我们这一辈子修来的福气，我们真舍不得离开你。”刘冬英用行动谱写出一首尊老、养老和爱老的赞歌。

刘冬英先后送走公公婆婆后，本可以轻松一点，哪知天有不测风云，2009年，丈夫沈佑祥突发中风，还伴有严重心脏病及糖尿病，经过抢救治疗，虽脱离了危险，但完全失去自理能力，长期瘫痪在床。她不离不弃，关爱呵护有加，除了料理日常生活之余，还天天为丈夫讲故事，说笑话。为了补充丈夫的营养，她又在家养鸡、兔，每日她把补品一勺勺喂进丈夫嘴里，从未粗语埋怨……八年如

一日，在刘冬英身上我们体会到了“生死相恋、同舟共济”的真正含义。

因为工厂改制，刘冬英的儿子和女儿双双下岗。她不但没有责怪儿女，而是安慰他们顽强拼搏，并用自己微薄的工资支援儿女创业，全方位为儿女服务，从她身上我们看到了母爱的伟大。

刘冬英除了爱自己的亲人外，对邻里居民更是亲如一家，能帮忙的总是不遗余力，忧邻里之所忧，喜邻里之所喜。

刘冬英是一个平凡的人，她用孝心、爱心和善心创造出不平凡业绩，谱写出不平凡的人生。

应同学梅子的邀请去她家聚会，午餐后，梅子的先生打开了音响设备，梅子深情款款地献歌一曲：“天边有一对双星，那是我梦中的眼睛；山中有一片晨雾，那是你昨夜的柔情。我要登上，登上山顶，去寻觅雾中的身影——”一曲终了，惊艳全场。同学们纷纷点赞：唱得真好，天籁之音！该去星光大道争霸……面对大伙的赞扬调侃，梅子难为情了，将扩音器递给旁人。然后大伙“老夫聊发少年狂”，会唱的不会唱的瞎一番乱吼，直到都唱累了方才罢休。

闲聊中我对梅子说，知道你嗓子好，声音好听，但当年在学校没听你唱过，没想到竟唱得这么好！你的文艺才能怎么直到老了才被发掘出来？有人问，你这一招一式算得上训练有素，怎么练成的？梅子说，老了，不就聚在一起唱唱，打发时间。

梅子和先生的一双儿女都在省城立业成家，而老两口则留在老住地。儿女半月才能回来看看，他们便成了名符其实的空巢老人。如何打发那漫长的一天又一天呢？两人便各寻乐趣，先生爱好打麻将，早出晚归，赢者请吃午饭，饭后继续“战斗”，倒也乐在其中。

梅子不喜这个，便和左邻右舍的歌友们聚在一起唱歌。但K歌的场地是个问题，夏天热冬天冷，不能老在公园活动，到家里吧，年纪都大了，招待和做卫生费劲。商家总是很精明，下午场KTV便如竹笋般应运而生，七八十元一间优惠推出，还有各种饮料茶水配套服务，每天下午一时至五时为唱歌的老人开放。七八人相约去那里唱一个下午，累了喝点水，聊聊天，然后带着愉悦的心情回家，夜晚看会电视再一觉睡到大天亮。梅子说，我们去唱歌，不在乎唱得好不好，重要的是能够结交朋友，联络感情，天天吼那么几嗓子什么烦恼都忘到了脑后，心情好，不生病，不比吃保健品强？

有同学说，天天去KTV经济上增加了负担呀。梅子说，我们是轮流包场，平均每人一天也才支出十来元，完全在能够承受的范围之内。梅子和先生都是豁达之人，日子过得十分潇洒，花钱玩舍得。我说，盼望着你们早点来省城定居，也能与子女们互相照应，与老同学多见面，难道就没想过将老房子卖到省城买房吗？梅子说，想过，也去几个地方考察过，终觉省城房子太过虚高。与其节衣缩食花巨款背债买房，不如在旧地实惠养老。两个孩子工作之余还要兼顾自己的家务，我们又何苦跟到那里给他们添麻烦呢。眼下，国家的养老政策正一步步完善，我们留在这里，有老朋友老同事，有退休金，自给自足，医疗方便，何乐而不为。当然，更舍不得我们在这个“老有所聚，老有所歌”的温馨环境！

据说，唱歌是最有利于人身心健康的活动之一，而今歌厅已然成为老年人社交的新天地。梅子的话引起大伙的深思，在老龄化的当下，老年群体应该怎么过一直是社会热议的话题，所谓“母爱是一场得体的退出”，所谓“抱团养老”也大致如此吧。



老有所乐

隆回县荷田乡长鄞村71岁退休教师马轶麟发挥音乐特长，利用竹子、竹筒、钢丝等材料，制作了独弦琴、竹棒拍、竹架子鼓等15种乐器，并带领村民农闲时节演奏乐曲，丰富农村文化生活。罗理力 摄

公告

大祥区易地扶贫面铺点所有民工请于2018年2月9日前与分包人姚湖南结清工资，并持身份证、银行卡由湖南天保建设工程有限公司监督支付尾款，过期自负。

湖南天保建设工程有限公司
2018年2月6日