

# 陪老族：宠着，也被宠着

退休生活应该怎么安排？有的人再次上岗，发挥余热；有的人含饴弄孙，乐享天伦……家住福建厦门市67岁的喻弼群和老伴，在退休后选择全身心地回归家庭，孝敬母亲和岳母，“众多退休规划中，我们把陪伴父母排在首位”。

随着城市老龄化程度加剧，当下涌现出了不少“陪老族”。在陪伴父母的过程中，他们也享受父母的陪伴：有人被母亲递来的糖所感动；有人在陪护过程中学习各种知识，成就了全新的自己。

本版图片来自网络



## 为对话，考取心理咨询师

喻弼群选择照顾两位母亲，并非出于无奈。2013年，刚办理退休，就有单位出高薪返聘他。当时，喻弼群的岳父刚去世，喻弼群觉得很遗憾，“没有多陪陪他”。

于是，喻弼群婉拒了高薪职位，决定留在家陪伴岳母和母亲。为了方便照顾两位老人，他把岳母接到了身边。与高龄老人生活在一起，喻弼群与老伴首先要直面的是饮食问题，“一家人坐在一起吃饭，两位妈妈总是没胃口，看着让人着急”。为了改善这种状况，他和老伴开始研究适合高龄老人的食谱。他俩经常轮流去听讲座，去图书馆查资料，并制作了一本小册子。册子里详细记录每天从早到晚的食谱，确保菜肴尽量不重样，“看着老人一天比一天气色好，心里很高兴”。

虽然陪伴老人时，会出现代沟问题，但江西南昌67岁的李静并没有为此烦恼。父亲因为丧偶，情绪经常失控，还不愿多说话。为了能和父亲多说话，李静参加了很多心理学讲座，并开始

自学心理学知识，“我带着父亲去公园玩套圈，去老地方拍照，让彼此感情更亲近”。通过学习，李静还一次性通过了心理咨询师的资格考试，“如今，父亲参加了京剧队、太极拳班，我也体会到了知识的力量”。

## 再次感受被母亲宠爱

因为年过八旬的母亲需要照顾，湖南衡阳59岁的李华爱选择暂时放下带孙任务，回到了乡下和母亲住到一起。

起初，李华爱心里有些不适应，“毕竟很多年没跟她生活在一起”。然而，在和母亲生活的日子里，李华爱感觉自己更像是被照顾的那一方。早晨起床，母亲会给她准备甜酒冲蛋、泡菜、水饺，“我第一次看到这些食物时，真的差点掉眼泪”。在带孙的日子里，李华爱每天早晨都像在“打仗”，“给一家人准备好早餐，自己却根本吃不下”。

李华爱再次感受到被母亲宠爱的美好。“有一次，我带她去喝喜酒，回家路上，母亲轻轻拍了拍我的肩膀，然后在我手里塞了两块糖”，李华爱说，这样的时刻还

有很多，“感觉自己是个很幸福的孩子”。

## 父亲带他体验新生活

因为丧偶，江苏常州60岁的吴康根暂时“寄宿”到了父亲家。

在这一段日子，吴康根看到了父亲的另一面，“记忆里的父亲是个很严格的人，没想到他晚年变得那么有趣”。吴康根的父亲喜欢跳舞，参加了社区两个舞队——一个交谊舞队，一个民族舞队。

很多次，吴康根想跟父亲倾诉丧偶之后的苦闷，可父亲忙得根本没有时间。在家无聊的吴康根之后只好跟着父亲出门，他亲眼看着父亲跟着一群穿着时髦的老太太去KTV唱歌，然后手牵手跳着热舞；他跟父亲参加舞队郊游活动时，看到很多队友将自己带的食物分享给父亲，“他同样是丧偶单身，但好像过得并不孤独”。

在父亲的影响下，吴康根在社区上了老年大学，还参加了合唱团，“感谢老父亲带我体验新生活”。

来源：快乐老人报

## 老人要做好“三个储蓄”

每个人都会老，老了要有所养。如何养老，这是摆在所有老年人面前不可回避的现实问题。老有所养既需要政府和社会发力，也需要老年朋友积极应对，注意做好“三个储蓄”。

### 老有所养，需要“储蓄”健康

有人对“储蓄”健康会感到不可思议，其实这只是一个形象的比喻。人体就像一个银行，一生当中只有不断往里储存有益的因素，比如快快乐乐的情绪、科学合理的饮食、适当的体育锻炼、学习应用保健知识等，才能日积月累，获得健康长寿的结果。

### 老有所养，需要“储蓄”孝道

人到老了都会希望儿女孝顺，期待其他亲人给予关爱。殊不知，这也需要“储蓄”孝行和善举。要想让孩子孝，自己一定要对父母尽好孝。要想让其他亲人对自己亲，自己就要首先对他们亲。老年人要想尽享天伦之乐，自己就必须早做准备，身体力行，多多“储蓄”孝道和亲情。

### 老有所养，需要“储蓄”财产

养老需要钱，这个道理谁都懂。可是，有的老年朋友过度消费，到头来没有储蓄足够的养老钱。还有一种情况是，平时省吃俭用，舍不得花钱，可当遇到儿女或孙辈需要时，便慷慨解囊，导致多年积蓄所剩无几。老年人应该重视养老储蓄，做到合理消费，在确保安全的前提下搞好理财，真正做到“家有余粮，心中不慌”。

来源：漯河晚报

## 老年高位截瘫者意念“玩转”机械手

今年1月，浙江大学对外宣布和展示了该校在“植入式脑机接口临床转化应用研究”领域的一项重要科研成果：一位72岁高龄的高位截瘫志愿者利用意念控制机械手臂，实现进食、饮水和握手等一系列活动。

据介绍，志愿者张先生是一位退休教师，两年前因车祸颈髓重度损伤，成了一名高位截瘫患者。然而，他大脑功能尚健全，意识清楚。2019年8月，他顺利完成了国内首例植入Utah阵列电

极的开颅手术。自此，每天张先生结束午休后，就会开始一天的训练。近期训练中，工作人员把一个盛着油条的杯子，放在机械手的旁边，张先生用“意念”让机械手喂自己吃油条。

浙大二院表示，抓、握、移，这些对常人来说再简单不过的动作，背后却是信号发送、传输和解码等一系列复杂的过程。除了手术难度外，想要达到“人机合一”的目标，仍非易事。训练耗费4个多月，才有了现在的成果。

据了解，随着脑科学的不断发展，这一领域的临床应用，将从现有的以运动功能为主的功能重建，逐渐推广到语言、感觉、认知等更多更复杂的功能重建上。

相关负责人表示，“脑卒中好发于老年人，许多脑血管病患者虽挽回了生命，但常常遗留偏瘫、失语等后遗症。这次在老龄志愿者身上进行的脑机接口试验，必将对于未来的临床治疗和康复有着非常重要的指导意义。” 来源：老年生活报