

情满银龄 金色夕阳

孝老爱亲是中华民族的传统美德。今年10月是全国第14个敬老月，各地举办主题活动进一步营造养老孝老敬老的社会氛围，树立积极的老龄观。

老年是人生的重要阶段。满足老年人生活需求，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所教、老有所乐，不断提高生命的质量与品位，我们对科技、文化、制度、风尚有更多更大的期待。与此同时，让老年人的生活有质量、有幸福感，也在每个寻常的日子中，每个暖心的努力中。



小卡大爱

◎ 任蓉华

“打竹板，乐哈哈，咱把社保卡来夸一夸。养保医保样样有，存钱转账它在行。出门忘带你别慌，打开手机也能用……”卡虽小，情很大，民生福祉进万家，进万家！”周末回家，一进小区，爷爷爽朗的笑声和轻快的竹板声便传了过来。没有舞台，没有音响，这位人送绰号“社保卡爷爷”的八旬老人，仅凭一张嘴和一副竹板，就引得二三十人驻足围观，个个喜笑颜开，有人说，“听了您老好几次啦，每次的唱词还不重样，真厉害！”

见我来了，爷爷意犹未尽地谢别了他的“粉丝”们。回家路上，他小声对我说：“咱写得、唱得一般，不过都是些心里话，大家听了有共鸣。”

虽已步入耄耋之年，但爷爷耳不聋眼不花，一辈子要强的他不靠儿女伺候，自己料理日常生活。现在，爷爷每个月可以领取近两千元的养老金，他自己说“够够花了”。儿孙们逢年过节给他的钱被原封不动地压在柜底。以往，爷爷感觉发放养老金的日子快到了，就去社区服务点咨询，有时会白跑一趟；后来，我把他的社保卡与手机号绑定，养老金一到账，他的手机就有短信提示。对此，爷爷很高兴，每次接到“喜报”，就乐呵呵地去取钱，而更让他高兴的是电子医保卡的到来。

毕竟年岁大了，难免头疼脑热，身体不适时爷爷习惯去离家不远的社区医院就诊。挂号、缴费、打印报告单……爷爷使用社保卡很熟练。有次，他问我：“有人不拿社保卡也能看病，手机一扫就行，这是贵宾服务吗？”我暗暗自责疏忽，赶紧帮他申领了电子社保卡，告诉他：“您也可以享受‘贵宾服务’啦！”按照我描述的应用流程，爷爷很快适应了只带手机看病拿药的流畅体验。

爷爷认为社保卡太神奇、太便捷了！在社区聊天时，他发现还有人不了解社保卡，就琢磨如何把这份“宝藏”分享给大家。为此，他重拾起了年轻时喜欢表演的竹板，把使用社保卡的感受一字一句地写成唱词，趁大家扎堆闲聊时表演一番。还别说，大伙儿对这种与生活密切相关的事物很上心，不断有人听完就申领电子社保卡，感受到了从未有过的方便。

“以前是‘一卡拿在手，看病拿药无烦忧’；现在是‘一卡都不带，手机扫码真不赖’！”社保卡的多功能，让爷爷不胜感慨，有空便让我跟他一起解锁社保卡的新用法。如今，爷爷成了社区公认的“社保卡使用咨询专家”，邻居们有啥不明白的地方，都乐意请教他，这也让他过得很充实。

走进敬老院

◎ 陈常青

“待到重阳日，还来就菊花。”九月，带着一叶知秋的静美，带着香飘四溢菊花酒的浓香，带着登高望远、遍插茱萸的友爱，带着“开轩面场圃，把酒话桑麻”的诗情。中华民族自古有着“老吾老，以及人之老”的敬老精神和民族风范。为了帮老人做点力所能及的事，我和朋友们走进了敬老院。

我们行动起来，有的去打扫卫生，有的搀扶老人到演出室，有的去把水果、面包等摆放到桌子上，有的把坐轮椅的老人推出来晒太阳，我则去帮老人理发。

说起理发，虽有几年没怎么做了，但拿起工具，熟悉的感觉就上来了。我扶好椅子让老人坐稳当了，围好围布，拿出梳子、推子就干起来。推子必须慢慢推，因为老人不能像年轻人一样坐稳，他们一摇一动的时，我都要拿捏住，否则就会深一块浅一块的，甚至扎破头皮。理着他们稀疏的头发，我心疼和感慨梗在心头：曾经，他们是一棵棵大树为儿女挡风遮雨；是儿女头上的那片天，让儿女展翅飞翔；曾大手牵小手一路上学……

待我把头发理好，朋友们就过来帮忙，并端来了热水，我们一起帮老人洗头、泡脚，修脚、掏耳朵、捶背。老人们高兴地说：“闺女，你们真好呀！”

等我们把老人的头发、手指甲、脚趾甲修剪好，把环境卫生整理得整洁干净，看着劳动成果和老人们的微笑，我们也感受到快乐和温暖从心里涌出来。

编者按

等我成了老头儿

◎ 李晓

父亲远行的那个秋日，还有三天，就是重阳节。

父亲没有等到重阳到来，八十四岁的他突发疾病走了。

天色顿时黯淡下来，没有了父亲的重阳节，我行走于尘世，感觉失去了一些地心引力。

父亲健在时，我去看他，他正躺在家里老藤椅上打瞌睡，轻微鼾声里，他胸前婴儿哈奶一样被流出的馕口水打湿了一片。父亲醒来，有些不好意思地说，这人老了，成天就想打瞌睡。我和父亲陷入沉默，他突然对我说：“我和你妈，就是想多陪陪你，我想陪你到你也成为老头儿了再走不迟。”他说这话时语气很重，像是对我作出承诺。

父亲生前，似乎已视死如归。有时在家里，他还和母亲轻松地谈论着死亡，对于谁先走，两人还相互客气地谦让着。但有一天，当母亲谈论着小区里一位突发心梗去世的独居老人，到第二天才被人发现，父亲突然暴跳如雷。此时的父亲，因痛风的毛病已行动不便。

有一天，父亲把一个小纸条郑重地递交给我，那上面写着的数字，是他银行存折的密码。他担心自己哪天不打招呼毫无预兆地去了。

困守在家里的父亲，真的老了，眼袋深垂，老年斑堆积，走路需要搀扶，半夜起床怔怔发呆……望着衰老的父亲，我一直不能把他与年轻时的样子重叠在一起，留在我心里的父亲形象，定格在他五十岁上下的样子，依然意气风发，英姿勃勃。

父亲走了，为我遮风挡雨的那道老墙坍塌了。或许，下一个季节的出口，就该轮到我能成一个老头儿了。

我当然没有急着等来年老，也没害怕年老，我知道在生命河流的渡口，那一天终会到来。等我成了一个老头儿，我能想到最愉快的事，就是像老家村子里的那些老头儿一样，围坐在墙根下晒太阳，絮絮叨叨着，一直望着余生的晚霞燃成灰烬。

等我成了一个老头儿，我要住的那个庭院，是沧桑弥漫的老宅。老宅隐于城——在乡间更好——我在庭院里，可以望到如青花瓷一样的蓝天。庭院里，我想养上几只鸡，每天在鸡鸣中醒来。我养的那几只鸡，是绝对的走地鸡，餐风饮露，捉虫扒草。我还要养上一些花和其它植物，慢慢了解它们的脾性，我打算在养植物的过程中，重读一遍《本草纲目》。

老宅里树影斑驳，我可以打望阳光在婆娑树影里闪烁的金线。我靠在墙边，嗅得到老宅里青苔绿藓的气息，甚至听得见树干里汁液的流淌声。秋天，老宅里落叶簌簌，我不要打扫落叶，一个叫汪曾祺的老头儿早说过了，留下落叶听雨声。平时我大多数时候在老宅里无事闲坐，如高僧打坐，也如染霜柿子，可亲可爱可触，在庭院里把心里滤尽腾空，想起年轻时脾气任性冲动，纠结于名利，而今浮云散尽，满目晴空随时融化。

等我成了一个老头儿，有几个性情相投的邻居也不错。依我年轻时的经验，那些在你面前表功的话，一般大事来临时往往跑得最快。我愿意和一个平常寡言少语，偶尔拉几句家常的老头儿比邻而居。和你拉家常的老头儿，一句一句说的都是大实话，不必掏心窝子不必动情，也不说那些言不由衷躲躲闪闪的话。比如我楼下的王老头，他乳名叫王二宝，小时候算命，说活不过二十，而今活过了八十三岁，长长的银白寿眉，让我有次在月夜下看花了眼，还真以为是霜呢。老头儿王二宝，我觉得他的目光，像庭院后面的一口老井，幽深寂寞。有天王二宝对我说，他打算带上干粮，一个人步行几天，回老家去看看他娘在老家的土坟。如果我成了老头儿，我也想像王老头儿那样，去看看先人的坟，在那里独自坐一坐，喃喃自语，都好着呐，好着呐。

我还要在庭院里修家谱，去山冈上放纸鸢，去山地骑车听风声，在葱郁大树间搭上一张床或是爬到树上去睡一觉，去一个年轻时酒后失言得罪过的老友那里坐一坐。在我成为老头儿的年纪，感觉这世上的每一个人，都是我的亲人了，每一个人的离去，都是我世界的缩小。

那就等着吧，亲爱的李老头儿。

已是深秋，红的黄的树叶飘飘洒洒落地，好看却也让人觉得萧瑟。不过，这两天让我开心的是，老妈终于答应我，跟我一起进城定居了。起初打算把她从乡下接到城里跟我一起住时，她说什么都不同意。费了九牛二虎之力，才勉强说服她进城住一段时间适应。可是，即便是小住，她仍时常张罗着要回乡下。她念叨说：“我习惯了住乡下，想回去继续住。等你住久了，没准我赶你回家，你都不乐意回去呢！”

我劝老妈：“你岁数大了，我不放心你自己住。你得适应城里的生活，融入大家庭中，让我省点心。再说，这里的邻居们都挺好的，等你住久了，没准我赶你回家，你都不乐意回去呢！”

为了让她尽快适应新的环境，我把她拉进了社区群，跟她建议：“你那么想跟人交流，莫不如主动出击，多在群里冒泡，肯定也能交

上三两个好友。”老妈听完，使劲瞪了我一眼：“你以为城里的邻居好交往呢，你看不见，咱们每天上楼下楼，都没有邻居主动跟咱打招呼吗？大家都是各忙各的，哪能跟咱家那边似的，吃饱了凑一堆，东家长西家短！”

我承认，老妈说的这些现象是事实，可还是不甘心。

谁知，当天下午，老妈就跟我说，她在群里接受了3号楼502室李奶奶的邀约，晚上过去做客。这倒是让我很惊喜！想不到，老妈这么快就有新朋友了。

原来，老妈在群里跟大家问好，引得李奶奶过来攀谈，两人聊得挺好，李奶奶就邀她晚上过去家里做客。为了赴约，老妈把从老家带来的衣服试了个遍，最终选了件喜庆的红色毛衣外套。去了李奶奶家，她让保姆给我妈做了好几道特色菜，两人边吃边聊，一如久未见的老友，特别尽兴。

邻里情暖

◎ 程秀云

母亲的敬老情

◎ 王会亮

遂的奶奶能够散心，母亲经常推着奶奶去外面转悠，还给奶奶买了台收音机，让奶奶听戏听歌。

还有一件事，我也记忆深刻。那天，母亲正为奶奶泡脚，父亲从外面回来了，掏出一包喜糖放在床边，说有个亲戚的儿子过两天要结婚了。我一看，里面有花花绿绿的喜糖，还有我最喜欢的五香瓜子。我剥开一颗喜糖刚放到奶奶的手里就被母亲阻止了。她说：“你奶奶血糖太高了，不敢吃甜食，让她吃点咸瓜子吧……”

我不禁纳闷，奶奶已经没有一颗好牙了，能嗑瓜子吗？

文化养老人更乐

◎ 杨彩云

电视剧，学着用微信，知道国内外大事，并认真记笔记。我最爱看央视《今日说法》《焦点访谈》《文明之旅》等栏目，内容丰富，文化内涵深厚，对我们如何做人、如何教育子女树立正确的三观都非常有益。我通过学习，锻炼了大脑，扩大了知识面，也充实了生活，交往了不少良师益友。

二是写作乐。我虽不会写大文章，但通过电视、报纸、微信等，认真学习党的十九大、二十大精神，学后还写出点滴体会。我撰写的一些学习感想还在征文活动中获奖。

三是听歌乐。多年前我买了一台小收音机，闲了就放着听。最近几年在微信、抖音上听了很多好歌，我还把一些爱听的歌曲下载

收藏，随时播放欣赏。

四是锻炼乐。我用学到的知识确定了自己的锻炼项目，还在老干部局组织的活动里学了健身操，那些动作我都学会了，一次做下来将近一个小时。在做操的时候，就好像上了一节文化体育课，不认识的朋友都认识了、熟悉了，也都相互热情地打招呼。

这就是我的退休生活，现在我感到每天的时间不是用不了，而是不够用。我心里感到很满意，知足足。

杂言漫谈

金秋

周文静摄

