

百岁老人的幸福密码: 和善



乐呵呵的俞方庆老人

记者 杨江 摄

“不用扶,我能走。”在北仑区新碶街道银杏社区永丰村,今年刚好百岁的寿星俞方庆见到记者,立即起身高兴地握手。

老人有5个儿女,五世同堂几十口人。3个女儿住在北仑郭巨和城区,老人住在小儿子家,大儿子就在隔壁。两个儿子每个月轮流照顾,女儿也经常来服侍。

除了儿女照顾外,老人平时的饮食起居还有亲家公、亲家母的照顾。

大儿子俞敏介绍,亲家母叫郑本华,今年70多岁,是弟弟的丈母娘,两年前,

她和老伴自愿承担起老人的饮食起居。

“平时女儿忙,我和老伴就替女儿照顾他。”郑本华说,老人性格好,待人接物平和友善,从不与人红脸。

郑本华认为,俞方庆长寿和健康的心态很有关系,他经常教育孩子不做坏事,与人为善。

俞敏说,“我爸爸视力、记忆力都很好,尤其是看电

视、写字都不用戴眼镜。”

俞方庆说,他从不喝酒、吸烟,每天早上起来,先喝一杯水,牛奶、鸡蛋、蔬菜等健康早餐是遵照医生的嘱咐搭配的,几十年如一日从没间断过。

每天三杯奶是他雷打不动的习惯。他说,“人老了最缺钙,所以应该多喝些奶补充钙质。”俞方庆说着,站起身,小跑了几下,“要再年轻几年,我还会出去走走。”他说,除了喝奶外,每天他还能吃一大碗米饭。

“是现在社会好,每月有800元的农保补贴,今年又加了300元补贴。”人过百年,老人对当今的生活非常满意。

记者 杨江
通讯员 陈红

怎样告别“宅老族”?

专家建议:退休之初不妨提早规划晚年生活

“出门一把锁,回家一盏灯”已经成为越来越多老人的生活写照。近日,记者在社区采访发现,不少独居老人看似规律的生活背后,其实难掩深深孤独。随着家里第三代成年,他们从子女的生活中剥离出去后,社交圈越来越小,越来越多的老人选择宅在家中。

康乐话题

社区里的“宅老族”

李女士67岁,老伴10多年前就走了。2年前她卖掉了鄞州的一套大房子,原因是太高,上下楼不方便,搬到了江东的一处公寓。

她有两个女儿,一个在国外,几年难得见一次。小女儿留在了宁波,成家多年,外孙也上初中了。自从外孙不再需要接送后,她就从女儿家里搬了出来。“不是女儿不孝顺,我现在还能动,搬出来住自在些。”

在外人看来,李女士的生活相当有规律:她每天5点半起床,吃高血压药,出门早锻炼,顺便带点小菜回来。

吃完早饭,洗衣服,之后看会电视,或听会儿广播。

午饭是早上吃剩的粥,如果没有,就煮点面条,能简则简。饭后看看电视再午睡。再醒来后,有时去公园溜达一下,有时看会书,

有时就呆在屋里,等着晚饭时分的到来。晚饭后,看电视到8点,洗漱上床。

这个家,只有女儿带着女婿、外孙回来时,才会热闹几分。

下午时光最难熬

李女士没啥兴趣爱好,几年前,她还喜欢上网打打牌,这一两年视力退化得比较快,颈椎病也严重了,已吃不消长时间坐在电脑前。她不爱逛街,不跳广场舞,没有社交活动。偶尔社区干部上门,对于不擅交际的她而言,那种工作性质的探望也几乎成了一种负担。

“不怪她们,毕竟社区干部要面对的人也多。”

“老朋友有的隔得远,有的行动不方便,也有的像我一样,不大爱出门。”

“你问我为什么不出去旅游,人年纪大了,顾虑就多,病了怎么办,伤了怎么办,出了任何状况,对于子女都是负担,人老了,不可能像年轻人那样说走就走。”

午睡后的下午时光,是李女士一天中最难熬的。有时她独自呆坐在客厅里,听着墙上的时钟滴答滴答地走动,就觉得生命在一秒一秒离她远去。

老年生活也需提前规划

近年来,“宅老”引发的风险正被越来越多的人关注,不少老人也开始寻求心理上的帮助。

宁波蓝泓心理咨询中心去年的一次统计发现,因为过于“宅老”寻求心理帮助的咨询人次,去年比前年增加了18.5%。“很多老人被子女哄着过来后,本来预定的咨询时间在1~2小时,可一讲讲3个小时都收不住。”宁波蓝泓心理健

康咨询中心主任周敏明说,他们不是没话,实在是平时陪他们说话的人太少了。

“宅老”不仅带来心理问题,亦容易引发身体上的毛病,英国一项研究表明,孤独会对免疫系统和心血管系统造成负面影响,与抑郁症关系密切。

周敏明说,如何避免“宅老”,其实老年人从退休之初就可以做起。退休后首先要调整好自己的心态,要正视老年生活,有一个乐观的态度。同时也应该意识到,60岁之后不再为工作,为子女所困,等于得到了人生的又一次自由。这时可以重新规划,比如上老年大学,培养兴趣爱好,找到适合自己的生活方式。没事时,还可以多到子女家走走,住几天,享受下天伦之乐。

作为子女,整天陪着父母是不现实的,最好是帮父母找到让他快乐健康的渠道,在这个过程中要对父母有耐心,不嫌弃。和父母不在一起时,打打电话、买买东西,过节探望探望,也是必要的。 记者 胡珊

晒出老照片·分享好时光

没有婚纱的结婚照



▲ 陈敏明和方如康47年前拍的结婚照。

▲ 陈敏明50岁时和方如康去婚纱摄影店拍的婚纱照。

海曙澄浪社区的陈敏明老师有一张珍藏了47年的老照片,是她和丈夫方如康拍的结婚照。

要不是陈老师说,这是她的结婚照,大概没有人能把这照片与结婚联想到一起。没有婚纱,也没有浪漫的布景。陈老师穿了当时流行的卡其色外套,方如康穿着军装,两人坐在桌前,一起看《毛泽东选集》。

“结婚时正好是文革时期,摄影师告诉我们,不能拍两个人特别亲密的照片。”陈老师回忆说,“当时兴致勃勃地穿了自己满意的衣服跑去照相馆,执意想要拍个结婚照作纪念。后来摄影师就想办法,让我们两人拍了一张一起读毛选的合影。”

陈老师觉得这张照片非常珍贵,它记录着她和丈夫年轻时的幸福回忆。

不过,年轻时没能穿上婚纱拍结婚照终究有一些遗憾。为此,陈敏明在50岁时又和丈夫去婚纱摄影店拍了一组婚纱照。这次,她如愿穿上了婚纱,而方如康穿一身西服,一对银婚夫妻有了一套很是那么回事的婚纱照。

记者 乐冬妍
通讯员 罗飞

#老照片征集# 您的相册里是否也珍藏着宝贵的老照片呢? 翻出您的老照片,来跟我们聊聊照片背后的故事,分享岁月里的好时光。来稿请附文字说明,可以描述拍摄内容,也可以分享一段小故事。投稿邮箱:lelecaroline@163.com,电话:87682441