

俏夕阳

□记者 薛丽娟 文图

6月11日,夏日的早晨,南风广场人来人往,跳舞的、唱歌的、打牌的、游玩的……好不热闹!

从广场东北方向走进,没几步便听得悠扬的歌声传来,循着歌声找去,柳荫下十几位老人三两做伴,分别围树而坐,树上拉有两条红色横幅标语“东方红旗合唱团”“东方红旗合唱团群众文化站”。

“我一会唱段蒲剧《三对面》”“我唱首《父亲》”“来个眉户《沙家浜》”……每个人来后,有序地报着自己待会要唱的曲目,负责人靳典春一一安排着,他的小本上记有1500多首曲目,每个曲目各有编码,方便一键播放。

春去秋来,寒来暑往,十几年间这里的歌声没有断过,从最初合唱红色歌曲到现在唱自己喜欢的戏曲,老人们在这里结识了许多新朋友,参与了多次公益活动,既丰富了业余文化生活,也开阔了视野,陶冶了情操。

“唱什么都可以,谁来唱都欢迎,没有签到考勤,设备免费使用,只要大家喜欢唱就行。”靳典春说,“现在每周一三五在圣惠公园那边唱,二四六在南风广场这边唱。”

靳典春告诉记者,合唱团已经在南风广场这一角坚持唱了十几年,人数最多的时候有400多,光独唱一项一早上拿号也50号人,都需要合理安排时间。其实,歌唱只是一种放松的方式,时不时把老人们聚在一起,开心交流,舒缓心情,才是组建合唱团的目的。

“唱得好与不好无所谓,重要的是唱得舒心,把心中的喜怒哀乐通过唱歌抒发出来。”77岁的仝学堂说,唱歌能打通五脏六腑,有助于养生,而且老来有点兴趣爱好,有些社交活动,更健康,更精神。

73岁的姚改姓带着老伴,从机场那片赶来唱歌,说这样跑着不累,就当锻炼身体。老伴虽然不唱歌但爱听歌,因为积极向上的歌曲听着,不仅心安,还有心得,对个人身心、家庭和睦都有

树下高歌乐悠悠



▲专注



▲放歌



◀开怀

帮助。

王茜草今年70岁,几年前老伴去世后,她头晕体虚,不爱交际,走不出悲伤,可继续拾起唱歌、唱戏的兴趣后,时间充实了,身体健康了,孤独感没了,又找到了生活的乐趣和意义。

来广场唱歌、练歌,已是他们生活的一部分。有人匆匆赶来,唱上一曲,便匆匆而去,赶着回去做饭或是忙其他事情。

一曲唱罢,话筒便交给下一位,他们说说笑笑,有的聊着家常,有的讨论某首歌的细节。

不论谁来,年轻的、年老的,靳典春都耐心接待,热情邀请。经常来唱歌的

说起靳老师,均是赞不绝口。一个人坚持十几年为大家义务服务,这是怎样一种精神支撑着他。

靳典春说自己曾有艰难的十年,被重度抑郁症折磨得痛不欲生,很多好心人热心帮他找办法,最后是唱歌帮他走了出来。“能战胜‘心魔’,得感谢这份恩情。咱受了利,要回报社会,便想把这种可行可操作的办法带给更多人,让大家都受益。”他说,“心情好百病无,大家一起高歌,释放压力,缓解心情,老有所学,老有所乐是美事!”

年年复年年,歌声常在。绿荫下,小池边,这群老人们唱着幸福的歌,聊着美好生活,共享健康晚年。

家庭镜头

老年人量力而行是智慧

□俞雪芽

亲家有“难”,老张出手相助,搭上老伴儿,揽下送饭的活,结果人仰马翻差点累趴下。

这个故事挺有典型性,很多70+老年人注重亲情,充满爱心,然而却常常忽略自己的身体状况和目前能力。什么是“目前能力”?就是眼前、当下你能做到的事。

拿这个故事来说,一天送两次饭这件事要搁在五六十岁,老张和老伴儿应该可以做到,可如今老两口儿已经七十多岁了,身体各方面能力已出现明显的下降,在这种情况下,其实夫妻俩已经没有能力承担这项工作了。此时再按照自己的心气和经验“拍胸脯”揽活,实际上是“有心无力”和“自不量力”。

对老年人来说,量力而行不仅是一种智慧,也是给儿女减轻负担。(《今晚报》)

答疑解惑

养老院里摔伤该谁担责



如今,越来越多的老人去养老机构安度晚年。一旦老人在养老院跌倒摔伤,甚至导致死亡,养老院该担责几何?这是老人、家属和养老机构都关心的问题,也往往成为各方的矛盾所在。

80多岁耿老太因疾病,入住前经过养老院综合测评,被确定为“完全不能自理老人”,合同约定养老院提供照护一级服务。

入住不到半年,一天,耿老太在房间内独自站立穿衣时摔倒受伤,造成身体多处骨折。老人子女表示,养老机构并没有按照合同约定的级别进行护理,护理人员离开时也未对老人采取约束措施,这才导致老人摔倒受伤。但养老院认为,事发时护理人员让耿老太坐下后,去给她洗衣服,是老人擅自走动才摔伤的。

基于合同中写明的照护一级服务内容,法院认为养老院未尽到义务。此外,耿老太明知自己行动不便,在未通知工作人员及采用相应辅助器具的情况下,独自进行超出其行动能力的动作,也应承担责任。法院综合判断后,酌定养老机构承担70%的责任,耿老太自行承担30%的责任。

一位从事养老服务的业内人士表示,跌倒对于老年群体来说几乎不可避免,如何减少跌倒给老年人造成的伤害,对于养老机构及家属来说都尤为重要。

这位业内人士还指出,对养老机构来说,需要通过空间上的适老设计,减少老人摔倒的可能性;可以通过一些智能化设备监测老人是否发生跌倒,以便第一时间发现意外情况并为老人提供及时救助。对亲属来说,要管要问,“老人及其亲属也要改变观念,不能将老人送入养老院后就不管不顾,认为出了问题都是养老院的责任。要多了解老人的情况,有问题及时就医。”

(《北京晚报》)

老来乐

□牛润科

一天,朋友说:“你老伴每天不是打牌就是跳广场舞,把家务全都留给你干,你能开心吗?”

“我干得很开心啊!”我嘿嘿一笑说。

“为啥?”朋友不解地问我。

“你看她一去打牌、跳舞就病好了。”我说,“一看她不在我面前唠叨这痛那痒了,我就很开心。老两口过日子,不就图个彼此高兴呗。她高兴了,我就高兴了,这叫双赢。”

“没想到这么难缠的事情,让你这么简单就给搞定了。老牛,你真行。”

“那是。”我乐颠颠地说,“这叫艺术。”

那天,老伴烧了几样不太合我口味的菜端上餐桌,得意地问我:“怎样,还可以吧?”我赶紧尝上一口,笑嘻嘻地说:“不错不错!请继续发扬!”

夫妻之间

后来,老伴买回件衣服对着穿衣镜边欣赏边问我:“怎么样?”尽管我觉得并不合身,却还是故作惊喜道:“衣服不错,而且你穿啥都好看。”

如果这两件事我都讲了真话,不但扫了老伴的兴,日久天长,肯定会影响到我俩的感情。而我一句善意的谎言,就把老伴的快乐给搞定了。

那是在一次家庭聚会上,大伙都说当天是星期六,而老伴非要说是星期天,当时大家都把目光集中在我的身上,想让我站出来说句公道话,哪知我嘿嘿一笑,一本正经地对大伙说:“是你们记错了,今天就是星期天。”气得大家都哭笑不得,一个劲地围攻我,嚷嚷着不公平。我看着开心的老伴,笑着不紧不慢对大家说:“这就叫感情,你们明白吗?”

事后,外孙女不服气,问我:“你知道外婆记错了,可你还要维护她,你就是没是非观念!”我笑着对她说:“你还

小,以后慢慢就体会到了……”其实,夫妻间有好多的事情是争不明白的,反过来说,为了些鸡毛蒜皮的事情,去争个面红耳赤,就是争明白了又有什么用处?往往争回了“真理”,却丢掉了夫妻间的感情。两个人相爱的首要条件就是宽容、呵护和接纳自己所爱的人。你所爱的人开心了,你自己就会开心;你所爱的人美丽了,彼此间的生活才会美丽。在很大程度上,两口子过日子,相互间拆台是件容易的事,可要做到彼此间相互互补就难了。

“就像今天一样,其实我清楚你们都知道是外婆记错了,那么我还有必要再去挑明吗?有时,在所爱的人面前,能做到大智若愚,那就是一种爱的艺术呀!”本来外孙女想讨个公道,结果让我给她上了一堂爱情经营课。

老夫妻间也好,朋友间也罢,彼此间往往“搞定的是快乐,而不是把彼此间的心情搞乱”。