

老年论坛

善待老人

我需要的陪伴



□余振中

时光迈着不紧不慢的步伐，迎来了春，送走了夏，度过了秋，埋藏了冬，一年四季，周而复始。每过一个轮回，我们就年长一岁，父辈们也便更老了一岁。

对于岁月的增长，年轻人形象上似乎没有明显的变化，体质也不存在太大的差异，而真正进入年迈的老人，却是一步一蹒跚，一年一衰老。他们生活在黄土地上，耕耘奋斗了一辈子，黄土地也在沧桑中见证并刻画着他们的迟暮和衰老。头发花白了，稀疏了，布满皱纹的脸上长满了褐色的老年斑。眼窝下陷了，浑浊的眼睛里总是有流不完的眼泪，不知是有眼疾还是有诉不完的心酸。干瘪的嘴唇再也掩盖不住牙齿的凋零，因而也告别了许多美食和美味。腰弯了，背驼了，腿也变形了，走起路来一摇一摆地往前挪。想坐下歇会，只能让整个身体往下砸；起身更难，仿佛一个人要撑起几个人的重量。不知道何时耳聩了，别人说话听不见，只能眼巴巴地看着人家口型来判断，或者用捕捉到的模模糊糊的声音来做出似是而非的猜测。

进入老年，身体的各个器官都逐渐老化衰竭，抵抗力越来越弱，病魔这时候也会专门钻空子来搞袭击，动不动就感冒发烧，三天两头咳嗽头晕，腰酸背痛，每个夜里都难以入眠，胃病犯了吃不下饭，躺在床上没一点力气。说不定哪一天感觉不适一检查就是大病，甚至是绝症，几个月就走上了不归路。更有甚者会毫无征兆地突然离去，来不及说一句话，吐一个字。

父辈真的老啦，老得让我们都难以相信。想当年他们曾在黄河滩上奋战，在黄河浪中搏击，在何时何地

爬，在黄土地里耕耘。他们上北山拉过一千多斤的炭车；他们下盐池拉硝，汗湿了冬天的棉衣。他们勒破过肩，磨破过手，熬红过眼，晒脱过皮，但他们多么强壮啊，好像从来不知疲倦，浑身有使不完的力气。他们留下了勤劳，留下了辛酸，留下了辉煌，也留下了遗憾。他们活得无怨无悔，对得起自己的年华，对得起自己的人生，对得起自己走过的每一个春夏秋冬。

自然规律是铁定的，他们无可逆转地走向了衰老，像干枯的树枝，像衰败的草木，像暗淡了的灯火……

人老了，心里就恹了，他们要面对衰老带来的不便，要忍受疾病带来的痛苦，他们不得不承认自己的迟钝和糊涂，被迫接受巨大的孤独和寂寞，而且他们常常会为逝去的岁月伤感，为人生的无常而无奈。

人老了，感情就越来越敏感，脆弱，他们会无端的悲伤流泪，会为小事斤斤计较，会为无意的言行而生气、愤怒，会变得倔强固执，有时也会任性暴躁。他们越来越像小孩，发小孩脾气，做令人哭笑不得的事。衰老使他们无所适从，可怜无助。

面对越来越衰老的老人，我们会感觉到陌生，无法接受他们的迟缓，他们的唠叨，为他们智力的衰退而不满，为他们不懂新事物而埋怨，甚至会为他们的健忘和听不清话而暴躁发火。而当老人生病或衰弱不能自理的时候，不得不要我们喂吃喝擦身穿衣，甚至接屎接尿时，时间一久，多数人难免心生厌烦，做出脸色难看、说话难听、动作粗鲁的不孝之事。

静下心来想想，不由地感慨万千。老人把我们养育长大，吃了多少苦，付出了多少心血？他们承受了我们的无知，忍受了我们的淘气，给我们喂吃喝

喝，为我们缝衣纳鞋，何曾喊过一句苦累？他们给我们擦屎擦尿，为我们推燥居湿，他们暴躁过吗，他们厌烦过吗？老人为我们的付出，谁能算出有多少年月，多少日夜？而他们需要我们帮助时，我们又真正实实在在地能帮几天，能干多少？扪心自问，为人子女，我们给老人的报答是什么？我们做多少事才能抵偿父母那如山似海的丰功大恩呢？将心比心，我们几个人能像老人当初对待我们一样去对待他们呢？

善待老人吧，他们把血汗留给了岁月，把财产留给了我们，他们为我们耗尽了所有。当他们老态龙钟的时候，当他们空空如也的时候，当他们孤独无助的时候，我们该怎么对待他们呢？我们该为他们做些什么呢？

善待老人吧，他们的生命已如夕阳，世界留给他们的时间真的不多了。放下你的事情，抽出你的时间，好好陪陪他们吧。不要说你忙，不要说你脱不开身，也不要说什么来日方长，不要推到以后有机会，说不定什么时候他们就默默离开了，你想再看他们一眼、再听他们一句话都没有了机会。不要寒了老人的心，不要给自己留下遗憾，珍惜当下，把握现在，过好有爸有妈的每一天。

善待老人吧，用我们的真情去尽一份孝心，做一些实事实事。如果你以前忽略了，那就从现在开始，从现在开始做起！用看得见、听得到、摸得着、感得到的具体行动，来诠释我们中华民族的传统美德，来构建我们新时期和谐社会的良好风气，来完善我们自我精神和道德的美好构建！

孝敬老老人，能让我们心安，吉祥；善待老人，你会感到别样的幸福，快乐！

俏夕阳



民乐园里歌声飞

□彭荣瓜

稷山县民乐园有这样一群人，一群平凡朴实善良的人，平凡得如人海中一朵浪花，天地间一粒微尘，但他们的热情、爱心和无私奉献精神，感动着我的每根神经，禁不住为他们谱写赞歌。

这群人，一路走来实属不易。由两三个人自愿发起，一把二胡，一支笛子，三五位歌者，昼夜空闲时坚持在公园里的大槐树下，树林里，溪水旁，小亭子下，风雨无阻，处处都有他们欢乐的歌声和坚实的足迹；他们感染着身边每一位歌唱爱好者，一步一个脚印走到今天，似一朵怒放的牡丹，引人注目。

这群人，在歌唱的领域，未曾得到过金杯银杯。仅凭饱满的热情，不懈的努力，用美妙的歌声实现着人生的价值。每天早上7点做健身操，8点半准时练唱，下午义务教唱，无论酷暑严寒，日不间断。嘹亮的歌声响彻公园上空，成为公园一道靓丽的风景。

这群人，心中充满阳光，感恩拥有幸福的时代，洒脱、开朗、热忱，爱就大声唱出来，用炽热的爱，点缀着五彩缤纷的生活。

退休干部张吉荣老师年已古稀，每天总是第一个到，骑自行车往返，领先吹笛子为大伙儿伴奏，车篓里装着他心爱的五六支笛子，满头银丝，风尘仆仆。他总是带着慈祥的笑容，走进聚集的老地方——公园西北角的小亭子前，他直言为快乐而来，让人油然而生丝丝的敬佩感。练唱中，因每首歌的音调各异，张老师总是不厌其烦地换着笛子，为大家伴奏一曲再一曲，尽量满足大家的所有要求。情歌对唱、男女轮唱，时代新歌，红歌联唱……他总是津津有味，乐此不疲。每天一站就是两个多小时，可张老师脸上总挂着微笑风趣地说，歌唱稷山日新月异的大变化，颂歌祖国的繁荣富强，我一点都不累。古稀之人了，真能不累吗？这是热爱生活坚强毅力的支撑，是满腔热血的迸发。歌友们每每在结束当天的练唱时，总恋恋不舍，盼望明天再相聚。日复一日，这种相遇时的温馨，简约快乐的大爱，赋予人们多少愉悦和美好时光的回味，这份人间温情已定格在心灵深处。

这群人，有着金子般的心，无私，无怨言，毫不保留地发光发热。杨丛俊老师也已年过花甲，仪表堂堂，指挥领唱，一招一式，严谨、专业、到位，高昂洪亮的声音，把每个高低音符控制的恰到好处，时而柔和，如潺潺流水，时而雄壮有力，如洪钟长鸣，抑扬顿挫，生动形象地给歌友们起了点石成金的示范作用，大家在轻松快乐中，领悟其中的奥妙，杨老师常常鼓励大家：张口唱了，你就赚到了快乐。



老年文苑

夸夸咱的敬老院

□黄芝兰

远离市区少污染，环境优美空气鲜。进了大门用目观，爱如磐石入眼帘。马路旁边有座椅，就座歇息很方便。门球场和篮球场，后面还有大操场。周围都把座椅摆，聊天晒暖好地方。大花园和小花园，树木花草种的满。花园中间有小亭，冬晒太阳夏乘凉。有鱼池来有假山，金鱼戏水尽情玩。站在小桥用目观，逍遥自在似神仙。卫生打扫很干净，一天就扫好几遍。进大亭是颐养区，门口奖项挂的满。

颐养区似四合院，树木花草满庭芳。花园中间有凉亭，有桌有椅有木凳。欢声笑语颂盛世，娱乐休闲好地方。运动器械不可少，能扭能蹬能踢腿。练手练腿按摩背，锻炼身体真是美。每一周的星期五，会议室里放电影。椅子放的一排排，到点老人都来看。二楼有个健身房，各种器械样样全。唱歌唱戏娱乐室，爱好什么自己选。二楼还有麻将馆，想打麻将很方便。院里成立膳食会，吃饭大事他们管。半月一次膳食会，开会讨论提意见。只要大家能吃好，身体健康最重要。

每周出个食谱单，贴在餐厅大家看。大师傅们很辛苦，天天不做重样饭。变着花样来改善，科学搭配营营养。每天一个蒸鸡蛋，天天菜里有肉片。碗不洗来饭不端，一切都有护理员。洗衣晾被拖地板，提水擦洗样样干。后勤人员真勤快，帮你排忧解难。理发看病都方便，不出院门把事办。生活丰富又多彩，精神愉悦把寿添。最后感谢院领导，党的政策落实好。培养员工素质高，尊老敬老又爱老。齐心协力加油干，共创美好新家园。

(文中敬老院为盐湖区社会福利服务中心)