



# 精致 PK 凑合 老年人生活观念大比拼

到了晚年,我们经常听到一些老人说:“活到这个岁数了,就这么凑合着过吧。”他们怕给子女添麻烦,于是对身体凑合;他们总觉得老了打扮也没用,便对自己凑合;他们不再出去交际,开始对生活凑合……

但也有这样一群老人不“凑合”,他们觉得“夕阳”才最美,退休了不要再为工作烦恼,获取了大把时间后,当然要过得越来越精致,他们会花更多时间来打扮自己,学习新技能,结交新朋友,让自己的晚年生活,更加丰富。对于人生的“后半场”,到底凑合不凑合?老人有他们的见解和故事。

## 1、老伴去世后 她开始对生活“凑合”

凑合派

家住芦淞区沿河社区的李爱平,今年70岁了,最近,社区里组织老人重阳节活动,她没有报名,就坐在家看着电视打发时光。

“出门一趟太麻烦了,我也不喜欢交太多朋友。”李爱平老人说,几年前,自从老伴去世后,她的生活方式完全改变。“不想出门,也不想打扮,总觉得生活失去了一种依靠。”

她开始对生活凑合,不再打扮,也不再买新衣服。她对交际更是凑合,不再主动与朋友来往,也不参与他们的任何聚会,完完全全把自己“关”了起来。

对此,去年开始,社区“银发帮”的志愿者上门为李爱英进行志愿服务,以同龄人的身份,与她聊天,做心理疏导,尝试转变她的生活状态。“希望她不要‘凑合’,未来还是有更多精彩的。”“银发帮帮主”贺菊秋告诉记者。

## 2、一日三餐凑合吃 身体敲了“警钟”

家住淞口区向阳社区65岁的陈玉芬,对自己的身体就一直凑合,60岁时的健康状况与同龄人差一截。

“之前吃饭就随便吃一点,我觉得没必要吃那么好。”陈玉芬说,她经常和老伴一起,一个菜凑合着吃一天,也很少吃荤菜,每次去菜场或者超市,都会买打折或者便宜的菜,长久下来,她还摸索出“菜价什么时段最便宜”。在老人家看来,一是为了节约,再则人老了,没必要吃的那么好。

正是这样的生活习惯,5年前,刚过60岁的陈玉芬因营养不良摔成腰椎骨折。出院后,她的腰部用不上力,她的儿子只好每天来家里做饭。腰伤渐好,她感觉儿子的孝心是一种甜蜜的负担,多次劝说儿子不必每天来做饭。可儿子回想母亲之前吃饭总凑合导致营养不良,于是不放心,仍旧每天来给陈玉芬做一荤一素。

“一直都这么凑合着过,发现到现在,好像也给孩子添了一些麻烦。”陈玉芬说。

## 1、出门必打扮 为每一个聚会精心挑选衣服

精致派

见到刘红玲时,她一头紫色的波浪短发、深绿色旗袍,妆容精致,身材匀称,一点也看不出已经有63岁的年纪。

她跟记者说,退休后,除了带孙的两年,时间一下子就充裕起来,因为身材姣好加上会打扮,她成为楼下一家裁缝店的模特。

“大概是因为我穿着好看,品位也足够吧。”说起这些,刘红玲神色里充满自信,这种自信,源于她长久以来对于时尚与美的追求而来,她形容自己的生活里,美是不可或缺的,这是从自己年轻时就接触到时尚有关。

她记得,儿时对于美的概念,是受母亲的影响,在那个衣着单一的上世纪

## 2、学无止境是“精致”

72岁的罗金莉老人,是一个特别爱学习的老太太。在沿河社区,她是出了名的“学习达人”,只要社区里有什么技能学习活动,她都会参加。

“在退休之前,我唱歌、跳舞都不会,但退休后我都报了名。”罗金莉说,在社区艺术团,她从一名学员,渐渐成为一名主力。她形容那段时间学习生活:每天很早起,把孙儿的早饭做好后,便出门到艺术团排练和学习,到了下午孙儿放学,再回家做饭。她说,每一个唱腔和咬字的发音,她都会很细心地请教其他的社团成员。

### 记者手记

有时候,我们总觉得,精致的生活是年轻人的权利,而人老了就不必出来“折腾”了。所以,很多老人在这样的观念下,开始将自己晚年生活“凑合”着过。

其实,老人有追求精致生活的权利呀。我看过太多生活精致的老人家,他们掉了头发,不是选择忧伤,而是去买一顶价值不菲的假发来扮靓自己;他们生了病也不消极,而是积极地面对人生,让自己快乐起来;他们学习更多的知识来充实自己;他们会为了出门好看,而很早起开始打扮自己,也不会放弃年轻时喜爱的高跟鞋……

每个人都有老了的这一天,但我想,如果一直怀有对生活乐观、积极的态度,那么,年龄也只是一个简单的数字而已,因为,夕阳无限好,晚霞光万道。

(记者 夏天)

五六十年代,母亲会烫着一个一个小卷,穿着一双皮鞋出门,非常精致。20岁开始,刘红玲便用上了口红,做起了头发,穿上当时最流行的喇叭裤、百褶裙。

如今已经年过六旬的她,依然也没有放弃对美的追求,会和女儿讨论当下流行的口红色号和发色,也会时不时和女儿或者姐妹一起,去逛街买衣服。“常常逛一次街就买回一大堆衣服,但很多衣服其实就穿那么一次,或者干脆忘穿。”刘红玲笑笑说。

在她看来,对于精致生活的追求,和年龄无关,她会为了每一个聚会精心挑选衣服,哪怕只是出门丢个垃圾,也要打扮一番。“最重要是自己开心了。”

心地请教其他的社团成员。

前段时间,社区开了一堂智能手机使用的课程,她也报名参加,在她的想法里,是想紧跟当下潮流的。“除了一些自己本身就喜欢的东西,什么东西流行,我也会去学习的。”

正是这样的“好学”,也带动了她的老伴。如今,老两口会一同报名学习技艺,而她下一步的想法,则是报名参加株洲晚报老年大学里的一些课程,结交更多的朋友,学到更多的好知识。

### 箴言

△我未曾见过一个早起、勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好,良好的品格,优良的习惯,坚强的意志,是不会被假设所谓的命运打败的。(富兰克林)

△走得最慢的人,只要他不丧失目标,也比漫无目的地徘徊的人走得快。(莱辛)

△生活,不是等暴风雨过去,而是学会在风雨中起舞。(宫崎骏)

△外表的美只能取悦人的眼睛,而内在的美却能感染人的灵魂。(伏尔泰)

△所谓强者是既有意志,又能等待时机。(巴尔扎克)

△一个人二十不狂没志气,三十犹狂是无识妄人。(钱钟书)

△谁不曾有过脆弱时刻?但是有一天,你会找到坚强的理由,然后你知道,这样的你,才会活得更好。(张小娴)

●填字答案  
灵光一现

# 发挥余热 为更高水平文明城市助力



主持人:仰光

自我市出台2019年文明创建“十大文明行动”及“十大专项整治行动”实施方案,深入开展文明城管、文明交通、文明餐桌等“十大文明行动”及农贸市场环境整治、老旧小区提质改造、市政基础设施补短板等“十大专项整治行动”以来,株洲正朝着更高水平文明城市迈进,株洲的老年朋友积极发挥余热,为文明城市助力。

## “争取劝说邻居跳广场舞不扰民” 唐荣光 68岁 天元区尚格名城小区

在争创全国文明城市的过程中,株洲的变化非常大。街头闯红灯的人越来越少了,菜市场铺上了防滑地板砖,街头巷尾的违规广告牌不见了,城市里的噪音更“低调”了……对于文明城市创建这件事,我们每一个株洲人都应当身体力行。

我住的小区人多地地方小,公共活动区域太少了。老年

## “人人争做文明人,城市就会越来越美” 雷太来 85岁 天元区园丁小区

创建文明城市以来,株洲变得越来越漂亮,也越来越干净整洁。每一次上街,都能看到城市一点一滴的变化和进步。比如最近,很多人行道上都换了新的座椅,走累了就能坐下来休息;还增加了一些分类垃圾桶,很多人都会自觉地分开扔;礼让斑马线的司机也越来越多,我和老伴每次过斑马线基本上都会有司机停下来等我们……

## “人人影响文明城市,文明城市激励人进步” 黄尚全 73岁 荷塘区601社区

我们小区老年人很多,建筑也很老旧。从株洲开始创建全国文明城市开始,小区旧貌换新颜,一些特别老旧的地方都整理换新,乱搭乱摆的现象都没有了,垃圾也都入了垃圾桶。一些平时不太注意公共环境卫生的居民在大环境的影响下,也有了很大改进。人人影响文明城市,文明城市也能激励人的进步。

入开展文明城管、文明交通、文明餐桌等“十大文明行动”及农贸市场环境整治、老旧小区提质改造、市政基础设施补短板等“十大专项整治行动”以来,株洲正朝着更高水平文明城市迈进,株洲的老年朋友积极发挥余热,为文明城市助力。

人跳广场舞就在居民楼旁边的一块篮球场上。音乐放起来的时候,确实也会影响到篮球场旁边的邻居们,这在一定程度上也会影响株洲文明城市的形象。最近,我有时间就会去篮球场上,劝说邻居们调低音乐的音量,尽量做到广场舞不扰民,也是为文明城市贡献自己的一份力量。

城市是由人组成的,文明城市就需要大家争做文明人。如果每个人都能做好自己份内的事情,人人都能遵守交通规则,爱护环境卫生,那城市一定会越来越美。我虽然年龄大了,但是一直很热爱生活,积极向上,用实际行动向我身边的人传播正能量。我觉得积极正面的生活态度,也是为文明城市做贡献的一种方式。

平时带孙女出门时,我和老伴总会教导她过马路要走斑马线要看红绿灯,也时常告诫儿子开车要礼让行人。年龄大了,我能为城市文明做的事情不多,平时我和老伴尽量不在上下班高峰期坐公交车,我想,不给城市添负担就是我能做的最大的贡献了。

### 新知

## 1 2050年吃不上香蕉了?

据报道,英国埃克塞特大学的一项研究称,由于全球变暖,自1961年以来香蕉的产量有所增加。但是,温度持续上升可能会导致相反的结果,到2050年香蕉或将完全消失。

报道称,研究团队对世界主要香蕉生产国和出口国进行了研究,在目前27个香蕉主产国中,包括印度、巴西、哥伦比亚等10个国家的产量占到了全球产量的

86%。目前这10个国家的香蕉产量每年都在减少,印度和巴西将来可能会出现香蕉严重短缺现象。对厄瓜多尔和哥斯达黎加等国来说,“香蕉贸易”是国家的经济支柱,香蕉产量减少也就意味着经济将出现巨大滑坡。

香蕉目前还面临着土壤疾病的威胁。研究团队称,做好环保工作以保护“香蕉经济”已是刻不容缓。

## 2 “创可贴”传感器 可贴于皮肤监测健康状况

智能手表、智能眼镜等可穿戴设备越来越受到人们青睐。美国斯坦福大学研究人员最新研发的一款“创可贴”传感器可完全贴合于皮肤,监测心跳和呼吸,较之以往设备更加轻便小巧。

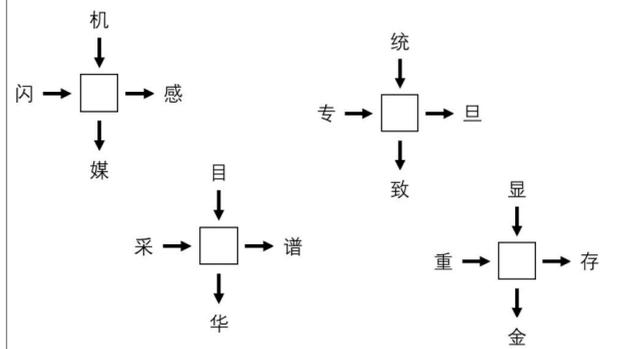
当这种“创可贴”传感器贴在测试对象的手腕或腹部时,它可通过检测皮肤的伸展和收缩,来监测人的脉搏和呼吸。这一名为“BodyNet”的传感器贴纸由贴在柔性衬底上的直径几毫米的小传感器和无线射频识别天线构成,可随皮肤伸展。固定在衣服上的带电池的接收器可为贴纸无线供电。收到贴纸读取的皮肤信号后,接收器就会经蓝牙将信号上传至智能手机等终端。

论文通讯作者、斯坦福大学化学工程系教授鲍哲南介绍,最大的挑战在于传感器天线可能会随人体运动变形,影响信号收发。为此,研究人员利用丝网印刷技术把金属墨水印制在橡胶贴纸衬底上,形成可弯曲天线,并开发了新型无线射频识别系统,使天线随皮肤起伏时也能发射更强更准确的信号。

鲍哲南说,现有传感器还比较简单,主要检测张力、温度、压力等,实验室正致力于开发能检测汗液、其他分泌物等多种化学信息的传感器贴纸,以提供更多健康信息。未来,这种传感器“创可贴”有望首先用于为睡眠障碍或心脏病患者提供医疗监测。

### 填字

请在框内填入一个汉字,使其与四周的汉字分别组成一个词组。(四个框内的汉字连起来为一个成语)



(本期答案中缝找)