

# 学院式互助养老 值得点赞

## 阅读提示

通过兴趣、爱好、需求等把几百位邻居聚起来组团养老,大家既是邻居,又是队友;既是同学,又是旅友。杭州这个小区的学院式互助养老模式,值得点赞。

杭州绿城桃源小镇的“颐乐学院”近日引来各方点赞。小区退休居民自发探索学院式互助养老新模式,两年多来成立 22 个社团,通过兴趣、爱好、需求等把几百位邻居聚起来组团养老。大家既是邻居,又是队友;既是同学,又是旅友。

## 发起: 先培育一支志愿队

65 岁的郑平是颐乐学院的“院长”。两年前,开发商准备将空置的两层售楼处改造成活动场地,郑平找到几位老邻居,主动请缨帮忙运营。

因为是新小区,住户之间互不认识,如何把人聚集起来成了难题。当时小区宠物多,卫生条件差,于是郑平心想:先拉起一支乐于奉献的志愿队。于是,她和几个“元老”戴上红袖章,平时在小区做些劝导工作。小区有班车出行,志愿队员们又主动轮流值班,戴着红袖章的她们成了小区一道亮丽的风景。露脸的次数多了,不时有人主动申请入队。

就是这样一次“无心插柳”,为日后队伍的“开枝散叶”打下了基础。

## 扩容: 根据兴趣成立 22 个社团

很快,志愿队便扩充到 100 多人。兴趣相投的邻居们,私下里早就开始互动,开展一些小型活动。

郑平见时机成熟,开始



梳理队员们的兴趣爱好,成立各种社团。两年多来,颐乐学院已经孵化出锣鼓队、旗袍社、腰鼓社、太极社等 22 个兴趣社团,小区 300 多位老人都找到了归宿。在一次次活动中,郑平一直像“星探”一样,挖掘各类才艺达人。56 岁的谢慧兰擅长形体管理,她便成了旗袍队的指导老师,带出了一群“小区最美女人”;69 岁的徐建华摄影技术高超,身后总是跟着一群扛着“长枪短炮”的摄友。

社区一旦有能人入住,郑平总会拿到“一手资料”,然后为能人量身打造新社团。戏剧社的史艺红在专业剧团待了 14 年,退休后虽买了社区的房子,但暂未打算住在这里,郑平便“三顾茅庐”请史艺红来教唱戏曲,因为生活愉悦充实,史艺红便决定长住不走了。

小区的老人通过社团找到了组织。“以前在路上看到的邻居,要么一脸疲惫在小区里带小孩,要么穿着睡衣在溜

狗,但现在看到他们,都打扮得体的体面面,个个精神焕发地来参加,有的人一天都要换几套衣服。”郑平笑着说。

## 经验: 每个人都能找到“岗位”

虽然以社团“发家”,但“学院”并没有遗漏一些没有文艺才能的邻居。

来自东北的周阿姨,独自一人居住在小区。郑平主动向周阿姨发出了入团邀请,如今周阿姨一天参加多个社团,比退休前还忙。为了照顾才能少的邻居,“学院”还成立了美食社团、旅游社团等。每周,来自天南海北的“美食家”聚在一起,烧制擅长的佳肴,互诉乡情和家长里短。

“学院”负责人还会给一些非骨干队员安排发挥自身价值的“岗位”。李彤军退休前曾是一名飞机修理师,现在义务帮大家做电器维修,也干得不亦乐乎。“大家都有事情做,这样便不会觉得自己是拖累。”郑平说。

(陈坤)

## 小孙女拉住我不让走

一天,儿媳下班后,我把和老伴带了一天的小孙女送回她家。当我转身离开时,小孙女却哭喊着“爷爷”,拉住我的手不让走。我又抱起她亲吻了几下额头,她才含泪放开了我。此情此景,已发生多次。

儿子在外地工作,儿媳生了小孙女休息半年就上班了,我和老伴开始带孩子。周一至周五早上,儿媳把小孙女送到我们家,晚上下班后把孩子接走。从未带过孩子的我开始慢慢学,小心翼翼地照顾,生怕有丁点

儿不周委屈了小孙女。她闹瞌睡,我就抱着她满屋子走,边走边给她哼催眠曲,直到她睡着。为此,我专门学了几首儿歌,还改编了些儿歌唱给她听。

时间一天天过去,小孙女也一天天长大,从会坐、会爬到会站、会蹒跚走路,又到一岁半牙牙学语。小孙女先学会喊爷爷、奶奶,然后会叫妈妈、爸爸……

小孙女的模仿能力特别强,我们扫地,她也要扫;我们拖地,她也吃力地拿着拖把要拖地;看到我们饭后

漱口,她也学着漱口,不过水刚进口就咽下去了。

有时,她掰开一个橘子,给我或老伴一半,我们摇头摆手不要,她会任性地往我们手里或嘴里塞,似乎这就是爱或报恩的一种方式。

每逢双休日,她总让妈妈给我们打电话或者视频,对我们十分依赖。每到星期一见面时,小孙女会伸开双臂,像小燕子一般扑到我们怀里,就像和我们分别了很久一样。每当此时,我心中无比满足与惬意,觉得所有付出都是值得的。(河南 秦世江 72 岁)

## 养心养身

### 喝三黑汤强身健体

中医认为,黑色入肾,多吃黑色食物可以帮助人体补养肾脏。在此推荐一款简单食疗方。

取三黑(黑木耳、黑香菇、黑玉米)和南瓜一起煲汤。香菇中含有一般蔬菜缺乏的麦淄醇,虽然含量较低,但可转化为维生素 D,对促进体内钙吸收起到一定作用。需要注意的是,黑木耳切忌浸泡太久,以免滋生细菌,引发食物中毒。

(黄汉超)

### 按血海穴活血化痰

冬季天气干燥,大家不妨经常按揉血海穴,它具有活血化痰的功效。



取穴时,先静坐在椅子上,将腿绷直,在膝盖侧会出现一个凹陷的地方,在凹陷的上方有一块隆起的肌肉,肌肉的顶端就是血海穴。

建议每天坚持点揉血海穴 3 分钟,力量不宜太大,能感到穴位处有酸胀感即可。按摩时间最好选在每天上午 9-11 点。

(池晓玲)

## 经世感言

社会上有的人喜欢清静、爱干净,可有的人喜欢热闹、不修边幅;有的人修身养性、与世无争、理智冷静,不随波逐流,大部分时间用来反省深思,可有的人坐卧不安、爱挑剔、争强好胜,容易冲动,人云亦云,不检点自己,专说别人;有的人刚柔并济,不贪婪、不饕餮,懂得生活的哲学,爱惜人生,可有的人阳刚不足,阴险有余,贪得无厌,拿自己的生命作赌注;有的人懂得生命的意义和价值,他们看得透世情,认得清形势,把自己的命运和国家的前途紧密相连,可有的人则财迷心窍,迷失方向,觊觎金钱与权力,结果落入铁窗,为社会所抛弃!

(青田 金茂青 88 岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。