



图①：近年来，异地养老模式逐渐被接受，吕伟业和老伴儿在北京工作生活了数十年后，选择在河北燕郊的一家养老机构安享晚年。图为吕伟业（左）和老伴儿在健康养护中心散步。
新华社记者 彭子洋摄

图②：江西省宜春市老年护理院医护人员在协助老人进行康复训练。
周 亮摄（人民视觉）

图③：在安徽省合肥市瑶海区东七社区居家养老服务中心，医生在为老人进行身体健康检测。
解 琛摄（人民视觉）

图④：在天津市静海区大型养老社区康宁津园的居家式老年公寓，配有医院、护理院、中央厨房、文化娱乐健身中心等设施。图为老人在康宁津园内练习舞蹈。
新华社记者 李 然摄

敬老养老是中华民族的传统美德。养老既是家庭问题，也是社会问题。随着社会分工多元化，养老模式也呈现多元化，每个家庭会根据自身实际情况选择适宜的养老方式——

我家银发族养老记

居家养老 享受自由

■ 周立 上海 社会工作者

我奶奶今年90岁了，除了腿脚不太好、走路不是很方便外，日常生活还能自理。

爷爷奶奶生有三儿一女，我是孙女。我从小由奶奶带大，对奶奶感情很深。两年前，我从国外读书归来后，在奶奶家住了近半年。

多年来，家人和奶奶之间有默契，在奶奶生活还能自理的情况下，为她选择了居家养老模式：

一是家人来去自由。平时，爸爸每周六陪伴奶奶；叔叔每周两到三次看望奶奶；姑姑、姑姑和奶奶住在一个院里，每天三餐以及牛奶、水果。如果住养老院，特别是这两年受疫情影响，家人探访有时连院门都不能进，就会有诸多不便。

二是老人进出自由。奶奶有个习惯，天气好时，每天下午都要去社区公园走走，会会老同事、老邻居，每次都有说不完的话。好几次我陪奶奶散步，都会有不少人跟奶奶打招呼，奶奶会很自豪地说：“这是我孙女，刚从国外读了博士回来。”

三是饮食自由。奶奶有时会想起年轻时吃过的东西，比如大饼、油条、麻花等。只要她有念想，我们随时买给她吃。根据奶奶的需求，姑姑和姑姑及时调整一日三餐的荤素搭配，做到营养可口。尤其是用餐时间可自己掌控，下午和晚间还可以加点水果、糕点。

四是起居自由。通常讲，老人早睡早起身体好。奶奶却不这么认

为，她还是喜欢顺其自然。平时，她睡到自然醒，时间还早的话，她会躺着养神。午饭后，她会在房间里散步半小时左右，然后躺下休息。晚上，她坚持收看新闻，爸爸陪伴时，还会跟爸爸讨论一下国内外大事。遇到爱看的越剧或者电视连续剧，也会像年轻人一样追剧。

五是电话自由。奶奶有好多亲戚、同事、老邻居，年龄大了，腿脚不便，电话成为她最好的交往方式。每次看奶奶打电话，都有讲不完的话，喜气洋洋的。我们觉得，老人居家养老优点多，一旦生活不能自理了，下一辈年纪也大了，再去养老机构也不迟。

微 宇整理

金窝银窝 不如“土窝”

■ 杜碧顺 陕西西安 退休干部

我母亲是一位勤劳善良的农村妇女，今年92岁了，身体硬朗。前些年老父亲辞世后，母亲仍继续生活在农村老家，过着日出而作、日落而息的生活。

母亲性格开朗、乐观，是个闲不住的人。每早天刚亮，她就起床，把房前屋后打扫得干干净净，是街坊邻里开门最早的一户。

去年初，我母亲在家做饭时，不慎被烫伤。进城治疗后，在我家恢复了半年多。我和爱人商量，借机让她搬到城里。但母亲身体痊愈后，坚持要回老家，再怎么挽留都拦不住。她常说：“金窝银窝，不如自己的‘土窝’，城里再好，我也待不惯。”

母亲愁眉不展，儿女只好放弃自己的想法，把她送回了老家。我知道，那里有她的乡亲和熟人，可以聊唠家常。平时，她喜欢和邻居大娘们聚聚，玩玩纸牌、看看电视、听听秦腔、做做针线、补补衣服；后院小菜园里，种着南瓜、辣子、韭菜，母亲自己施肥、除草、浇水，每到丰收果实累累，她还叮嘱我多带些回城里……

我大哥在农村生活，见了我说：“不让咱妈干活，她就是不听话。”我笑了笑：“只要老娘高兴，就随她意吧。”我哥俩商量，母亲的日常生活由大哥操心照看，生活费用等主要由我承担。每逢周末，我和爱人带上孩子们，尽量回家探

望一次，有时也小住几天，帮母亲收拾下小菜园、翻翻地。每年母亲过生日，我们请来至亲，为她贺寿、祝福，传承家风。

家有一老，如有一宝。老母亲年过九旬，身体健康，是儿女最大的福分。其实，我和爱人也已过了耳顺之龄，自身的养老，也提上日程。如今“上有老，下有小”，我们也选择居家养老，既能尽孝尽责、照顾老娘，也能协助儿女、抚育孙辈。能发挥余热，我俩很开心。当然我们也期待今后有机会旅居养老，看看祖国的大好河山。毕竟人生虽已过大半，还是期待更多精彩呀。

本报记者 高 炳整理

人到老年 自有空间

■ 梁嘉琪 四川乐山 金融投资人

“快来吧，今晚做羊肉汤。”接到电话，我赶忙出发，前往妈妈的新家。

5年前，年近六十的妈妈正式开始了自己的居家养老生活，不过并非在我们家。19岁那年，我爸爸去世，妈妈一人把家撑了起来。后来我独自前往广东打拼，尽管事业逐渐有了起色，但每想到留守乐山的妈妈依旧孤独，总不免心中担忧。

在一次同学会上，妈妈遇到了自己初中的老师，这位叔叔的老伴也已离世。少年时的倾慕加上老朋友时的怀旧，妈妈与叔叔成了好朋友。相处一段时间后，二老组建了新的家庭。

妈妈想过什么样的生活？年轻时的我从未考虑过，现在有了答案。叔叔爱弹琴，妈妈爱唱歌，楼

道里总是回响着他们欢快的乐声；阳光好的时候，他们会在小区里跟朋友们喝茶聊天，或者索性凑一桌麻将，一直战到天黑。赶上工作空闲，我时常带着二老外出旅游，不仅把四川周围的好去处转了个遍，还去过海南、云南、泰国……操劳大半生后，妈妈终于体会到了安稳、惬意的感觉。

事实上，并非所有子女都能接受老人在晚年重组家庭。妈妈决定搬出去时，我年幼的儿子一直哭闹：“我不要外婆离开我！”我对儿子说：“外婆已经为我们付出了一辈子，我们应该尊重她的选择。”叔叔那边也有一对儿女，想必也经历过一番思想斗争。如今逢年过节，两边的家人聚在一起和和美，这无疑是对老人的理解与尊重结出的喜果。

作为子女，我们应当让老人“放下心”“放开心”地走进养老生活。“放下心”是我们自己事业顺利、小家幸福，自己的生活富足安定，既能为养老提供坚实的物质保障，也让老人不再为我们担忧；“放开心”则是充分尊重老人对养老方式的选择，像他们当年支持我们的梦想一样。

近几年康养、旅居养老流行起来。我征求妈妈的意见，她说愿意尝试新事物，但有一条原则：给她留一点自己的空间。我想这也是不少老人的心声。

从我家到妈妈的新家，只隔了几条街道。我从小到大的记忆里，妈妈从没离开过家。人到老年，我们之间第一次有了距离，我觉得这距离刚刚好。

本报记者 李凯旋整理

孝道传承 天伦之乐

■ 陈青松 吉林长春 公务员

我的父母特别传统。他们成家之后共同赡养我的祖母，直到她93岁无疾而终。所以他们对于居家养老的选择是必然的、中意的、坚定的。

居家养老，关乎老人意愿。父亲在我未成家时和我开玩笑说：“儿子，我要老了、糊涂了，你可千万别把我送敬老院去啊！”几十年耳濡目染，这句玩笑对我而言，如同使命一样越刻越刻骨铭心：父母意愿务必遵从。

居家养老，关乎孝道传承。老人千辛万苦养儿育女，老来换得儿女养而不敬都是天理难容，何况不养？养又不能居家，那也多是物质之养而让老人匮乏精神之乐，并非传统孝道。

居家养老，关乎现实状况。人口老龄化加剧、社会养老负担加重

是现实状况，家庭养老功能减弱也是现实状况，做好居家养老，既能增强家庭养老功能，又能为完善社会养老机制争取更多时间。

父母居家养老，一晃十余年了。起初10年，父母身体还算康健，各忙各的，父亲每天学摄影、练书法、写文章；母亲每天理家务、逛市场、下厨房。我们姐弟把那10年定义为养老的第一阶段。现在处于第二阶段初期，父母均已年逾七旬，身体相继出现问题，父亲有些小脑萎缩，母亲心脏常有不适。父母每天都不分离，早晚一起散步、做操锻炼身体，一日三餐控制饮食，其余时间多数居家休息。至于第三阶段，便是大部分时间要用求医问药和康复治疗。为了父母的生活质量，我们只能祈求它不要过早到来。

我们姐弟4人，养老尽心竭力。确保老人身体状况平稳最为紧要，定期全面检、不适随时检，小病县城断、大病省城看，常用药物备满、遵照医嘱增减。至于衣食住行可谓无微不至，换季添上新衣、果蔬配上新米，房中不缺用物、迎送出电梯。日常陪伴，我们也是有原则的：离得近的下班能到家的到家，离得远的周末能回家的回家，下班没能到家的或是周末没能回家的也都会视频聊天，年节假日多数时候都会是一大家子人，其乐融融。

天下父母，不想在天伦之乐中居家养老者有几？若有，那可能只是不想给儿女添麻烦。无论是久病床前，抑或是风烛残年，纵使粗茶淡饭，我也会让父母居家养老。

健康起居 滋养温暖

■ 侯昕 广州 医院会计

我家两边的老人目前采取的是居家养老方式。居家养老是最传统的养老方式，从某种层面上说，采取这种方式是遵从了习俗。从经济方面来说，两家的老人都是退休干部，不存在需要子女在经济上供养的问题，他们的退休工资足以维持日常开销。

可是现代社会养老并不仅仅是物质上的“养活”，老人们除了身体上需要照料，精神上更需要抚慰。居家养老在这方面的优势是非常明显的。

当然，居家养老不是说宅在家里，盼星盼月盼儿归，而是充分享受居家的自由，喜欢宅的，就在家

里看看报、上网。孩子们回来，就一起张罗晚餐，一边享受美食，一边谈天说地，惬意和天伦兼得；喜欢玩的，或走亲访友、或结伴旅游，享受老友团聚的欢愉。信息社会也提供了方便，每家都有个微信群，虽身不能至却可亲密无间，有了网络社交平台，居家也可以不孤独。

我们夫妻虽然与老人们不在同一个城市，但我们不是独生子女，都有兄弟姐妹在老人身边，平常对老人们的健康起居，他们也会多加照顾。但也因此添了一份牵挂，老人们多了一个走出家门的理由。老人们根据季节去在外地工作

的子女家住一两个月。这样的日子，对于我们这样忙碌的上班族来说就是节日。每天下班吃着现成可口的晚餐，听他们讲曾经的岁月，讲讲属于家庭的、包含着感情的历史；他们也听我们讲身边的趣闻，谈谈小事，聊聊大事，就是幸福的家的味道。

我们也会想方设法给他们派些缝缝补补的小活，让他们得意的手艺有炫耀的机会。我们发自内心的欣赏和赞美，也是对家庭温暖的滋养。

我们相信，因为具有这份独特的精神营养，居家养老仍将是老年生活的首选。

抱团养老 踏实幸福

■ 旁开·本不来 新疆克拉玛依 哈克村村民

我今年68岁了，说到养老，一点儿都不发愁！2019年，我拎着包搬进了海棠别院，房里锅碗瓢盆齐全，个人不用出一分钱。

海棠别院是由政府投资兴建的抱团式养老中心，镇上60岁以上老年人按照提出申请的顺序入住。

在这里，一个院子可以住5户老人，都是以前认识的邻居。不仅能互相串门聊天解闷，有事了还能互相照应。小院周围还有一片空地，我们几个老人一起种了些时令蔬菜和花草草。

平时，我们自己想做就做，不想做就去院里的食堂吃。想看病，镇上的医院就在海棠别院大门口，只

需要一个电话，医生就能上门问诊。

我的老伴儿去世了，孩子们也都因为工作不在我身边。自从搬到海棠别院后，生活一下子变得热闹起来，我也越来越开心。以前一个人总觉得孤独，每天数着日子过。现在到好姐妹家串个门，一起修理花草，一天时间一眨眼就过去了。孩子们看到我的生活状态后，也放心得很。

说到这里，你肯定纳闷：啥都免费，海棠别院的收入从哪儿来？

和我一样住海棠别院的村民，把自家的2亩宅基地20年的使用权流转给村集体，由村集体招商引资，在原宅基地上按政府的统一规划进行改造与新建，建成的民宿

对外经营。流转了宅基地使用权的村民每年还可获得两万元的流转收入，流转收入每过5年上浮10%。20年流转期满后，宅基地上的所有设施连同宅基地一起无偿归还村民。

如今，我除了有流转收入，每月还能拿到养老、“四老人员”等各种补贴1000多元，年底还有一些村集体的分红，我每年的收入大概是五六万元。

这种抱团养老方式让我的老年生活更方便更有品质。现在，我不仅不需要孩子们给我养老，反而能时不时地给孙子们零花钱。这种感觉真是踏实又幸福！

阿尔达克 李伟整理