

“忘记年龄，剩下的就是青春”

家庭

爱美的公公让人看不惯



晓蔓家有个爱美、爱秀的公公。这让小蔓在外人面前倍感尴尬，由此也引发了一场家庭风波……

公公是个“潮男”

周六下午，同事约晓蔓出去逛街。俩人在步行街转来转去，走得有些累了，想去奶茶店喝杯奶茶。就在这时候，奶茶店里忽然走出一个男人，头戴棒球帽，身穿浅黄色紧身T恤，脚蹬小白鞋，手里还端着一杯奶茶，边走边喝。晓蔓定睛一看，天呐，那个人居然是公公！

公公低头的瞬间，赶忙也发现了晓蔓，晓蔓赶紧上前喊了一声“爸”，同事看看那个男人，又看看晓蔓，简直要惊掉下巴。等到晓蔓公公走远了，同事才敢问：“晓蔓，你公公怎么也得快六十了吧，怎么穿得这么潮啊，跟二十多岁的小男生似的！”

晓蔓无奈地笑：“我公公就那样，天天把自己捯饬得跟穿搭博主似的，我都见怪不怪了。”

儿媳看不惯公公

和同事逛完街，晓蔓开车直奔婆家。每到周末，婆婆总会做上一大桌好吃的，犒劳一下全家人。

晓蔓进门时，公公早就回来了，大爷似的靠在沙发上刷手机，还跟着视频里的唱段学唱。看着公公那嘚瑟劲，晓蔓打心眼里看不惯。公公长得一表人才，吹拉弹唱样样行，社交能力也很强，一周能在家吃两顿晚饭都罕见；而婆婆特别贤惠，为家庭全身心付出，毫无怨言。晓蔓不喜欢公公这种人，私下

里总替婆婆叫屈。可看不惯归看不惯，晓蔓也不能表现出来。公公这人虽说不顾家，可对待儿子女儿媳没得说。

改变想法给公公点赞

星期一早上，晓蔓刚到单位。同事立马拉住她，一脸兴奋地说：“晓蔓，你说巧不巧，周六在街上遇见你公公，晚上刷抖音，我就刷到他了。你公公太神奇了，还发泳装照呢……”晓蔓凑过去，只看了一眼，“妈呀”一声喊出来——抖音上的可不是公公吗？晓蔓觉得堵心，生气公公竟然跑到网上去丢人现眼。

晚上回了家，晓蔓对着老公劈头盖脸就是一顿抱怨：“能不能让你妈管管你爸？一把年纪了，天天装嫩，把自己弄得跟网红小鲜肉似的，他不嫌丢人，我还嫌丢人呢！”

弄清楚原委后，晓蔓的老公“噗嗤”一下笑了：“我早看过了，我还给他点赞了呢。”在晓蔓的老公看来，老爸这人虽说爱招摇，但在外面从不乱来，每月赚的钱都交给老妈。他开导晓蔓：“依我看，你完全不用在意别人说嘛。一来，我爸没花咱俩一分钱；二来，人不能因为老了，就丧失对美的追求。俗话说，各花入各眼，我爸是属于我妈的，我是属于你的，只要你看我顺眼就行了，你说是不？”

琢磨着老公的那番话，晓蔓还觉得挺有道理。人这辈子，最难的就是做自己。人老了，想追求自己想要的的生活，真的没错。想到这里，晓蔓赶紧拿起手机，在公公的抖音里，接连点了好几个“赞”。

据《快乐老人报》

家有二宝

二宝是我的第二个宝贝孙子，是我们老两口按他大伯家的排行这么叫的。二宝的小名叫尚尚，父母期望他为人做事要品德高尚，在未来要有所作为。

二宝生于2021年8月30日，现在三岁多。他喜欢玩具，在众多玩具中最喜欢汽车，他家客厅里摆满了各式各样的汽车。前一段时间，他还自己动手搭建了一个机场模型，有塔台、停机坪、跑道、上下行公路等。我去他家时，他拉着我边讲边示范，想象力非常丰富。

二宝从小就爱学习。他妈妈是研究生毕业，非常重视早教，除了识字卡片，各种图书，还有识读器、学习机。他现在能认识二百多个字，会背百十首诗词。二宝不仅学习好，动手能力也很强，他在幼儿园里做的贴纸、画的图画，都合规范范，有模有样。2024年大年三十，我们全家去逛商场，走着走着看到一个书店，二宝径直走了进去，找到一本连环画后，便坐在台阶上一本正经地看了起来。

二宝和许多小朋友一样，除了喜欢玩具，还喜欢看动画片。前几天，他患感冒不能去幼儿园，我和爱人看了他两天。他玩了两个多小时玩具后，可能是玩腻了，就闹着要看电视。我和

他讲只能看一集，看得时间过长对孩子的眼睛不好。他欣然答应，说到做到，看完一集就不看了。下午他要去看学习机，我说只能看两集，他照样说到做到，不沉溺、不纠缠，而且坐得端端正正，规规矩矩。

二宝不但有礼貌，还会逗人开心。2023年大年初二，吃过早饭，他亲切地对我说：“爷爷，我走了，过两天再来看你！”我们老两口把他们送到车上，他随口说：“奶奶，回去吧，外面冷！”当时他才两岁多，说话像个大小人，情真意切，温暖贴心。

我跟二宝分居两地，上幼儿园前主要由他姥姥和保姆看护，平常与我在一起的日子并不多。随着他渐渐长大，爷孙的情感日益加深。今年3月，我从海南回来去邢台看他。下午，我们陪他去公园游玩，回来时天色渐黑，上车后儿子问我晚上吃什么，想找个饭店安排我们吃饭。我故意问坐在后排的二宝：“宝宝，爷爷晚上没地方吃饭，跟你去吃行吗？”他马上回答：“行，可以。”然后，他对爷爷说：“爸爸，让奶奶爷爷去咱家吃饭吧，我请客！”一句话说得我喜出望外，开心了好多天。

马一骏（据《燕赵老年报》）



曾说：“我始终对生活抱有热忱的信仰，热爱生活，不知老之将至。不热爱生活，不知道从书里汲取生活的养料，整天厌恶世界，这样很不好。有的人未老先衰，不是身体衰，而是精神崩溃了，整天想不开心的事。今天我很开心，我就觉得过得很值得……”

王蒙 尽量多做一点事

近日，91岁的“人民艺术家”王蒙乘高铁抵达厦门，参加第十一届鼓浪屿诗会。鲐背之年，王蒙保持着旺盛的创造力和充沛的精力——从年初新书《诗词中国》的出版，到频繁走进高校开展讲座，他的行程满满当当。

享老

适老改造不只“加个扶手”这么简单

卫生间马桶旁安装扶手架以后单春华起身更方便

50岁以后，我们的肌肉量就在以每年1%~2%的速度流失，70岁后可能达到3%以上。与此同时，力量下降、功能受限、基础代谢率下降也接踵而至。不论是爬楼梯还是提重物，你会越来越力不从心，于是活动半径越来越小，最后，只有依靠一系列器具，才能完成自理。

很多人觉得，自己腿脚还能动，就不需要进行适老化改造。但事实上，不少居家环境对老年人来说存在诸多隐患，并且，适老化改造也并非只是在容易摔倒的地方，加装一个扶手这么简单。

改造内容不只“一个扶手”

80岁的单春华虽说身体状况良好，但她希望防患于未然，提前在家里进行适老化改造。多年前，单春华的婆婆95岁时在家中走廊意外摔倒，9天后离开人世，这件事令她至今唏嘘不已。

很多人觉得适老化改造就是“加扶手”。其实，改造远不止于此，而是要根据居住环境、健康状况、自理能力、照护条件定制方案，才能满足个性化需求，让适老化改造发挥最大功效。

单春华家的适老化改造内容包括：在玄关的墙上加装折叠换鞋凳；在厨房地面涂装防滑涂料；将存在高差的厨房和卫生间门口地面改成小斜坡；安装马桶助力架，不用时可以将扶手竖起，避免磕绊；淋浴区空间有限，用可折叠沐浴椅搭配防水性能良好的树脂扶手……“这些扶手特别好用。”单春华高兴地来回比划着，“洗完澡有时候会头晕，刚好可以撑



一下，这样不容易摔倒。”在客厅，单春华对沙发发起扶手赞不绝口：“这个我用得最多，起来的时候能拽着借个力，可旋转小桌板也很实用。”

改造时机从中老年阶段开始

随着老龄化程度的不断加深，大家对于适老化的设计需求也会越来越多。但适老化改造不该是一项事到临头才做的工程。“希望大家在60多岁、身体健康时，就去对家里进行改造，万一之后有摔倒、疾病，这个住宅能支撑生活，而不是变得麻烦。”清华大学建筑系教授周燕珉说。

在周燕珉看来，所谓的适老化改造并不意味着在家里到处加扶手，也可以在设计上用一些巧思，让家具起到代替扶手的作用，比如储物柜的柜边就可以是隐形的扶手。这不单单是为了家居美观，更为为居住者的行动便利与锻炼。除此之外，防触电、防火灾，以及防老人突发急病的警报系统，也是适老化改造不可或缺的要素。

改造费用善用国家补贴

适老化改造的需求不断攀升，但

把竹篙从水中提上来

感悟

一天傍晚，岳母想要出去走走，我和妻子当时正忙，担心她一个人孤单，便叫刚刚上初中的女儿小静陪她下楼。最初，女儿搀扶着老人一个台阶一个台阶地向下走，没走几步，女儿便松开搀扶老人的手，径自跑到楼下。这个场景恰好被将要关门的我看见了，我心中甚是不悦，又不好当着老人的面呵斥孩子，便出去把老人扶下楼。还好，女儿很快就迎了上来。回到屋里，我跟妻子说道：“下楼梯时，小静居然丢下她姥姥一个人跑了。”

妻子听完也很生气，但过了一会，她的情绪缓和下来，说：“也许女儿有她的理由呢！”女儿回来后，妻子把她叫到阳台悄悄询问此事，女儿一愣，回答道：“天晚了，我先把楼道内的灯打开，免得她看不清楼梯。”原来，是我错怪了女儿。家里的楼道灯开关不是声控，而是触

碰的，女儿先行跑下楼，是怕姥姥看不清楼梯，多么体贴的行为啊！我深为自己没有搞清真相就对女儿胡乱猜疑感到惭愧。

还有一次，岳母带着女儿去吃汉堡快餐。岳母望着价目表，隐隐有些心疼，便推托自己不爱吃，只给女儿买了一份套餐。女儿津津有味吃着黑椒鸡块和薯条，岳母坐在对面看着她。女儿感觉到了什么，拿起一块黑椒鸡块送到岳母面前，说：“姥姥，给您！”岳母赶忙说：“姥姥不喜欢吃，你吃吧！”女儿沉思了一会儿，说：“您还是吃点吧，要不您看着我一个人吃，别人会说我不懂事的。”说着把鸡块往岳母嘴里送。岳母眉头一皱，又以吃不动为由拒绝了。回来后，岳母无意间跟妻子提及此事，不住地自言自语道：“孩子给我吃鸡块，居然只因怕别人说她不懂事！”之后，岳母便是一脸忧郁。妻子跟我说了这件

事，我找了一个机会问女儿，女儿说：“我是想让姥姥吃一口，实在找不出的能让她吃的理由了，才说了那句话。”又是一个误会。想起小时候，第一次和父亲划竹筏，刚把竹篙放进水里，就发现竹篙折断了，我急忙说：“爸爸，竹篙折了！”父亲笑着说：“把竹篙从水中提上来，再看！”我把竹篙往上提，一看，竹篙还是直直的。这个疑惑，直到学习了光的折射原理之后才解开。

事物有多面性，从不同的角度观察必然会带来不同的结果。这就需要我们在遇到某些烦心事或迷惑之时，先不要胡乱猜疑，也不要急着下结论，尽可能从多角度去审视它，深入事物内部，把竹篙从水中提上来，避免那些无关紧要的因素影响我们对事物的准确辨别，让真相自然呈现在我们面前。

高宗利（据《燕赵老年报》）