

颐乐

养老中间人，两头都需要

生活参导

听说过“银发顾问”吗？这是个新职业，也被称为“养老中间人”或“养老经理人”。这个新职业起步不久，对消除老人和养老机构间的信息差起着不小的作用。不过，面对这个新事物，也请您擦亮眼睛。

需求 “中间人”两头服务

根据细分领域的不同，“银发顾问”既有提供居间服务的团队，也就是匹配、撮合养老机构和有需求老人或家庭的“中介”；也有提供养老保险在内的产品规划的群体。

九九是重庆的一位养老经理人。从2022年开始，她已在社交平台分享上百家养老院的短视频，促成许多养老解决方案的达成。九九曾在养老院工作过几年，后来自己开了一家适老化体验馆。为了推广产品，她在线上注册了宣传账号，顺便帮助客户寻找



合适的养老院，慢慢就成了“养老中间人”。在九九看来，“养老中间人”这个称呼并不准确，她认为这个职业更像是个性化养老方案的定制顾问，“不同年龄段的老人需求不一样，我会根据专业经验和资源提供一些解决方案”。

需求不只来自家庭和老人，这种促成养老资源匹配的新职业也是许多专业养老机构需要的。河南一家养老

机构的工作人员林文（化名）称：“我们也希望有这样的销售渠道。第一是老人对政策不太了解，不知道在不同年龄阶段应该去什么地方养老；第二是一些老人虽然有明确目标，但不知道哪家养老院更合适，需要‘养老中间人’帮忙挑选。”

问题 新职业成为幌子

养老服务需求催生新职业，这是

大好事，但也带来了一些问题。记者调查发现，有不少人打着“养老规划师”“康养顾问”的旗号，实际在损害老人的利益。业内人士徐先生介绍，有些“养老中间人”以规划为名，让老人购买理财产品或保健品。“有的老年旅游团在旅游途中，会给老人规划‘养老’，让老人先交一定金额的钱，然后每月返利。有老人交了钱后，公司没多久就跑路了”。

此外，“养老顾问”行业培训也存在教学内容良莠不齐等乱象。网络上，有培训机构表示，只要几千元就能拿到证书，但以后主要是“卖保险”。

专家 从起步阶段加强监管

随着人们对养老服务的要求越来越高，“养老中间人”必然大有可为。中国老龄科学研究中心研究员党俊武表示：“养老服务需求越来越多、越来越细化，从供给端来看，很多产品和服务也会跟进，所以需要中介组织来提供服务。”

党俊武认为，现在关于养老的中介组织刚刚萌芽，相关部门应该从起步就加强调查研究，“先出台初步的规定，从起步就加强合理合规要求”。

据《快乐老人报》

享老

“老天才”手表能否守护出行安全

配备智能手表的中老年人越来越多。日前，有年轻人在小红书上发帖称，“家人们谁懂啊，全家第一个有智能手表的竟然是我奶奶”。相关帖子引发热议，也引发了大众对智能产品适老化问题的关注。

小朋友有自己的儿童手表“小天才”，专属老年人的“老天才”手表又该是什么样子？市面上已有的“老天才”手表真能守护老年人的安全吗？

“老天才”该是什么样子？

记者随机采访部分老年人了解到，多数老人希望自己手里的智能手表等除了能完成打电话、发微信等基本功能外，还要语音清晰、字号较大，在摔倒等紧急时刻能发送警报。湖北武汉73岁的陈谷英介绍，自己在几年前买过一款智能手表，结果连防水功能都不具备，“每次洗手都需要临时把表摘下来，因为太过于麻烦，后面就扔进抽屉了”。

受访的部分年轻人则希望，家中长辈戴上智能手表后，能够及时掌握老人的健康情况和日常动向，避免老人特别是阿尔茨海默症患者外出时走失。

主流品牌手表基本不适老

那么，市面上现有的产品能否满



足老年人的日常需求呢？

近日，记者在京东、天猫等购物平台上，选取了多款主流品牌的智能手表。从相关店铺的客服回复中可以得知，目前多数主流品牌的智能手表都配有心率、血氧饱和度、睡眠等健康监测预警功能，能满足老年人基本的身体健康监测的需要。至于能否及时监测意外摔倒，记者了解到的情况是，目前配备摔倒监测报警功能的还仅限于各家品牌的旗舰手表，而一些价格便宜的普通款产品则基本不具备这一功能。最主要的是，这些智能手表更多面向中青年用户，因此基本没有“调整字号”等适老化功能。

部分“老天才”性价比高

不过，记者同时了解到，一些小

给自己找点儿“小麻烦”

老赵早年在自家小院里种了一棵梨树。梨树现在长得枝粗叶茂，树冠差不多覆盖了整个院子。当时家穷，种梨树是为了吃梨。现在生活好了，谁都不稀罕了，吃的不如烂的多。一到秋天，熟透的梨就噼里啪啦地往下掉，烂在地上，苍蝇嗡嗡，气味难闻。除了这些，梨树还不停地落叶，经常需要打扫。特别是冬天，光秃秃的树梢成了鸟儿的聚会地，叽叽喳喳之后，落了一地鸟屎。清扫烂果、落叶、鸟屎，令人生生厌烦。

除了老赵，家人都很嫌弃这棵梨树，建议把它砍了。梨树现在从“恩人”变成了个“讨人嫌的”，然而，老赵却不允许任何人动这棵梨树。

老赵的儿子不解地问他：“每天这样扫地，伺候这棵梨树，您是不是在自找麻烦？”

老赵说：“你只看到这棵梨树带来的麻烦，却看不见它带来的好处。你看，梨树春天冒芽生叶，绿叶多么养眼啊；暮春开花，梨花如雪，多美啊；秋日挂果，多丰实啊；

冬日叶落得光秃秃的，听风在树梢响，多么和谐啊！我就是要找点儿‘小麻烦’，如果梨树没有了，我累了在哪里歇歇脚，眯个眼，睡个觉？如果没有梨树，闲着的时候我干什么，我看什么，我等什么？”

老赵的一席话，让儿子明白了他的心思，再也不提这件事了。

老杨退休后，不去遛鸟，也不去打麻将，除了早晚散散步，就是在家里写点儿小文章。老杨年轻时是个“文青”，因工作的原因放弃了。现在退休了，人不能太闲，总要找点儿事做，他就想到了写作这件事。

老杨的女儿知道后很反对，说：“爸，您天天在家里写东西，能赚多少稿费啊？累垮了身体不是自找麻烦吗？”

老杨笑着说：“爸写东西不是为了赚稿费，而是为了不让脑子生锈。脑筋不转了，不是要给你们添麻烦吗？”

女儿拗不过老杨，只好给他买了手提电脑，还教他在网上查资

感悟

料、简单快捷地复制文字等，不让他累着。可老杨写作从来不用电脑，他每天拿一个笔记本，把文章写在笔记本上，在笔记本上反复修改，最后才用电脑打字，用邮件发出去。他在网上查到的资料，从来不是复制下来，而是手抄下来。他读书也不在网上看电子书，而是买纸质书。

女儿笑老杨：“爸，放着先进的东西您不用，怎么老是自找麻烦？”

老杨说：“先记的东西是一种捷径，走捷径固然方便，但自找麻烦也是一种乐趣，乐趣有时比方便更重要。”

不要给自己找“大麻烦”，要多给自己找点“小麻烦”。生活中，给自己找点儿“小麻烦”并不全是坏事。“小麻烦”会让人动心思，“小麻烦”会让人多多反思，“小麻烦”会让人循序渐进，“小麻烦”会让人不断进步，“小麻烦”会给人过程的快乐和幸福。总之，“小麻烦”益动宜思，怡情怡乐。

倪西赞（据《燕赵老年报》）

家庭

比贫穷更可怕的，是“内耗型家人”

豆瓣上有个问题：一个

家贫穷的真正根源是什么？有个高赞回答：“家里有个制造内耗的人。”即使丰衣足食，若是纷争不断，互相消耗，再多的家运也有耗尽的一天；即便家境贫困，若是祥和有爱，彼此搀扶，再窘迫的家庭也有兴旺之时。您会是这种“内耗型家人”吗？

“刺猬型”人格

作家卡尔·惠特克的《热锅上的家庭》讲述了一个家庭悲剧。

女主人卡罗琳在家里看谁都不顺眼。女儿弄乱了房间，儿子将课本忘在学校、丈夫回家太晚……诸如此类的小事都会引起她的不满。长期生活在硝烟弥漫的家里，丈夫对她的爱意逐渐被消耗，儿子不愿和她沟通，女儿多次离家出走，甚至产生了自杀的念头。好端端一个家，变得分崩离析。

生活中，像卡罗琳这样的人不在少数。他们就像一只刺猬，浑身带刺，张嘴就是挑剔抱怨，动不动就指责伴侣、打压孩子。这样的人宛如情绪黑洞，会将家人的好心情和自信心全部吞噬。

“螃蟹型”人格

多年前，我去大连旅游的时候，当地的渔民给我上了一课。他们告诉我，如果你在竹篓中只放一只螃蟹，必须要盖上盖子，否则它就会爬出来。但如果您多放几只进去，就不必再盖上盖子。因为当一只螃蟹爬到篓口时，其余的螃蟹就会拖它下去，如此循环往复，就没有一只螃蟹能够成功爬出来。

其实，很多婚姻中也存在这样的“螃蟹效应”。

有的人自己在笼子里面爬不出来，也不让另一半爬出来。对方想要努力改变现状，他就不断地挖苦嘲讽，试图用消极的语言，浇灭对方向上的热情。这样的人，会把整个家庭拖入暗

不见底的深渊。

“面具型”人格

心理学上有个“人格面具论”。有的人在交往中为赢得他人好的印象，会刻意展示自己好的一面。然而回到家里，面具之下却是另一副面孔，对家人出言不逊，暴躁无礼。画家毕加索便是如此。在外人看来，他对人热情，富有亲和力。可在家人面前，他却是一个十足的暴君。这种阴晴不定的性格和暴虐的脾气，给家人造成了难以磨灭的创伤。

哈佛研究中曾指出：家庭是一个情感高度集中的社会单元，情绪会更容易被其他成员吸收。一个人喜怒无常，家人往往焦虑暴躁；一个人心情不好，整个家就乌云密布。

家是温暖的港湾，住着最爱我们的人，无论如何也不能让他们成为你情绪的牺牲品。

“拾荒者”人格

电影《团圆》里，有一个情节。一对夫妻带孩子回妻子的爸妈家。孩子口误将“姥姥姥爷”喊成了“爷爷奶奶”。丈夫敏感的神经被触动，瞬间大发雷霆，对妻子吼道：“爷爷是爷爷，姥爷是姥爷，我又不是倒插门！”妻子气得面红耳赤：“谁说你是倒插门？”丈夫回嘴：“从结婚起，你们家就是这么想的！”两人就开始数落彼此。丈夫埋怨妻子的娘家为难他，他年轻时家里穷，却被要求婚前一定要凑够50万元买房。妻子也开始讨伐，说自己当初是如何屈身下嫁，丈夫如今是如何侮辱和轻视。旧账一翻，人仰马翻。

听过一句话：“翻旧账的人，就像是个拾荒者，站在垃圾堆前不愿离去。”然而，揪着过去不放，无法解决现实的问题，还会使自己沾染上一身污秽。那些被翻起的旧账，无异于在对方伤口上一次次撒盐。每翻一次，彼此的感情就多一道裂痕。

据《快乐老人报》

祖孙赶海



“五一”假期，我们一家人自驾远赴山东省，到莱州市黄金海岸赶海。进入黄金海岸虎头崖景区，一望无际的蓝色大海呈现在眼前，岸边一座座巨大的风车在海风的吹拂下不停地旋转，密密麻麻的游客在海滩上游玩。

大外孙上小学二年级，小外孙不到两周岁，他们第一次来海边，看到海景后兴奋不已，直呼好玩。两个外孙从车上拿出已经准备好的小桶和小铲子，挽起裤腿，迫不及待地跑向海滩，我们紧随其后。两个外孙先是观察别人，然后照猫画虎，用小铲子挖起来。大外孙挖到第一个花蛤时，欣喜若狂，又是蹦又是叫。小外孙平时就爱玩沙子，在一边鼓掌祝贺，乐不可支。孩子们不一会儿就掌握了方法要领，轻轻地横着铲子一层一层地刮，碰到响声就表明有花蛤，挖出来扔到小桶

里。挖到的花蛤有大有小，花纹颜色也是多种多样。我们一家人齐心协力，时间不长，小桶就装满了。

松软的海滩上有好多小洞。大外孙好奇心强，探究了一会儿，发现原来是小螃蟹的窝。海滩上有好多小螃蟹，一旦有人走近，小螃蟹就会机警地钻进窝里。有几只反应慢的小螃蟹，被小外孙逮住了成了俘虏。眼尖的大外孙还抓住了一只寄居蟹，直呼：“今天抓到寄居蟹，收获太大啦！”大外孙找来一只矿泉水瓶子，小心地把寄居蟹放进去，准备养起来，每天观察它的生长情况。

不知不觉过了3个多小时，我们准备启程返回。孩子们对阳光、大海、沙滩、花蛤、螃蟹仍恋恋不舍。抱着一小桶收获的花蛤，大外孙像个凯旋的战士，高兴地说：“玩得真开心，下次还来赶海。”

王俊杰（据《燕赵老年报》）

滁州韭山洞探秘

近日，我和朋友到安徽滁州韭山洞游览。

走进韭山洞，仿佛踏入了一个地下的奇幻世界。洞内灯光闪烁，映照出形态各异的钟乳石，它们有的如利剑从洞顶垂下，尖锐而壮观，似乎要直插地面；有的像层层叠叠的梯田，规整又错落有致；有的宛如姿态各异的仙人、瑞兽，或站或卧，栩栩如生。漫步其间，脚下的道路时宽时窄，时而平缓，时而起伏，为游览增添了少许探险的意味。在一处较为开阔的空间里有一泓清泉，水面平静如镜，倒映着洞顶与四周的钟乳石，上下交相辉映，分不清哪里是实景，哪里是倒影，仿佛置身于梦幻之境。越往洞内深入，景致越发奇妙。洞壁上那细腻的纹路，像是岁月刻下的密码，等待着有心人去解读。在灯光的映衬下，整个洞穴宛如一座地下艺术宫殿，每一处角落都散发着迷人的魅力。

吴昆（据《燕赵老年报》）