

生活 参导

您愿意被“喂老”吗

“啃老”听着就有负罪感，“独立”又显得遥不可及，于是社交平台上，年轻人自创了“喂老族”这个新说法。“喂老族”并非完全依赖父母，但也无法彻底脱离家庭的经济托底。很多父母半嗔怪半纵容地默许这种“软性啃老”。您呢，怎么看？

不啃老，但“喂老”

“啃老”通常指成年人长期依靠父母的经济支持过日子。大多数情况下，大家对啃老族还是批评的声音更多。如今，“喂老”流行起来——它不像传统啃老那样明目张胆地依赖，更像是一种更含蓄、更有分寸的经济互助。年轻人有一份工作，也做得很努力，但总会在生活的缝隙中“蹭”一点家庭支持：房租紧张时，向父母讨个红包；回家吃饭，顺走冰箱里的牛奶和水果；代父母买点日用品，偶尔多报点开销……

“喂老族”往往也有一点无奈：“我又不是不工作，只是偶尔让爸妈帮衬一下，怎么了？”

有老可“喂”：父母家底厚

很多年轻人不是不想独立，而是“独立”的成



本实在太高——工资跑不赢房租，加班追不上物价。有些一、二线城市的年轻人虽然月薪过万，但有时也逃不过“月薪过万，仍然月光”的情形。别说储蓄，一场小病都可能让这个月的收支失衡。于是，“偶尔喂一口老”成了不得已的生存策略。

当然，年轻人“喂老”的背后，站着一批“有老可喂”的60、70后父母。一部分父辈赶上了经济高

速增长期——房价还没疯涨时买了房(可能好几套)，年轻时存下的钱在银行里滚出了利息，退休金也比较可观。大富大贵说不上，但比起子女家底确实雄厚得多，这才让偶尔补贴子女成为可能。

“喂老”应是双向奔赴

对孩子“喂老”，父母往往默许甚至纵容。能帮一点是一点，是很多父母的想法。

子女对父母的小小依赖，其实也是维系感情的纽带。但要当心，“喂老”一旦过度，就会变成父母的负担。另外，“喂老”应该是温暖的双向奔赴。父母给钱给物是心疼孩子，子女不能光伸手，得让父母心里也热乎。比如周末多回家陪爸妈吃顿饭，顺手把家务做了；收到转账后别光发个表情包，抽空陪妈妈逛个街，听爸爸唠叨会儿年轻时的事……这些看似小事，却能让父母觉得付出值得。他们要的不是贵重回礼，就是那份被记挂、被珍惜的温情。

■ 声音

彭万贤(安徽合肥 80岁):雪中送炭,非常必要。我的孩子职场遇困时,我就是这样做的。他们连饭都吃不上,怎么往前奔?

李长顺(河南安阳 71岁):子女暂时遇到困难,但能积极进取的,要给予理解和支持,帮助他们渡过难关;对“啃老”心安理得,不积极进取的,要批评教育。

邹东锋(据《快乐老人报》)

家庭

母亲的劳动观

我年少时，每年5月1日，母亲都会发动全家人里里外外搞一次家庭大扫除。这样的习惯，一年一年沿袭下来，就像是一种相沿已久的家风，让我们从小就懂得了劳动的可贵。

从记事起，母亲就教育我们：“一分耕耘，一分收获，天上不会掉馅饼，只有勤劳动、肯吃苦，才会过上幸福的生活。”母亲不仅是这样说的，也是这样做的。记得有一年，我家的农田遭了病虫害，稻子几乎绝收，一家人垂头丧气。没想到，母亲却对大家说：“如果不振作起来，就败给生活了。拿出干劲儿来，现在补种其他作物，还来得及！”说完，母亲就扛起农具，头也不回地走向田间，锄下那些死亡的稻株，补种棉花等农作物。

在母亲的带动下，全家人很快振作起来，精耕细作，把田里的庄稼侍弄得井井有条。功夫不负有心人，秋后，我家的棉花、黄豆、花生等补种的农作物获得了好收成，卖了高价，不仅挽回了当年种稻的损失，还略有盈余，全家安然度过了那场危机。事后，母亲深有感触地说：“辛勤劳作不会白费，好日子就是在一次次艰苦的劳动中得来的。”

母亲认为，种田是劳动，求知也是一种劳动，在面对困难与挑战时，要坚持不懈，勤奋努力，不怕辛苦。

有一年放暑假，为了提高我的数学成绩，母亲特意买来数学练习册，让我做题练习。没做几页，我

就接连被两三道难题卡住，准备打退堂鼓。母亲并没有责怪我，而是苦口婆心地劝：“无论是求知还是种田，都没有捷径可走，只有下一番苦功才能获得突破。”受到母亲的启发，我耐着性子钻研琢磨，终于理解了那些难懂的概念，一道道难题被我攻克。暑假过后，我的数学成绩果然有了提高。开学不久，我就在数学考试中打了漂亮的“翻身仗”，也对母亲传递给我的“求知也是一场劳动”有了切身体会。

刚参加工作，由于业务生疏，常常要忙到深夜，这让我慢慢滋生了懈怠的思想。母亲得知后，耐心地开导我：“平凡的工作需要点滴积累，就像农田里的一场场劳动，所谓种瓜得瓜，种豆得豆，撒下一颗好种子，辛勤耕耘，收获的季节才会采到沉甸甸的果实。”带着疑虑，我试着端正自己的态度，一边沉下心来学习业务知识，一边虚心向同事们请教，以苦中作乐的心态，投身到接踵而至的工作中。年底，我的辛苦付出有了回报，不仅获得了加薪，还升了职。母亲朴素的劳动观让我在职场中受益匪浅。

一路走来，回想起母亲教会我的人生道理，心中充满了感激。这些道理虽是朴素的，却是母亲给予的最好的礼物。人生有起有落，每每遇到困难艰辛，母亲的劳动观总会提醒我：再苦再累，也要保持努力进取的姿态，勤奋努力，必有回报。

钟芳(据《燕赵老年报》)

我游我乐

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，栩栩如生。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。整个洞穴散发着迷人的魅力。 吴昆(据《燕赵老年报》)

怎样才能获得自由 感悟

对普通人而言，有三件事，最浪费时间。

第一是谋生。为了谋生，花很多时间。谋生花费的时间，不仅包括工作的时间，还有为了工作而不得不付出的时间，比如通勤，在一些特大型的城市里，有些上班族每天甚至要花三四个小时挤公交车。

第二件事，人情。我们是一个人情社会，人情很重要。但是有时候，大家在人情上花了太多时间，其中也有一些不必要的人情。换句话说，到底人情要做到什么程度，朋友多到什么程度是对的，也很难说。

第三，有时候，还有一些乱七八糟的是非。比如碰到官司，就会扯很长时间。

一个人呢？其实应做好三件事。第一，不算小钱。人这一辈子，日常生活，其实并不需要很多的钱。正常的工作收入，就可以把生活安排得比较自在了。不用计较一些小钱，

这是一件事。

第二，不算时间。有时候，我们的困扰是在一个时间或者说一个时空内，必须做选择，要么只能做这件事，要么只能做那件事。也就是有时候感觉到自己是时间的奴隶。如果说，突然，你可以做到不算时间，这段时间里你想做什么就做什么，也不用焦虑，有大把时间让你选择，那你就很自在，很自由。

第三，没有角色。你不用扮演一个特定角色的时候，你是自由的。一旦你扮演了某个角色，比如，有人扮演了牛气的人，天天扮演牛气，那就不能不牛气，结果是一定会和不牛气的人吵架。

所以，要减少角色，最好是没有角色。没角色感的人是智慧的。比如，佛就是无，没有角色感。出家人其实

是逃离了世俗社会，进入一个无是非、无角色的状态，所以通常会很快乐。

做到这三条，你就会保持平常心。平常心就是可高、可低，可苦、可乐，可易、可难，你在什么情况下，都能够坦然接受而不生怨恨，不投以异样的目光。世界上所有的事，都以平常心接受的时候，我们的心就大，大到没有是非。

有了平常心，你就会有正常态，有了正常态，你也会正常说话，不矫情。你就可以和所有人很好地相处，也可以接收所有真实的信息，按照正常人的行为方式去做事，从而使你周围的环境、生态变得更好，你就可以赢得更多人的支持，你的事情也能更容易地做得更好。所以我说，平常心、正常态非常重要。

冯仑(据《快乐老人报》)

