

生态装修乐晚年

钱国宏

“绿波微漪荡厅窗,烟萝葱郁添新香。一条界破芙蓉色,满目愉悦漾春光。”这首诗,是朋友对我家生态装修的由衷夸赞。

经商多年的儿子,在县城给我们老两口买了一处新居。有了新房子,装修成了摆在我们面前的一大难题。眼下,居室装修虽式样繁多,但达到新颖、时尚、环保标准的却不多。一些装修样式,使家庭居室失去了个性,还带来了不同程度

的污染。我们何不装修一个绿色、自然的生态新居呢?

我和老伴在新居里转了好几圈,反复比量、思考,最后决定:分别在家中朝阳的窗户、阳台等部位设置几道“生态景观”——用文竹、打碗花、倭瓜、葫芦等绿植,建造一条居室内的“生态长廊”。

说干说干。我们在南窗台两侧摆放了文竹和打碗花,然后把它们的枝蔓上引、横拉,沿着窗框的上边缘,搭成桥

状,谓之“生态窗”。文竹和打碗花的枝叶疏密相间、错落有致,极富诗意。它们横向生长,形成了一条绿色“桥梁”后,为室内平添了几许生机和美感。

阳台空间比较大,我用葫芦秧、倭瓜秧搭出了一条长长的“生态走廊”,既不影响室内采光,又具有审美价值。葫芦秧、倭瓜秧吸足了水,使足了劲,呼呼地长。也许是因阳光充足、土壤肥沃,20多天的工夫,“彩虹门”就有了雏形。嘿嘿,甬

提多好看啦。

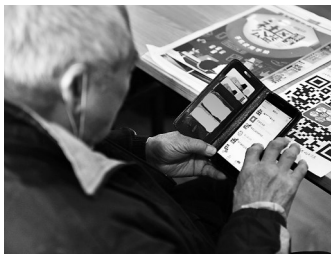
“生态走廊”的建成,不仅净化了室内的空气,还为居室带来了生机,更使我和老伴的晚年生活环境有了改观。我俩每天徜徉于绿色长廊之下,呼吸着新鲜空气,欣赏着绿植的各种姿态,真是神清气爽!

不只我俩满意,家人和来访的客人看着赏心悦目的“生态长廊”,也都赞不绝口。



让老人告别“网瘾”

张涛



权威资料显示,我国60岁及以上群体中,网络普及率为38.6%,其中有超过10万名老人日均在线超过10个小时。过去,不少家长都担心自己的孩子沉迷网络,现在又开始为自己的“网瘾”父母担忧了。

“小瘾怡情,大瘾伤身。”老人适度上网,能愉悦身心、充实生活,提升幸福感和参与感,但过度沉迷甚至成瘾,则有损身心,应引起关注。一方面,步入老年后,机体各器官功能本就处于衰退期,长期看手机,更容易带来眼部不适,甚至引发神经衰弱、肩颈腰背疼痛等健康问题。有的眼科专家表示:“现在来就诊的老人中,有不少人的病症和接触电子产品有关系。”同时,上网经验不足的老人,很容易被网上的信息“洗脑”,成

为不法分子诈骗的目标,导致伤财又伤心。

前些年,在国家网信办的指导下,各大网络视频平台、游戏平台推出了青少年防沉迷系统,对于青少年的上网时段、服务功能、在线时长加以限制,深受社会好评。如今,“网瘾”老人也需要防沉迷系统。有专家建议,互联网平台应推出和青少年模式一样的中老年模式,相关手机软件在使用时长、用眼健康、视频内容等方面应加以调整,从而帮助老人科学使用网络,防止沉迷。

“网瘾”老人的出现,也折射出老人精神世界的空虚。老人退出职场后,闲暇时间增多,孤独感更为强烈,互联网的丰富性和互动性很容易使其成为老人的精神寄托。因此,解决老人沉迷网络,不只是技术问题,也是社会问题。一方面,有关部门和社区应从丰富老人的精神生活着手,不断完善配套设施,积极开展老人喜爱的文体活动,增强广大老人的获得感、幸福感。另一方面,子女应加强与父母的沟通交流,少些“屏对屏”,多些“面对面”,常回家看看,常陪着转转。亲情陪伴,才是老人最有效的“防沉迷系统”。



讲故事

家住沧州市区的周祖贞老人,今年86岁,是一位退休干部。她经常为两个外重孙女讲述革命故事和自己的经历,告诉孩子,今天的幸福生活来之不易,应该好好珍惜。

韦殿禄 摄



当母亲老成了孩子

侯淑荷



最近,我出了一次差,回来后,便去看望母亲。母亲正坐在床上看电视,看见我来了,立刻

像孩子一样扑过来,接着我说:“你说出去一周,你看看这都20天了,妈想你了!”然后她推开我,看着我的脸说:“你咋瘦了呢?”我可见,母亲竟然在流泪。

不知道从什么时候开始,母亲变得特别爱流泪,特别依赖儿女。在我的记忆里,从前的母亲是羞于表达情感的,很少直接说出“我想你”这样的话。

88岁的母亲,最近一两年变化太大了,最明显

的是间歇性健忘。有时候,她刚说过的话、做过的事,一转身就不记得了。

去年的冬天,我第一次觉得母亲真的老了。那天,母亲去小公园锻炼身体,回来时,我看见她没系围巾。我摸了一下她的脸,发现她的脸已被寒风吹得冰凉。我嗔怪地说:“妈,您出门,咋不系上围巾呢?外面这么冷,冻感冒了咋办?”没想到,母亲竟然有些不好意思地说:“闺女,你说,妈咋不知道怎么系围巾了呢?系了好几次都没系

好。”听母亲这样说,我找出围巾给她做着示范,说:“先把围巾围到脖子上,然后绕脖子一圈,最后在胸前掏一下就可以了。”我一遍遍地教着,母亲笨拙地学着。

看到母亲这样,我的眼泪差点掉下来。曾经,母亲是多么心灵手巧啊!眼前的这双手,画出过漂亮的花样儿,绣出过美丽的花朵,我们兄妹小时候的衣服、鞋帽都是这双手做出来的,可是现在,这双手却连最简单的系围巾都做不好了。

母亲学了一会儿,然后自言自语地说:“现在学会了,不知道下次出门会不会又忘记了。”听母亲这样说,我的鼻子发酸地说:“妈,咱不学了,我现在就给您买一个能护住脸的帽子去。”

流年似水,那个像大树一样让我们依赖的母亲,不知不觉已经老去。让母亲有个幸福的晚年,是我们做儿女的责任和义务。

