

【生活感悟】

“聚会”是银发一族晚年生活的点缀

文 张美华(虹储居民区)

春节前的一月份有点不寻常，三次不同的聚会让我觉得时间过得非常快。见同窗、会老同事、叙挚友，话里话外都是岁月沉淀的温软，也藏着银发之年独有的感慨与心安。

中学同学聚：忆少年，叹时光，岁月不改少年情。围坐一桌，63年前的校园光景仿佛就在眼前，谁的学号、绰号、小名都随口叫出。我家就在学校对面，在家就能听到上下课的铃声，我喜欢年少纯情的校园生活，每天认真上课外，就与同学一

起打乒乓、打排球，常常天黑了才回家。聊天中也会说说谁是当年的“学霸”，哪个又是班里的调皮鬼。一晃，孙辈都上了中学大学。看着对面白发苍苍的老同学轻叹一声“时光真快，转眼我们都老了”。半生风雨走过，彼此的情谊未被时光冲淡，这份纯粹的同窗情，是岁月留给我们最珍贵的念想。

好朋友聚：一见面，没有太多的客套，看到精神矍铄的彼此，大家坐下来就畅所欲言，聊聊生活中的美好时光。说说养生的小妙招。一位朋友说，她和老伴在养生老师的指导

下，通过调整饮食结构（地中海饮食）和用餐时间（8+16），原来的“三高”正常了，加上坚持锻炼，自我感觉人很舒服。另一位平时身体欠佳的朋友说，他要感谢相濡以沫的妻子在他突发疾病时不仅陪同就医，还果断花钱购买制氧机，缓解了他的病情，平时生活中对他也是照顾有加。听者感慨，人生路上知己难寻，从青涩年华到白发苍苍，一路相伴，不离不弃，继续在“奔8”路上携手前行。老友举杯祝福“快乐、健康”。这份纯粹的友谊，是晚年生活里最温暖的光。

老同事聚：见面的话题，问“你身体好吗？还有你身边的其他同事好吗？”道出了对曾经共事同事满满的牵挂。我们都是公司管理部门的职员，平时工作需要互相配合的，大家相处很融洽。值得一提的是打字员小陈从小腿有残疾，但她的工作赢得大家的一致好评，她不仅文本做得好，还不顾腿痛上下楼层（没有电梯）送稿件，有的还要多次修改，她都不厌其烦。前几年她在姐姐姐夫的帮助下动了正骨的大手术，现在走路好多了，我们都为她高兴。还有一位患有心脏病的同事，

10年前动了大手术，目前精神状态很好，入住养老院有同事去看望她，她非常感谢大家的关心。聊天中得知103岁的公司老领导（离休干部）于去年12月离世，大家表示深深的敬意和缅怀。3个小时还没聊够，分别时留下美好的瞬间，期待下一次相聚。

三场相聚，三种情谊，各有滋味，却皆是岁月的馈赠。人到银发之年，所求不过是身边有人陪，有话可聊，有回忆可念。聚会成了平凡日子里最珍贵的美好时光，更是晚年生活的点缀。

【生活札记】

守住记忆 保持脑健康

文 应永泰(虹储居民区)

这些年来，随着生活水平的提高，老年人越来越长寿，随之带来认知障碍的患者人数也越来越多，这对家庭、社会都带来沉重负担，配偶和子女心力憔悴，苦不堪言。如何守住自己的记忆，保持大脑的健康，我们每一个退休老人应早关心早预防，家人早干预，全社会给予足够的重视。

退休后老人想着回家能享福

了，不用再每天为生活而奔波。现在有不少老人退休后，游山玩水，去老年大学学习，参与社区各类活动等，这类老人被称为活力老人。还有一些老人退休后，随着年龄增长，身体每况愈下，特别是那些有基础疾病、长期靠药物维持生命的，出现了记忆功能退化，早期出现认知障碍，新的知识学不会，像手机、家用电器无法使用，常出现情绪波动，不知冷热穿过多衣服等。因此，守住记忆，就要做到活到老学到老，不断学习

新知识，融入社区，参加各类适合自己的活动。在活动中加强与人的交流，有益于大脑健康。在我们小区有不少八九十岁的老人尽管身体患有各种疾病，但他们记忆力很不错，这与他们长期坚持学习分不开。老陆前年94岁病逝，他离休后坚持学习，阅读许多书籍，还赠送500册收藏书给自己就读的母校。他在生命最后半年里，仍然坚持看书，每天背诵古诗词。老马今年已92岁，家里订阅《环球时报》《参考消息》等

4份报纸，每天与妻子一起阅读，坚持每天早中晚看电视新闻。我有一次在走访90岁的老关家，发现他熟练使用电脑，我感到很惊奇，他说：他八十岁之前特别喜欢旅游，之后由于年龄原因，基本上不出远门了，在电脑上下载没去过的景点视频，慢慢看，这也是一种享受。我前年春节与妻子一起去看望我原单位的101岁孙师傅，看到她正在与家人打麻将，她长期坚持看书看报，订阅《新民晚报》几十年，会用手机和

平板电脑，93岁乘飞机到台湾探望哥哥。我们每年看望她，与她聊天三五个小时，不觉得累。这些生动的例子说明坚持学习是预防认知障碍的有效措施。

另外，老人要有自己的爱好，做自己喜欢的事，这对延缓大脑的退化也是有帮助的。87岁的老诸特别喜欢下象棋，每天在小区活动室上下午两场，他是下棋高手，棋迷称他常胜将军。70多岁的李阿姨，退休后跟着母亲学花鸟画，她画作栩栩如生。小区不少老人每天到新虹桥中心花园进行锻炼，打太极拳、跳广场舞、快走、打羽毛球等，让大脑和肢体同时得到锻炼。我楼组住在六楼的93岁孙阿姨长期在公园锻炼，身体棒棒的，每天上下楼两次，头脑清晰。有的行动不便的老人在家玩玩纸牌接龙和扑克单人斗地主。小区还有一位孙阿姨，生活主要靠儿子照顾，她平时有意识用零钱买蔬菜，动动脑子。

人与人的交流是不可或缺的，通过聊天能获得各种信息，通过交谈能激活大脑细胞，多交流能让人心情愉悦。一旦认知障碍早期发生，家属要重视，做到早发现、早干预、早治疗，控制病情发展。

【回忆往昔】

老班长

文 高汉良(荣二居民区)

这张照片应该是摄于1980年的早春。图右是我初入伍时的老班长孙福先；左边是刚刚脱下军装，少了领章帽徽的我。皑皑白雪，覆盖在我俩的帽子上、衣服上，像在无声地诉说着一段段难忘的故事……

我是1970年底到部队的。在宣传队我被分在二排三班，孙福先就是我的第一任班长。说起老班长，我至今还充满感激之情。他对战士要求高，但要求别人做到的事，他首先自己先做到；在班里老班长有时也会狠狠批评人，但生活上又像兄长一样关心爱护你；有一个寒冬，营房外大雪



漫天，老班长半夜起来一个个检查战士们被子盖好没有，挨个儿帮战士掖好棉被，待大家呼呼进

入梦乡，他才悄悄钻进自己被窝。后来老班长晋升当了宣传队的副队长，分管的事情更多。他迎着困难上，总是能雷厉风行完成各项任务，老班长踏实过细的工作作风也远近闻名，也影响了我一辈子！我后来调到部队医院工作；离开部队到地方工作，每每遇到困难，就常常想起他！老班长的形象一直无声地鞭策自己，鼓励我走过漫长的人生。

那年，我离开部队启程回沪，首先想到要和老班长道别。老班长又升任到海军某团任职啦，我坐着医院的便车，赶了几十里的路到海边去看望他，就在他工作的地方，我们互道珍重、依依不舍，留下了这张难忘的照片。

【美好虹桥】

老年人谨防“立体盲”

文 沈方(伊犁居民区)

近日，遇到老友黄先生在公交站候车，十分好奇，前不久还看到他电动车骑得飞快，怎么转眼间就坐公交了。一番攀谈，才知道我们是同病相怜，都患上了“立体盲”。

我们对色盲比较了解，但对立体盲知之不多。老黄说他过了七十岁，老是感到眼花，看楼梯台阶都没有了凹凸感，开动车，看不

清旁边前后车子的准确位置，经常与人家磕磕碰碰，医生说是“立体盲”，老年人患上了很麻烦，所以现在出门，到近的或熟悉的地方，开动车，其他的地方都是坐地铁公交，哎，安全重要。说得我颇有同感。

我们对色盲比较了解，但对立体盲知之不多。老黄说他过了七十岁，老是感到眼花，看楼梯台阶都没有了凹凸感，骑电动车时，看不清旁

边及前后车子的准确位置，经常磕磕碰碰，医生说是“立体盲”。老年人患上这种病很麻烦，所以现在出门，到近处或熟悉的地方会骑车，其他地方就都坐地铁、公交，安全最重要。

“立体盲”，简单说就是对空间的相对位置和距离不敏感，似乎都看成平面上的二维世界。我们的两眼之间有一段短短的距离，会形成视差，大脑接受两帧有差异的图像

后，便会产生空间感和距离感。患者难以分辨物体远近、高低或立体层次，常表现为空间感知能力下降，可能在驾驶、运动或精细操作中遇到困难，比如老年人常见的穿针线困难。

老年人如果感到视觉异常，除了及时就医，更需要在平时出行时注重交通安全，特别是骑车、上下台阶时，务必多加谨慎，保护好自身安全。

避开二手烟

文 张人健(新顺居民区)

那天出门，打算去虹桥路地铁站乘车，推开生境花园东面的小铁门，走出拐弯后踏上人行道，只见六名身着同款黑色棉衣的青年，正坐在路边石凳上抽烟。六人自顾吸烟的同时，也在被动吸入二手烟，现场烟雾缭绕，我赶忙快步避开。

上海各地铁站、公交站旁，均张贴着“公共场所严禁吸烟，吸烟有害健康”的告示，可吸烟者仍与日俱增，老烟民的烟瘾难改，而这些吸烟新手又是谁培养的？

谈及二手烟，我有切身体会。此前在单位工作时，六人的办公室空间狭小，却有两人常年抽烟。起初，我对二手烟十分不适，久而久之竟也习惯

了。数年后的一天，我突感身体难受，量体温发现已达38.5℃，赶紧前往附近三甲医院就诊。接诊的青年医生查看情况后，当即开药安排输液，可连续半个月输注抗生素，高烧依旧不退。再次检查，确诊为胸腔积液、肺大泡。我随即转至亲戚所在的另一家医院住院治疗，历经抽液、输液，九次入院出院，病情总算得到控制，却落下

了慢阻肺的病根。没过几年，牙齿也陆续脱落，最后仅剩一颗，只得去牙防所配假牙，心中满是无奈。

在此，我以自身经历提醒各位邻里亲朋：一定要戒烟，吸烟本就有损健康，被动吸入二手烟的危害更是不容小觑，日常务必避开二手烟，为自己营造健康舒心的生活与工作环境，这才是对自身健康真正负责。

【诗意栖居】

冬日即景

文 吴文元(安东居民区)

数九寒，晨有霜，
申城居民盼太阳。
江边观景人可数，
十里长街车空荡。

冬日美，在梅香，
百花凋零她独放。
暗香飘浮游人醉，
吟诵到今诗与唱。

冬将去，迎春光，
草树酝酿换绿装。
忽闻隐隐机械声，
似说发展高质量。

昭君怨
小雪

文 马霞聪(伊犁居民区)

竹径浅蹊寻遍，雪影粉飘渐远。
何处积琼芳，慢徜徉。
点缀梅花笑靥，林杪冷风轻拂。
香沁在无心，逗人欲