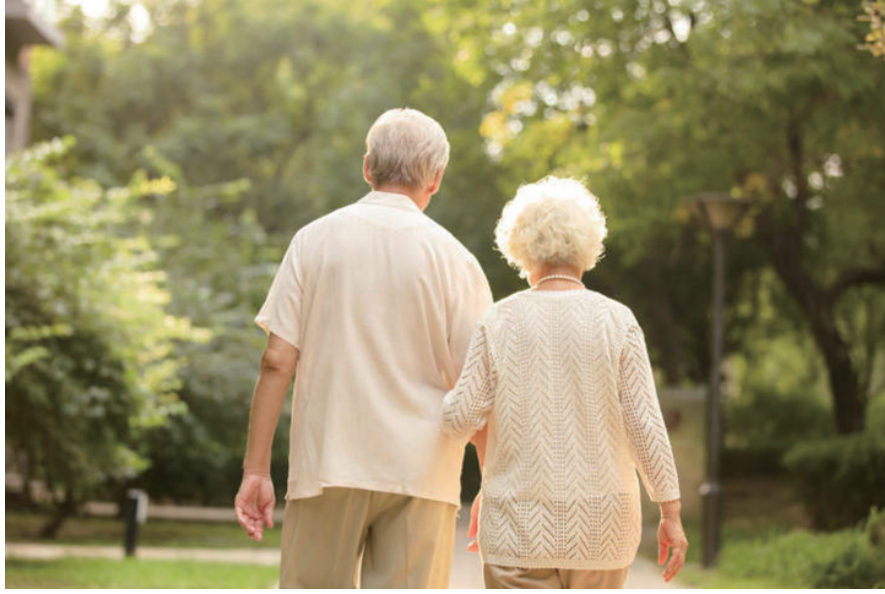


老来如何相伴

曾福龙



资料图

在孩提时代,我常常听到大人们说一句充满智慧的俚语:“后生夫妻老来伴。”那时,我还是个懵懂少年,对这句话的含义并不完全理解,只知道“夫妻”是指一对可以共同生活的男女。随着年龄的增长,我开始对这句话有了更深入的理解。

结婚后,我初步理解了“夫妻”这个词的含义,它代表着一种深深的恩爱,无论是在生理还是心理上,都是不可或缺的。正如那句俗语所说:“公婆吵架不过夜,屁股挨挨会说话。”但是,对于里语的后半部分“老来伴”,我仍然缺乏深刻的体会。

如今,我已经年过古稀,金婚即将来临,我对“老来伴”这三个字有了更深的感悟。我和妻子已经风雨同舟近半个世纪,经历了无数的大事小情,虽然偶尔也有磕磕碰碰,但从未真正吵闹过,可以说是恩爱夫妻。我曾写过一篇颇有感慨的文章《家有贤妻幸福多》,发表于报刊,在文章中多次表达了我对妻子的感激。

随着年龄的增长,尤其是过了花甲之年,我们之间的“夫妻”成分逐渐减少,“伴”的成分逐渐增加。我越来越深刻地体会到“老来伴”的含义,它是对老年夫妻最好的概括和总结,也提出了一个不可回避的人生课题:如何相互当好“伴”的角色。

有些老年夫妻没有当好“伴”的角色,结果弄得形同路人,晚景凄凉,实在令人惋惜。那么,如何当好“老来伴”呢?我的体会是“三少三多”:少唠叨,多干活,少指责,多理解,少抱怨,多感恩。人老了,话

往往就多,这是普遍现象。无论是男人还是女人,都喜欢回忆当年。但是,为了当好“伴”的角色,夫妻双方都需要尽量克制唠叨,多做一些具体的事情,比如拖地、洗衣、刷锅、洗碗等家务事。男方不要认为这是“内当家”的事,也不要说什么“先吃不管,后吃洗碗锅”。

在相互扶持的岁月里,我们逐渐认识到,真正的爱情不仅仅是年轻时的激情和浪漫,更是老年时的陪伴和照顾。我们学会了在对方需要时伸出援手,在对方疲惫时给予安慰,在对方孤独时陪伴左右。这

种“伴”的角色,让我们更加珍惜彼此,也让我们的晚年生活更加充实和幸福。

因此,我想告诉所有的老年夫妻,要珍惜彼此,当好“伴”的角色,不要让岁月的流逝冲淡了你们的感情,而是要用爱去温暖彼此的心灵。只有这样,我们才能真正体会到“老来伴”的幸福和美好。

要积极主动地去行动,而不是等待别人的指示。例如,当看到伴侣晾衣服没有晾好时,不要指责对方粗心大意,而是默默地重新晾好。这样做不仅减少了唠叨,还能让心情更加舒畅。

在老年夫妻的生活中,宽容和少计较同样重要。大多数时间,我们都在家中度过,每个人都有自己的爱好和习惯。有些人可能喜欢看电视,有些人则喜欢打瞌睡。当遇到伴侣的习惯与自己不同时,我们应该学会宽容和理解。例如,有些人睡觉打呼噜,是生理现象,无法改变,而有些人则喜欢看不同类型的电视节目,是爱好,也不易改变。在这种情况下,主动让步和包容对方的选择,可以让彼此相处更加和谐。

此外,老年夫妻应该尽量减少独自行动,多结伴而行。因为“老来伴”的关键在于“伴”,相互陪伴可以让彼此感到更加安心和温暖。当不得不分开时,我们会感到孤独和担心,希望对方就在身边。因此,尽量一起行动,如一起散步、购物等,可以增进夫妻感情,相互照顾,让彼此更加放心。

总之,老年夫妻应该学会积极主动、宽容少计较、多结伴而行,这样可以让生活更加和谐、温馨和幸福。同时,这些做法也有助于增进夫妻感情,让彼此更加珍惜。

当我一个人时,总会不由自主地感叹,如果我的伴侣此刻在我身边,那该是多么美好的事情啊!生活的真谛往往就隐藏在日常的点滴之中。彼此帮助、相互爱慕、相互克制、相互包容,才是构筑幸福“老来伴”关系的基石。这种相互扶持、相互依赖的情感,让我们在岁月的长河中携手前行,共同面对生活的风风雨雨,成为彼此生命中不可或缺的存在。

香田乡 多措并举做好养老保险资格认证



工作人员正在用手机为老年人进行认证。(韩莉 徐翠微 摄)

本报讯 韩莉 徐翠微报道:为进一步提升养老保险规范化、标准化管理水平,确保养老保险待遇发放准确,杜绝虚报、冒领等现象发生,靖安县香田乡多措并举、齐动员,扎实开展养老保险资格认证工作。

多种途径,大力宣传。该乡充分利用组组通广播、微信、会议等方式,广泛宣传城乡居民养老保险相关政策,营造诚信申领养老保险待遇的良好氛围,形成定期认证的惯例,确保严格按照时间节点完成资格认证工作。

列好清单,责任到人。乡村两级实行专人负责制,在系统数据中筛选出临近到期认证人员名单,根

据名单做到不漏户、不漏人,严格把关,对每一名对象做到严谨、认真、负责地核对相关信息。

上门认证,贴心服务。针对辖区高龄、残疾、重病等行动不便的居民,该乡及时组织工作人员上门服务,引导他们使用手机APP办理业务和资格认证。敬老院等老人集中的机构由乡劳保所组织志愿者上门统一进行认证。群众不用跑路,一次性办理到位。

近一个月来,全乡上门开展养老保险资格认证服务500余人次,有效协助行动不便的老人防范停发养老金的风险,实现定期资格认证,按时足额领取养老待遇。

徐家渡镇 消防演练守护“夕阳红”

本报讯 鄢卫荣 况文军报道:为全面强化敬老院老人及工作人员的消防安全意识,进一步提升其自救互救应急处置能力,近日,上高县徐家渡镇应急管理所与专职消防队来到当地敬老院,举行了一场针对性较强的消防安全演练。

消防队专业人员向敬老院全体工作人员及住老人,就火灾预防知识、灭火器的正确使用以及火灾发生时的应急逃生技巧等内容,进行了全面细致的讲解。演练现场,消防队员亲

自示范灭火器的使用方法,并邀请部分工作人员与老人进行实际操作,以确保他们熟练掌握灭火技巧。

此次消防安全演练共有65名敬老院老人与11名工作人员参加,进一步增强了他们的消防安全意识,提高了应对火灾的能力,为敬老院的消防安全构筑起一道坚实防线。据统计,徐家渡镇消防队自2022年9月成立以来,已开展消防安全演练20余次,覆盖人员5700余人。

下浦街道 丰富老年人生活

本报讯 杨群报道:4月17日下午,袁州区下浦街道东湖社区新时代文明实践站内传来一阵阵悠扬的旋律。伴随着音乐,阿姨们翩翩起舞,活力四射。原来是东湖社区联合宜春开放大学专门为老年朋友开办的舞蹈班正在上课。

“朱姐啊,你气色越来越好了!”“天气暖和了,又可以动起来,哈哈……”熟悉的身影,亲切的面庞,看到老朋友,大家热情地打招呼。多年来的社区活动,让阿姨们亲如一家人。打开音乐,钟金花老师带领大家从拉伸开始,一步一步完成一整套舞蹈动作,学员们跟

着老师仔细地揣摩,虚心地请教。随后,钟老师边示范边向大家讲解动作难点,并针对学员的舞步一一进行有针对性的指导。学员们认真听讲、刻苦练习,并向老师大胆提问,老师也耐心地传授动作技巧。活动现场十分热闹,老年朋友都被热闹活跃的气氛所感染,欢声笑语不绝于耳。

老年舞蹈班的开办,既活跃了老年人的晚年生活,又浓厚了社区的文化氛围,实现了科学健身和传承的双重社会效益,让老年人充分感受到了文化惠民的成果。

寨下镇 发挥“五老”作用 助推乡风文明

本报讯 袁小明报道:近年来,袁州区寨下镇充分调动老干部、老战士、老教师、老专家、老模范发挥“传帮带”作用,依托新时代文明实践所(站),围绕社会主义核心价值观,注重价值引领、文化熏陶,积极开展移风易俗和精神文明创建活动,引导广大群众树立文明新风尚。

理论宣传入农户。该镇依托新时代文明实践站,以群众需求为导向,积极拓展宣传渠道。通过开展屋场会、板凳会、田间会活动等方式将党的创新理论讲到群众的心坎上,融入到广大群众的思想深处,凝聚千群奋勇争先的“源”力量。今年以来,“五老”人员已累计开展线上线下宣讲17场,惠及群众1400多人。

文明新风树典型。该镇以争创全国文明城市为抓手,调动各方力量,整合各种资源,创新方式方法,着力凝聚群众、引导群众、以文化人、成风化俗。利用“五老”微信公众号、村民“大喇叭”等媒介,大力宣传社会主义核心价值观,组织开展文明村镇、“寨下好人”“好婆婆”“好媳妇”创建评选等工作,进一步营造乡风文明建设的浓厚氛围,持续提升村民素质,不断增强群众主人翁意识,助推乡风文明建设。

村规民约促自治。针对不少群众存在婚丧大操大办,陈规陋习势头有所蔓延等情况,“五老”人员抓住关键节点,狠抓民俗日、婚事、丧事、生日、乔迁筹备阶段等节点,提前介入,疏堵结合,防止歪风陋俗行为发生。通过分组召开群众会、发放倡议书等,使移风易俗宣传进村入户,引导群众抵制封建迷信、铺张浪费、互相攀比等不良歪风。同时,督促各村建立健全“一约四会”,发动群众参与自治,维护法规制度的权威性和严肃性,建立推动移风易俗的保障机制。如今,婚事新办、丧事简办、喜事廉办在全镇蔚然成风。



爱心义剪

近日,上高县敖山镇残联组织志愿者来到辖区接官村为行动不便的老人和残疾人提供爱心义剪志愿服务。

近年来,上高县敖山镇扎实做好“一老一小”、残疾人及困境家庭

关心关爱服务,围绕服务对象需求,深入开展有针对性的“家门口”志愿服务,把更好的服务送到群众身边,送进群众心里,不断提升群众的幸福感、获得感和满意度。(毕水军 摄)

父母的“快乐菜园”

箬开

在远离城市喧嚣的农村,我的父母享受着他们的老年生活。自从他们从城里搬到老家东湖村,他们的日常就充满了田园诗意。每天,他们都在自家的菜地里忙碌着,亲手种下白菜、辣椒和丝瓜等时令蔬菜,享受着与自然和谐相处的快乐。

种菜对于我的父母来说,不仅仅是一种生活方式,更是一种健康的选择。他们坚信,亲手种植的蔬菜比市场上买来的更加新鲜、健康。因此,无论是春天播种,夏天浇水,还是秋天收获,他们都乐在其中,乐此不疲。

每当早晨的第一缕阳光洒在大地上,我的父母便开始了他们的劳作。父亲拿着锄头,母亲挎着菜篮,一同走向菜地。他们先是为菜地松土,父亲锄头高高举起,轻轻落下,土地被翻得松软细腻。母亲则在一旁仔细挑选着种子,将一颗颗希望的种子播撒在肥沃的土壤里。每一个步骤,他们都做得一丝不苟,仿佛是在创作一幅精美的画卷。

随着时间的推移,种子发芽、生长,父母的辛勤付出开始显现成果。白菜长得绿油油的,辣椒挂满枝头,丝瓜藤蔓缠绕着支架,一幅生机勃勃的景象。每当看到

这些,父母的脸上总是洋溢着满足和自豪的笑容。

每当收获的季节到来,我的父母都会邀请亲朋好友来品尝他们亲手种植的蔬菜。看到大家赞不绝口,他们的心中都充满了自豪和喜悦。那种满足感,是金钱无法衡量的。

在种菜的过程中,父母不仅锻炼了身体,也增进了彼此之间的感情。他们互相协助,共同面对种种困难,相互逗乐,早已忘记了曾经的争吵和烦恼。这种简单而纯粹的乡村生活,让他们找回了年轻时的快乐和活力。

如今,他们的身体比以前更加健康,心态也更加年轻。看着父母在乡村生活中找到属于自己的幸福和满足,我深感欣慰。他们用双手种出了绿色的希望,也种出了晚年生活的幸福和快乐。



母亲的劳动节

尚庆海

母亲一辈子生活在农村,每天起早贪黑,有干不完的话,母亲的字典里没有“节假日”这个词。

记得2000年的“五一”假期,我从外地工作回来,想趁着假期带着母亲去外面转转。母亲听了我的话,连说去不去,活还干不完呢,哪有时间去外面转,还不如去开荒呢!母亲就喜欢开荒,开出来的荒地什么都种,每年荒地的收成一家人都吃不完。我对母亲说,人不能一直干活,总要休息休息的。母亲说庄稼人越干活越有劲,一歇下来,浑身不舒坦。为了说服母亲,我说这个假期可是专门给劳动者的福利。母亲一听反驳我说劳动者能一直有活干,才是最大的福利。我听了母亲的话,哑口无言。

劳动节那天,我带母亲出去转转的想法没能如愿以偿,却跟着母亲在干涸的河道里开了一天的荒。

那天中午回到家,母亲说要给我做好吃的,我说今天我来做饭。我在外面工作,也学会了做饭,母亲平常一天三顿饭做饭洗碗,今天是劳动节,我想

给母亲好好做一顿饭。我去房后的菜园子里摘了茄子、黄瓜、青椒和西葫芦,给母亲炒了一盘青椒炒茄子、肉丝黄瓜、醋溜瓜片。母亲看着桌子上的菜,眼角湿润了。

母亲一个劲夸我菜做得好吃,从来没有吃过这么好吃的菜。母亲每天干活,不讲究吃喝,平常很少把几样菜分开来炒,每次做饭,自家菜园子里有什么菜,摘来炖一锅,就是一顿饭。

吃过午饭,我抢着帮母亲洗碗,母亲却坐立不安。午休过后,我又跟着母亲去开荒,在干涸的河道里,我用锄头刨地,母亲在后面用耙子平土。母亲说,累了就歇一会。我浑身酸痛,但口里说,不累。

那年春节回家,母亲欣喜地告诉我,我和她开的那块荒地,秋天收了整整一麻袋的玉米,现在那块荒地种上了小麦,长势也好得很。

这么多年过去了,和母亲一起过的那个劳动节,成了我生命里永不磨灭的记忆。



近日,上高县人民医院联合塔下乡卫生院来到塔下乡便民服务中心,开展“健康惠民”送健康下基层爱心志愿服务活动,为老年人、留守儿童等进行体检义诊。

活动当日,医护人员为老人免费测量血压、血糖,做B超、心电图等常规体检项目,还贴心地为村民

提供心脑血管病、糖尿病、关节炎、颈椎病等常见疾病义诊。

此次健康惠民活动,共服务100多名老年人,免费发放药品价值3000余元,发放宣传资料200余份,热情的服务、真情的关怀,赢得了村民的一致好评。(彭辉 摄)