

说说上期话题

上期讲述话题:《“候鸟”老人的“迁徙”生活》  
内容简介:冯先生和夏大爷“迁徙”到儿女生活的城市后,有些“水土不服”决定返回老家。只有贾大妈的“迁徙”是真正融入了新环境。

读了上期讲述,我颇有感触。我从小就在江南鱼米之乡生活,适应了南方生活。然而,因为母亲早逝,父亲在天津工作,我只能从南方来到北方。现在,我已经融入了北方生活。而我有个老友,两个儿女长期在南方工作,一直想接老友到南方一块儿生活。刚刚开始不习惯,来回折腾多次,最终还是到了南方与儿孙辈一起生活、养老,如今老友已经对南方新的生活逐步适应。 读者 荆一珊

上期讲述使我深切感到“候鸟”老人要想过好“迁徙”生活挺不容易的。冯先生因南北天气的差异,像得了一场大病。夏大爷和老伴儿因居住环境、生活习惯不同,感到孤独。这足以说明,老人来到新环境,增强适应能力是多么地重要。贾大妈和老伴儿在外地结交新朋友,增添兴趣爱好,用心融入新环境。在这方面,给我们做出了榜样。 读者 冯长江

打开·分析

人到老年,老有所养、老有所依、老有所居。其中,所居是前提,这个居室不需要多大,装修也不需要多豪华,摆设也不用多高档,但人文环境、地理环境、气候条件,以及出行、购物、就医等必须考虑进去。对于老年人来讲,“老窝儿”选在哪儿不仅是大事,更是要考虑周全,三思而行。

我们尊重隐私权,在稿件中隐去真实姓名。  
每周二倾诉热线:23603111  
倾诉邮箱:service20170101@163.com

# “老窝儿”选在哪儿

刘老师——

2

## 圆田园梦

我退休前是一名中学语文教师,受陶渊明等文人的影响,特别想过那种“世外桃源”式的生活。自打临近退休就开始酝酿在城郊结合部,甚至更远的郊区买个房子,种点儿花草,再养一些鸡鸭,安享生活。

经过几番考察,我觉得郊区太远,于是就在环城四区买了一处房子。从缴首付款到办入住手续,然后装修,足足用了两年多,这里的曲折暂不多说,好

是在可以我退休不久就住进了这个理想的住所,这几年的付出总算有了成果,心里还是很高兴的。

归纳起来,住在远离喧嚣的市中心有几点好处,首先清幽、空气新鲜,尤其到了夏季,气温比市内要低上四五摄氏度,感觉特别凉爽。二是楼前就有大片的亭院,不仅可以种花,还可以种些瓜果、蔬菜,不出家门就可以享受田园的快乐。这第三点更为重要,远离市区后,亲戚、朋友因为距离产生了新的“美”,几个月见上一面,比整天打头碰脸显得更加亲近,不少朋友都把我这当成了休闲之地,每隔几周就会有亲朋到我这“度假”。我们或在春天在阳光明媚的室内品茶,或夏夜在葡萄架下乘凉,或秋日在庭院里赏菊望月,数九寒冬可以在门前堆个大大的雪人儿好不惬意,我大姐的小孙子每次到这儿待上一周都不想走……

有的朋友可能担心住在近郊,购物和就医可能不如市里那么方便,用我个人的体会,其实大可不必为此担心。如今从我住的地方,无论是开车,还是坐地铁、公交到市里也都是30分钟左右即到。尤其是近几年原来在市区的几家大医院都在环城四区开设了分院。无论是就医环境,还是服务水平都有了较大的提升。而且,我们身处空气新鲜的环境之中,再加上每天种花弄草和经常做一些体育锻炼,身心放松、情绪稳定,得病的几率大大减少,就只剩舒心地享受生活了。更为重要的是,近郊购房帮我圆了田园梦。

赵大爷——

3

## 跟女儿同住

我是一个退休工人,5年前老伴儿去世了,两个女儿已经结婚,本来居住的是一套80平方米的还迁房。3年前,大女儿的儿子,也就是我的外孙子要结婚,女儿和女婿说,让我和他们住到一起,把房子让给外孙结婚。我想,女儿家的房子虽然离市区远点儿,但面积是100平方米左右,楼层也比我现在住的低3层。更主要的是,如今外孙结婚如果和他父母住在一起,婆媳闹了矛盾,可就麻烦了。如果让他们再买新房也没有那个实力。我去和女儿、女婿住一块儿,既解决了她家的困难,也能每天有人照顾,毕竟自己年纪越来越大,可以算是两全其美。可让我没想到的是,搬到女儿家住以后,并没有想象的那样愉快,看来我这个老窝儿还是没有选好。

跟女儿、女婿住一起,一来是起居时间不一致。我习惯早睡早起,可女婿每天下班回家就晚,吃完晚饭还要看电视,声音放得还很大,并且经常

走动,然后还要洗澡,弄出很大的声响。我虽然躺下但有干扰就睡不着,越睡不着就越要起来去小便,但遇到女婿洗澡就得等着,憋得特别难受。二来是饮食习惯也不一样,我喜欢清淡饮食,牙口儿又不是太好,喜欢吃软乎些的饭菜,但女婿喜欢大鱼大肉,而且口味很重。吃米饭也喜欢硬的,煮面条也是硬的。我当然不好意思提出特殊的要求,显得挑剔,就乎跟着吃,结果搞得胃口经常不舒服。三来呢就是女婿家的哥姐多,经常到这来串门儿,不仅吃喝,还要打牌、唱歌,一折腾就是一天,弄得我没地方待,没地方躲,如果过分回避,还显得不够礼貌,左右为难。再有就是特别担心女儿和女婿抬杠拌嘴,我是劝也不是,不劝也不是,只能装聋作哑。尤其我女儿说话没轻没重,甚至指责女婿的父母如何,万一女婿一回嘴,说我哪哪不好,您说我这老脸往哪搁。反正,我有点儿后悔跟他们一起住了。

## 讲述

常言道:“人老了最好要有‘三老’,也就是老伴儿、老本儿和老窝儿。”这当中,老伴儿是指丈夫或妻子,老本儿就是养老的存款,而这老窝儿,就是有一套舒适的住房。这养老的房子怎么选,也是仁者见仁、智者见智,各有所求,下面咱们就看看这几位老年朋友是怎么选择“老窝儿”的。

本期主持 万翔

孙老师——

1

## 选离医院近

我是银行退休的职员,身体虽没大病但各种小病不断,浑身总是感觉不舒服,因此是医院的常客。我爱人心脏不好,有糖尿病,也是个老病号了。唯一的儿子已经在国外定居,几年也回不了一次家。前几年,我们老两口每年都要去国外看他们。这几年随着年龄增大,担心病在异域,就不敢出去了。因为需要经常看病,我选择养老房绝对不敢远离三甲医院。两年前,我把一套120平方米的6楼房子卖掉,买了一套60多平方米的1楼。虽然它的房龄已有30来年,但是出小区过马路就是一家三甲综合医院,公交三站地还有一家全市较大的三甲综合医院。当然不出小区就有超市,还有一家中型餐馆。楼房是六楼到顶的砖混房,南北通透,一梯三户,改装的独立下水道,既有平房一样的出入方便,又没有其他1楼房子的后顾之忧,而且我卖大买小的差价,用来装修房子,更换家电后,还有一些余额,作为“老本儿”存上。

住进小区后,发现小区里住的老年朋友不少,而且多是高寿。闲聊中,他们都住在这个小区,是因为离大医院近,平时看病方便,突发大病抢救及时,能够逢凶化吉。心里少了有病看不了的后顾之忧,安全感增强了,他们吃得好、睡得安,得病的几率反而更少了。

更让我开心的是,最近几年我们这个小区又完成了旧楼改造。政府投入了不少资金,为我们小区更换了老化的电线和上、下水管道,粉刷了楼道,安装了智能防盗门,以及高速光缆。另外,小区内的小花园和小区的道路也做了整修,并且种上了不少树木和四季常青的植物。前几天,小区里的桃树已经开花了,带来了春天的信息,让我心里特别舒畅。

天气好的时候,我也和几个年纪相仿的邻居走出小区,到不远处的市民广场活动一下。也有时到附近的街边小花园,有个新名词叫“口袋花园”去逛逛,这也是近年来修建的休闲好去处。人老了,活动能力差了,大事、小情经不起折腾,选择中心城区居住,心里会觉得比较踏实一些。



配图 李晨

联手打造 惠民助老 购物平台

<p><b>芙蓉牌藕粉</b></p> <p>组合一: 传统绿盒225g/盒*10盒 组合二: 八宝绿藕粉传统绿盒225g/盒*10盒 (以上组合任选其一)</p> <p>¥59</p>	<p><b>鱼泉榨菜超值组</b></p> <p>爽脆榨菜 50g/袋*28袋 + 爽脆榨菜 80g/袋*15袋</p> <p>¥99</p>	<p><b>宝枫堂芦笋九蔬饼干秒杀组</b></p> <p>400g/盒*5盒</p> <p>¥99</p>
<p><b>辽宁丹东正宗花生小番茄</b></p> <p>1.5kg/箱*2箱</p> <p>¥95</p>	<p><b>韵远春明前高山春茶</b></p> <p>100g/袋*2箱+挂袋*1</p> <p>¥299</p>	<p><b>张小亮吴桥烧鸡畅吃套组</b></p> <p>400g/袋*8袋</p> <p>¥199</p>

订购咨询电话: 23603393

更精彩 更优惠

获取更多 优惠商品信息

时报乐购 严选品质好货