



# 做“硬核老人”，拒绝“废物式养老”

## 我的“硬核”父母：健康乐观自立

编者按

一直以来，在公交、地铁上给老人让座已成为“敬老”传统习惯，而大连76岁的“硬核老人”刘增盛偏要与这个“习俗”对抗，他身上挂的LED显示屏上写着“勿需让座”四个字。他想传递的是一种老人和年轻人互相平等、相互理解的意识。

而最近一篇《“废物式养老”正在绑架中国老人》的文章也引发广泛关注。所谓“废物式养老”，指将老年人视作思维动力低下的特殊群体而对其进行特殊照顾的现象。孝敬老人是传统美德，可一概将老人当成缺乏自理能力、需要年轻人包办一切的“废物”，这种“矫枉过正”的做法忽略了老人与其他群体同等的心理诉求，是对老年人根深蒂固的年龄歧视，这种现象正在毁掉许多老年人的生活。

在人口逐渐老龄化的今天，“老有所养”不仅指物质生活上的给予照顾，还应该与“老有所学”“老有所为”以及“老有所乐”紧紧联系在一起。“废物式养老”剥夺了老人们和年龄对抗的自由，不服老才能绽放光彩，不设限的人生才能活得精彩。作为父母，不要活成子女的附属品；作为儿女，也要鼓励父母活出自己的风采，父母与子女应该彼此成全，相得益彰。正如塞缪尔·厄尔曼所说：“岁月让人衰老，但如果失去激情，灵魂也会苍老。”人该活在年龄的枷锁里，老年人也可以是人群中最闪亮的星。

每次回家探亲我都倍受鼓舞，时至今日，我还没在父母身上看到衰老的迹象。而父母健康乐观的样子，也让我觉得衰老离我还很遥远，而且“老”并不可怕。我认为，在父母还能生活自理的时候，尽量多干活、多锻炼、自力更生，才是有尊严也是更有质量的养老生活。为人子女，应让父母活出自己的风采，拥有他们的“硬核”老年。

胡杨

最近看到一篇关于“废物式养老”的文章，文章说孝敬老人虽是传统美德，可一概将老人当成缺乏自理能力、需要年轻人包办一切的“废物”，这种矫枉过正的做法会毁掉老年人的生活，也是对老年人的歧视和绑架。

此时我脑海里出现女友疲惫的模样。她是出版社编辑，她的母亲是退休干部。她们母女俩生活，女友常常要趁单位午休时间去买菜，下班后背着大包小包乘公交回家、做饭。每天晚上还要先把第二天中午的饭菜做好，放在冰箱。“我妈只会去冰箱找东西吃。”女友说。后来，女友发现她妈妈的身体和记忆力越来越差……她经常羡慕地对我说：“我妈要是能像你父母那样多好啊！”

与父母“沟通无极限”，但不要随意扰乱老人生活规律

我父亲今年86岁、母亲81岁，两位老人可谓“硬核”老人，不但没有任何疾病，生活完全自理，而且我们回家都是他们亲自下厨做饭。今年3月我回老家，吃了老爸亲手做的羊肉、胡萝卜手抓饭和老妈做的新疆拉条子。在家前两天，老妈的微信步数每天都超过2万步，那是我们母女俩河堤上看花、散步的结果。

我跟老妈向来“沟通无极限”。这次回家，我带老妈看了《你好，李焕英》，那天整个影院就我们母女俩，当时我发朋友圈说“为母亲包了场电影”。3月7日那天，我还特地去蛋糕店买了“网红”红丝绒蛋糕，老妈、我、老妹“胡家大院三大女主”提前热闹庆祝了“三八妇女节”。

本来我打算再陪老妈几天，让儿子先返京，老爸一句话让我改变了主意，“你们一起回去吧，你在这里扰乱我们的生活规律。”这话乍一听有些逆耳，细琢磨反而释然了。有时，我们自以为“父母需要更多的陪伴”，其实老人自有他们的生活规律和习惯，也不愿意随意“被打扰”。

前几天，老哥给爸妈换了新手机，老妹教他们使用。当晚，老妈就跟我视频了。老妈虽不会打字，但能阅读、会发语音和视频，最擅长点赞。我经常打开手机看到一溜“妈赞”，顿时心花怒

放。老妈在我们的指导下不但学会拍照、看新闻、刷抖音，还经常在家庭群里分享小视频……

坚持运动练身体，打牌练脑子

即使我回家探亲那几天，老妈也一如既往地早上五点半出门锻炼，风雨无阻。在锻炼身体上，老爸是老妈的“导师”，他的健康则是“拍”出来的。一般凌晨4点多老爸就起床、拍打全身，每个穴位上百次。早餐后出门晒太阳，中午11点多吃饭，午休起来后继续拍打，一边拍一边喝茶。

除了“铁打的”锻炼，打牌可谓我们家的传统娱乐项目，一般每周六日老妹两口陪打。经常是小辈们轮流上场，二老风雨不动安如山。除了家人一起玩，老妈每天下午2点还会准时到小区门外树荫下“报到”，几个老姐妹打牌到5点“下班”，此时老爸已做好了饭，他们吃完饭、泡脚，然后看电视，9点准时上床睡觉。

在饮食上，二老严格遵守早吃饱、午饭吃好、晚饭吃少的原则。这次回家我们三人一起去吃早餐，老爸能吃8个水煎包、一碗胡辣汤，而晚饭老爸只喝一碗汤。

毋庸置疑，老爸老妈身体倍儿棒，首先得益于他们持之以恒的锻炼，而打牌也让他们心情愉悦、头脑灵活。

家庭琐事有商有量，各退一步各取所好

记得前年我回老家时，老妈说想要一个电热水器，我当即在京东下了单。没想到老爸却生气了，他说：“要用你们用，我不。”结果第二年我回家时看见热水器果然闲置在一边，我为老妈打抱不平，和老爸据理力争，老爸终于想通了，主动把热水器打开。

那年为了换洗衣机，老爸老妈也“打”起来了。老妈说原来的双缸洗衣机坏了，要买新的；老爸说没坏，还能用。一气之下，老妈自己去买了新洗衣机，老爸赌气就是不用。而这次我回家发现，全自动洗衣机虽然买了可很少用。老妈说：“太废水而且洗不干净衣服。”

生活中发生类似问题，子女们往往会批评老人固执、霸道，不与俱进。



乐活日子

“自力更生，靠自己”是母亲的口头禅，不服老的父母，俨然活成了我的人生榜样。虽然分居两处，却谁也没有荒废人生，母亲想要自在独立，父亲追求余生价值，各自满足了自己的心愿。不服老，才能绽放光彩。

简云

父母家在杭州。父亲80岁那年，因为膝盖不好住进了养老院。母亲比父亲小5岁，那时还精力充沛又爱安静，于是独自留在家中，老两口就此分居。

如今12年过去了，父母皆健康长寿，一次医院都没住过。尤其是母亲，身体硬朗得让我自愧不如。80岁以前，她可以提十几斤的东西，一口气爬上五层楼的家，心不慌气不喘。回家探亲时陪她逛街，三四个小时下来，我已腰酸腿软，她却说不累。近几年因为脊椎退行性改变，母亲有些驼背，走路长了腰酸，不能提重物，但上下楼依然没问题，对我换套电梯房的建议置若罔闻。

有这等等好身体，跟母亲退休后保持生活规律和坚持锻炼大有关系。晚9点上床、早4点起床几乎雷打不动，起床后先来一套自创健身操，至少半小时，稍事休息便出门走路一小时。南方经常下雨，但雨天母亲依然要在小区门口的大棚下来回走上四五十分钟。这套锻炼方式持续了30多年，近两年因为脊椎问题出门走路才减少到半小时。

母亲爱干净，家里永远纤尘不染，打扫卫生是她每天必做之事，擦地要蹲着擦，衣服基本手洗，擦窗户也不劳他人，用的是巧手的父亲在家时自制的擦窗工具。曾经想给她请个小时工，她却一口回绝。

“自力更生，靠自己”，是母亲的口头禅，连灯泡坏了，她都敢蹬梯子上去换，我在电话里听得心惊胆战，她却说：“我头不晕腿不软，不用担心。”

家务之外，母亲还有两样大事，一是亲朋聚会，85岁前都是自己乘公交车前往，若是夜晚回家，她才会答应亲戚开车送她。二是社区活动，作为老党员，过组织生活几乎次次不缺席，前几年她还跟我说，她做了一个新党员的入党介绍人。

独居的母亲在家过着忙碌又自在的生活，父亲在养老院也有自己的一番天地。父亲喜欢写写画画，每天吃过早饭做完集体健身操后，就开始写毛笔字、画国画，一手小楷写得娟秀挺拔，水墨画也画得有模有样，时而又写篇小文、写首古诗自娱自乐一下。

养老院成立10周年时，恰好父亲90岁整，他用工整小楷写了一篇题为“十年养生，金色依旧”的千字文，描述自己在养老院习字、画画、唱歌、玩牌的丰富生活，最后一句是“莫道老年身心衰，晚霞深处更精彩”，通透着积极乐观的人生态度。

那年我去养老院看望父亲，他特意带我去欣赏这幅挂在墙上的佳作，脸上带着满满的成就感。今年春节在电话里还告诉我，他又写了篇贺新春的小文，养老院领导来慰问时特意送上100元，奖励他对养老院的贡献。这让他觉得自己还能发挥余热，并不是废人。今年是建党100周年，父亲早早就写了一篇纪念文章让母亲转交给社区党组织。

或许正是因为不停地看报学习，习字画画，怡情养性，今年已92岁高龄的父亲，依然思路清晰，词能达意，笔能生花，让我钦佩不已。虽然腿脚不便，但依然可以生活自理，也能下楼散步。

不服老的父母，俨然活成了我的人生榜样。虽然分居两处，却谁也没有荒废人生，母亲想要自在独立，父亲追求余生价值，各自满足了自己的心愿。从前不时会吵个架、赌个气的老两口，如今变得客客气气、相安无事。如此各得其所，让我全然打消了当初对他们选择的疑虑。走自己的路，还能努力走好走稳，父母榜样在前，感觉自己即将到来的老年生活似乎也有大大的发挥空间。

不服老，才能绽放光彩。人该活在年龄的枷锁里，老年人也可以是人群中最闪亮的星。正如塞缪尔·厄尔曼所说：“岁月让人衰老，但如果失去激情，灵魂也会苍老。”

『不服老』的父母，活成了我的榜样

乐活态度

“每次看到老年人，我们都要把他们想象成未来的自己，与其对他们的皱纹或弱点反感，不如为他们的韧性鼓掌。”不管活到什么年纪，我们都要保持一份热爱；不设限的人生，才能活得精彩。为儿女操劳了一辈子，到老了也该拥有自己的精彩人生。

## “废物式养老”，是根深蒂固的年龄歧视

张敏

“废物式养老”，指将老年人视作思维动力低下的特殊群体而对其进行特殊照顾的现象。此种养老模式固然有孝敬老人的传统基础，也离不开当下社会对老年人的固有偏见。比如将年龄增长与一系列不良特征划上等号，包括依赖性、健忘、脾气暴躁、混乱、脱离社会等。比如过早把父母送入老年护理机构，虽然父母的安全和生活都能得到照顾，但很可能导致老人孤独、无聊、空虚等心理问题，“一步到位”可能让老人失去自理能力。

可以说“废物式养老”模式，严重忽略了老人与其他任何群体同等的心理需求。正是这诸多偏见，让我们倾向于用一种消极眼光看待老年人，忽略了他们与其他群体同等的心理诉求，而这一问题的深层原因是根深蒂固的年龄歧视。

《这把椅子好得很：反对年龄歧视的宣言》作者阿什顿·阿普尔怀特说：“没有任何偏见是合理的，但对于年龄歧视，我们已经将其内化，成为了边缘化自己的同谋。”比如

我们从口头上说要孝敬老人，但在行动上则表现为：在老年人面前摆出一副自以为是、居高临下的样子，自认为老年人都脆弱不堪、难以自理，否定他们对生活的适应力和自主性，进而使老年人丧失尊严，丧失对自我主体性的信心。

为了避免社会产生更多对老年人的无意识偏见，英国作家安妮·卡普夫认为现在是时候进行“重大姿态转变”了。

她在《如何老去》一书中说：“每次看到老年人，我们都要把他们想象成未来的自己，与其对他们的皱纹或弱点反感，不如为他们的韧性鼓掌。我们需要将老年人重新人性化。”

的确，不管活到什么年纪，我们都要保持一份热爱；不设限的人生，才能活得精彩。

越朴初先生说过：“父母的家永远是孩子的家，子女的家从来不是父母的家。生孩子是任务，养孩子是义务，靠孩子是错误。”为儿女操劳了一辈子，到老了也该拥有自己的精彩人生。父母与儿女应该彼此成全，千万不要活成子女的附属品。

