

【绿色虹桥】

养花弄草怡华年

文 吴文元(安东居民区)

退休后闲暇时间多,如何适时而为,让人颇费思量。65岁前腿脚尚健,可四处旅行,玩得不亦乐乎;七旬之前眼睛尚可,能体验数字科技带来的快意;七旬后脚力眼力均有衰退,怎样让老年生活一如既往地丰富充实,想来不免有些惶恐迷茫。好在老年人的生活一直有人在关心,安东居委的干部似乎很懂老人们的心思,前不久,他们请来“阳光花语”家庭园艺种植组的老师,到

小区为老人们授课,面对面教大家如何在家养花弄草颐养天年。此举得到了许多老人的欢迎,他们说:“有人来手把手地指导,看得见,学得会,很开心。”

说起养花弄草,记得前几年我也摆弄过一回。那年春光正好,本人自恃初中时学过《植物》课程,对扦插、嫁接等植物繁衍方法有所了解,便找来一些月季、杜鹃、丁香等枝条插入泥盆,试图培育成一微型花圃,用以充实生活,美化家居环境。然而,这事最后没能做成,原因是扦插

的枝条要么没长出根须,要么就是日后夭折。由于当年生活重心在旅游、摄影方面,于是便抱憾而终,不再思量。如今听了老师的讲解才恍然大悟,原来每种花卉都有个性,唯有顺应它的生长习性方能使其存活。花的种植养护有着好多学问。拿我新近养殖的那盆仙客来说,尽管它十分平常,但也要做到取土松软肥沃,浇水宜用浸盆方式;花盆应置于阳台内且常旋移、常修剪,如此才可使得盆栽花型匀称饱满,枝茎昂首挺拔,花朵肥硕

艳丽。

在老师的指导下,能养殖出这样效果的大有人在,大家为此很有成就感。每次授课前,老人们往往会打开手机,让其他同学观赏自己所养植花卉的芳容。教室内,一张张笑脸和一张张花卉照片相互映衬,心满意足的神情填满了老人脸上每一道皱纹。我这时忽然想到,过去曾把养花弄草的益处归纳为活动身体、怡情养性、美化环境三条,现还应新增活泛脑筋、缘花交友这两条。老人们频繁互动的场景,使我眼前幻化

出小区未来的一道人文景观:风和日丽的藤架下,休闲长椅上坐着几位白发老人,正津津乐道着他们各自种植的花卉,交流着养护方面的心得体会。嘿,老人们聚首聊天,从此又多了一个可以深入的话题。我不禁感谢居委干部,感谢他们正引导着老人把生活打理得更美,把小区打扮得更美,把人情打造得更美。为此慨然诗云:社区白发喜开颜,居家养老续新篇。岁增力衰愁日长,养花弄草怡华年。

【生活札记】

【生活随笔】

读书看报伴我快乐健康

身体健康最重要

文 曹荣新(伊犁居民区)

这些年来,我每年都有数万文字见诸各类报刊杂志或广播电视,许多征文屡屡获奖。连续多年获得《虹桥社区晨报》优秀通讯员特等奖或一等奖,是上海广播电视台的“十佳啄木鸟”……这都得益于勤读书勤看报。

如果我把自己比喻为一粒极其普通的种子,那么,我工作了几十年的单位和生活了大半辈子的社区就是培育我的土壤,而书报恰好似源源不断的催生素和营养液。上善若水,海纳百川,行万里路,读万卷书。书报是有言无声的大师,书报是多情善感的朋友,书报是没有围墙的大学校。习近平总书记说得好:“梦想从学习开始,事业从实践起步。”知识就是力量,知识就是财富。人的一生,走不尽的路,读不完的书。唯有辛勤耕耘“持之以恒”,多学习多写作才是。我喜欢读书看报,我也喜欢秀弄文字,不经意间还能交到许多未曾谋面的编辑和笔友,其乐无穷,读书看报伴我快乐健康。

伴我几十年一路走来的书,首先要数辞书。各种报刊杂志数不胜数。我自费购买了《辞海》《现代汉语词典》《中国成语大词典》《中国古代名句辞典》《唐诗鉴赏辞典》《中国名胜词典》……它们能释疑解惑并让我收获着。比如:“猛志逸四海,鸢翮思远翥”,十个字其中我有三个字不识;还有“她那绿叶般的葳蕤与盎然,让生命愈加葱翠”,短短的一句话我却难以读通。多亏辞书词典来帮忙,“鸢翮”思“远翥”,意思就是要高瞻远瞩,展翅高飞。而“葳蕤”原来就是“繁盛”之意,还有“灯火阑珊处”和“万人空巷”往往从字面上理解,自以为是,结果错误。如此例子,经常遇到,不胜枚举。有道是:学到知羞处,方知墨水浅。读破书万卷,下笔才有神。中国语言文字博大精深,千变万化,含义深刻。尽情在书报文字中遨游,咬文嚼字,乐哉!快哉!

退休以后,我成为一名关心下一代的“五老”志愿者,每年寒暑假都要辅导社区里的中小学生,积极参加区和街道关工委举办的主题读书征文。2020年的主题是“激励

小康爱国情,接力奋进新时代”,引领青少年“从石库门出发”,不忘初心,传承红色基因,让青少年通过主题读书征文活动在思想道德修养上得到提升。最近,又受邀辅导虹桥宾馆员工的读书征文,辛苦并快乐着。其实,一边辅导读书征文,一边也是互相学习。他们读的一本书是《这就是中国——走向世界的中国力量》,作者是复旦大学中国研究院的院长张维为教授,他曾经担任过党和国家领导人的英文翻译,走访过100多个国家。全书257页,约15万字,分“中国力量”“中国精神”“中国价值”和“中国定力”四个部分,共27篇文稿。这本书的作者用“远近高低各不同”的视野,深入浅出的优劣对比,通俗易懂的简单道理,剖析了鲜活富强的新中国。从书中的大小标题中,你就可以感受到浓浓的中国味和暖暖的祖国情。作者采用与国际比较和对标的笔法,详细介绍了“中国模式”“和平发展”“合作共赢”以及“整体利益党”等。通过对该书的阅读,可以进一步了解学习“四史”,激发热爱祖国,感恩时代,责任担当,努力

奋进。

2021年是中国共产党建党百年,我要把自己掌握的有限文字,竭尽全力地奉献给伟大的党和可爱的祖国,用最真挚的情感和最优美的字、词、句、文来歌颂赞美。“饮水思源,思远致远。打开尘封已久的历史记忆,让精神闪光;穿越不断变革的时空隧道,让感动兑现。”“辉煌,是一百年留给我们的宝贵财富;精神,是一百年赠予我们的坚定信念。”“新年佳节和建党百年时,我要说说心里话:没有共产党就没有新中国。初心永不变,使命勇担当,慈爱普天下。全面脱贫奔小康,举国一条心,和谐大中华!”

读书看报可以改变生活,读书看报是一辈子都可以做的事情。“知识如海,学问无涯。”书报也从纸质书迈向电子化、网络化,今非昔比。无限感慨:活到老,学到老,还有更多的书报没有看到读到。幸好,书报不欺负人,只要想读,可以一直陪伴到老直至终身。我读书报,我秀文字,我快乐。读书看报喜迎辛丑牛年新年,读书看报伴我快乐健康。

文 张人健(新顺居民区)

每天下午3时许,新顺小区的小花园里,总会响起悠扬舒缓的音乐声,小区老年人的健身操锻炼又开始了,20多位老爷爷老奶奶愉快地在此跟着音乐的节奏,举手抬脚,跨步收腹,做着太极拳的活动,享受着愉快的生活。

说起锻炼身体,一般有好几种选择,有的跑步,有的举重,有的举哑铃等等,但是对于退休多年的老人来说,这些运动都不太适宜。居委会发现要使这些老爷爷老奶奶动动手抬抬腿,舒筋健脑又不动用太多体力的运动,健身操是个不错的选择。

热心居民孙德章爷爷鼎力相助,从家里找出了当年风靡的收录机,整修一新,再次让它发挥作用。老旧的播放器已经不放那些流行歌曲了,而是播放太极拳操的音乐。只要把录音机放在花园里的适当位置,一按按钮,那轻柔飘渺的音乐就动听地响起,大家跟着音乐的节拍舞动身体,开始做操了。有热心的大爷大妈当起了老师,伸手跨步,转身弯腰,这样的动作并不难,多学几遍就会了。反正是锻炼身体,只要你自己感到满意就可以了。这个活动已经坚持好几年了,孙德章爷爷也已经77岁了,真是初心不变,能够坚持为大家服务,应该为孙爷爷点赞!岁月匆匆,转眼间我们已经跨入了2021年的大门,刚过去的2020年是我们经历的最难忘的一年,大家遵守防疫规定,宅家不出门,出门戴口罩,而这些爷爷奶奶们,早已不外出了,最多到菜场兜一圈买个菜,大家都是很自觉的。对于老年朋友来说,没有了工作的压力,没有了挣钱的烦恼,只有好好保护身体,健康最重要。

【生活启示录】

拉近老人与智能技术的距离

文 沈方(伊犁居民区)

许伯伯好不容易找到那个心仪的APP,一系列操作以后,却被“验证码”难住了。这个验证码设计得前卫时尚,仿佛是民间的花鸟字,扭扭曲曲的数字和字母组合,再配上忽隐忽显的线条和斑斓的色彩,年老眼花又有点色盲的老人,怎么也看不清,忙活了好一会,只好放弃。这是许伯伯八十大寿时,孙女送上的4G手机,许伯伯高兴之余,却是无奈。他说:“虽然几个最基本的操作设置成了快捷键,但稍微复杂的操作,我就不会了。”

今年新冠疫情以来,似乎没有健康码就寸步难行,没有网上预约就办不成事,不会移动支付购物受阻。偏偏许多老年人都不会搞,看病、购物、到各级图书馆或文化场所都颇为困难。在数字经济飞速发展的当下,让智能离老年人近些,应该是老龄化社会各方的共识。



信息化建设既要有速度,也要有温度。哪怕为老人带来一点点便利,也许就会给他们打开很大的一扇窗。例如,允许为70岁以上代为预约、保留一定免预约名额,做好信息引导等措施,确保各项传统服务兜底保障到位,解决老年人因运用智能技术困难不能进入文化场馆和旅游景区的问题。

智慧养老服务要发展,不能将智慧与养老割裂,对高科技,需要清晰认识其属性,发挥其积极功能,抑制其负效应,特别是主要适应老年群体的产品,不一定是技术越先进、功能越全面的就好,适合才是受众的第一需要。比如手机,高清电视,老人对许多功能都不知晓,更不要说使用,有的功能其实

根本就不需要。二来也要倡导人本主义精神,为老服务本质是服务而非技术,而服务的最大特征是人本,智慧养老服务尤其如此,忽视老年人的体验和真实感受,使技术成为冰冷的服务机器,智慧养老服务成为有情感的、有温暖、人性化的服务方式。

对老人来说,与其被动地适应适应智能技术的摆布,不如主动地掌握智能技术的应用,比如充电“加油”,像以往扫除文盲、科盲一样,在老年群体中兴起扫除“智盲”的热潮,各种社区学校、老年大学和志愿者们指导下,提升自己的智能水平。老人们也要把自己的对智能产品的要求大胆地说出来,给智能科技工作者、设计者提供产品构思的思路,这也是一种需求侧改革。拉近老人与智能技术的距离,不是一朝一夕可以实现的,科技在不断进步,老人也要与时俱进,提高自己,回馈社会。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年2月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获赠100元的现金奖励;本月纠错质量相对较优的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获赠纪念品一份。

2020年12月优秀“啄木鸟”:曹霞、虹、张德胜、李群、陆继友、严志明、薛关铃、方雯丹、刁顺亮、王亚新、陈永敏

2020年12月最佳“啄木鸟”:唐金虎