2026年10月
16日
农历丙午年
九月初七

老年周报

以老为本·为老服务

微信公众号
视频号

主管主办:江苏省老龄工作委员会　出版单位:《江苏老年周报》社　国内统一连续出版物号:CN 32-0004 / 邮发代号:27-58　新闻热线:19951939372

“苏龄”启新程　银龄沐暖阳

——江苏积极书写应对人口老龄化民生答卷



重阳将至,敬老情浓。为展现江苏积极应对人口老龄化的生动探索,本报推出“苏龄新实践”专题报道。记者走进社区、走近老人,捕捉养老新场景、新理念与新感受,记录邻里互助、文化敬老、便民助老的暖心故事,观察银发消费新风向,解读新时代养老的创新路径,传递老有所养、老有所安、老有所乐的温暖力量。

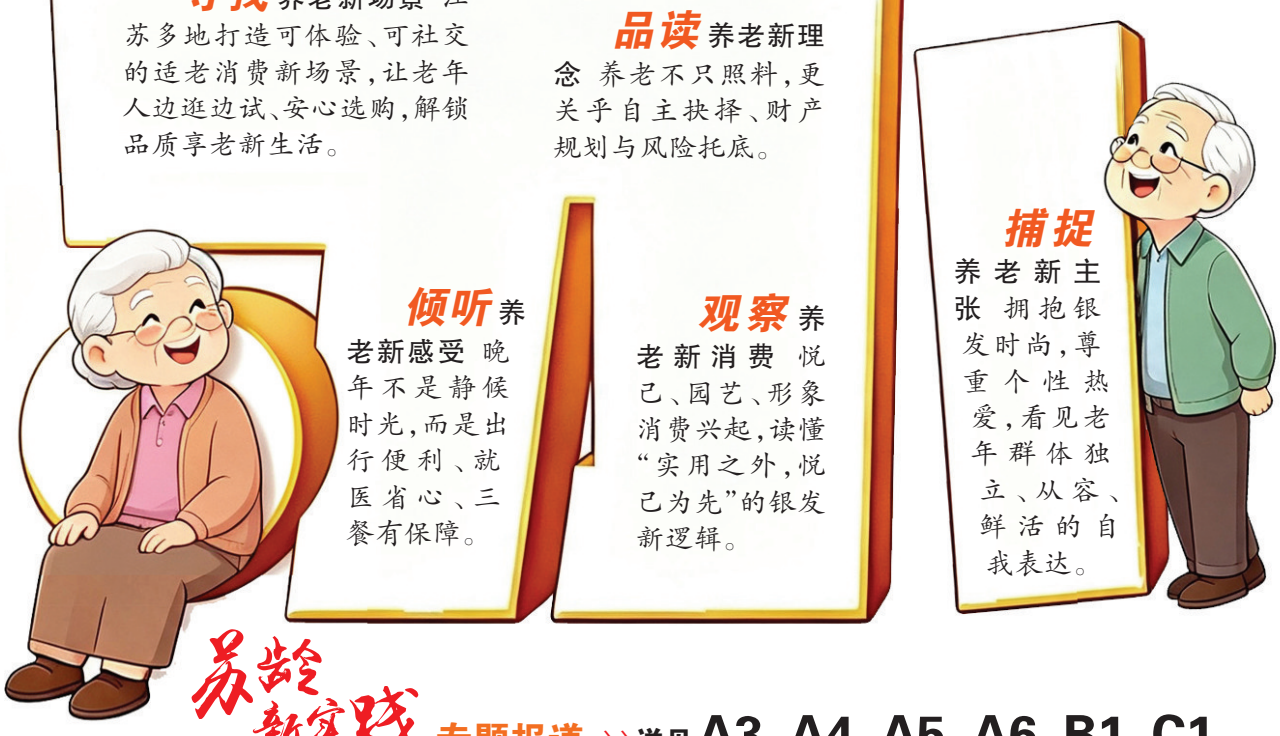
寻找养老新场景　江苏多地打造可体验、可社交的适老消费新场景,让老年人边逛边试、安心选购,解锁品质享老新生活。

品读养老新理念　养老不只照料,更关乎自主抉择、财产规划与风险托底。

捕捉养老新主张　拥抱银发时尚,尊重个性热爱,看见老年群体独立、从容、鲜活的自我表达。

倾听养老新感受　晚年不是静候时光,而是出行便利、就医省心、三餐有保障。

观察养老新消费　悦己、园艺、形象消费兴起,读懂“实用之外,悦己为先”的银发新逻辑。



苏龄新实践　专题报道　>>详见A3、A4、A5、A6、B1、C1

人口老龄化,是江苏最鲜明的省情特征之一。两千多万老年人能否安享幸福晚年,关乎千家万户的切身福祉,也是衡量民生工作成效的重要标尺。

近年来,江苏深入贯彻习近平总书记关于老龄工作的重要论述,扎实推进积极应对人口老龄化国家战略,坚持事业与产业并举、保障与参与并重、物质与精神同步推进,从高位统筹制度设计、精准下沉服务供给、充分释放银发潜能、守牢安全权益底线、厚植敬老爱老社会氛围五个方面协同发力,逐步构建起党委领导、政府主导、社会参与、全民行动的老龄工作格局。

站在“十四五”圆满收官、“十五五”扬帆起航的关键节点,江苏正以更大力度、更实举措,持续书写老有所养、老有所为、老有所乐、老有所安的苏式老龄答卷。

制度铺路

织密固本谋远的老龄保障网

积极应对人口老龄化,制度先行是根本保障。江苏坚持高位统筹,以顶层设计牵引全域实践,通过科学规划、精准施策、多方协同,搭建起上下贯通、部门联动的老龄工作运行体系,为全省老龄事业高质量发展夯基固本。(下转A3版)



2027年《老年周报》开始征订了!

一纸墨香　情暖桑榆

◆权威养老政策、实用养生知识、多彩晚年故事,做老年朋友的贴心好伙伴。
◆一份懂生活、懂长辈的报纸,欢迎广大读者朋友扫码订阅!

老年周报　全国各地邮局均可订阅　邮发代号27-58　全年定价98元

扫码订阅

从课堂到舞台 14支老年大学合唱团唱响“老有所为”

本报讯（记者 杨余德）十月秋浓，敬老情更浓。在全国“敬老月”深入推进之际，10月14日下午，“讴歌新时代 唱响新生活”2026第七届江苏省老年大学合唱汇演在靖江精彩收官。本次活动由江苏省民政厅、省老龄办、省广电总台、省老龄协会、省老年大学协会联合主办，江苏健康广播、泰州市民政局、泰州市老龄办共同承办。

作为我省“敬老月”的重点特色品牌活动，本届汇演共有来自13个设区市的14支优秀老年合唱队伍登台放歌，参演曲目题材丰富、多元创新，涵盖红色经典、家国赞歌、时代新风、民俗古韵、暖心流行等众多类型，几乎是一部用歌声写就的“银龄生活志”。舞台之上，银发演唱者们意气风发、声情并茂，声部之间默契咬合，情感的起落收放自如，歌声里，有对祖国的深情告白，有对岁月的温柔回望，更有银龄生活的笃定与舒展。本届汇演延续专业化汇演标准，特邀三位省内权威艺术专家组成评审团，从唱腔技巧、情感表达、节目编排、舞台风貌等维度逐一点评，既肯定亮点，也开出针对性“提升处方”，为全省老年合唱艺术的下一步发展蓄力赋能。

近年来，江苏持续推动老龄事业与老年教育融合发展，老年文化服务体系日臻完善，银龄文化品牌越擦越亮。自2020年首届举办以来，江苏省老年大学合唱汇演始终立足基层、面向全省，一年一台阶、一届一气象，为老年合唱爱好者提供了专业化、高品质的展示交流平台，让一批批银龄歌者走出社区、登上省级舞台。从课堂到舞台，从兴趣小组到省级汇演，一条“老有所学、老有所乐、老有所为”的成长通道正在不断拓宽，老年大学不再只是“上课的地方”，更成为老年人重新发现自我、连接社会、创造价值的精神家园。

丹阳将举办重阳草坪敬老音乐会

本报讯 在全国“敬老月”期间，由丹阳市老龄办、市民政局、市老龄协会主办的“稚音贺重阳 佳节敬桑榆”重阳草坪敬老音乐会将于10月17日举行，汇聚政企、公益商户、学校志愿者力量，把便民服务、政策科普、非遗体验和文艺演出送到老人们身边。

本次活动多方联动，既切实解决老年人实际需求，也为青少年搭建孝老实践平台。活动开设“重阳暖集”便民服务区，免费为老人提供测量血压、用药咨询、口腔义诊、爱心义剪、验光配老花镜等公益服务；老年大学剪纸班将带来重阳非遗剪纸体验，现场向老年人发放重阳糕、养生茶点。

现场，公安、银行等单位将开展养老反诈、防范非法集资宣传，民政及养老服务机构将解读养老消费券、长护险、居家养老等惠老政策。正则小学小小志愿者将抵达现场，递送茶点、维持秩序，以实际行动传承敬老美德。少年合唱团将带来精彩演唱，用纯真稚音向老年朋友送上节日祝福。

（丹民）

把秋天装进书包里

——常州市未成年人救助保护中心开展户外拓展研学活动

本报讯 近日，常州市未成年人救助保护中心联动红梅街道、兰陵街道、新闸街道未保站，带领困境儿童、流动儿童及其他未成年人走进花开西庄，开展“把秋天装进书包里——秋收大作战”户外拓展研学活动，让孩子们奔赴田野，解锁秋日限定成长课堂。

如今的花开西庄良田规整、景致怡人，传统农耕风貌与现代化休闲设施相融共生，为研学课堂搭建了优质户外平台。

活动设置多元趣味实践环节。在稻香丰收记环节，孩子们化身小小农夫，亲手握住镰刀收割稻穗，感受农耕劳作的艰辛与不易；劳作过后，大家拾起饱满稻穗、收集秋日落叶，巧手创作手工相框，定格专属于秋天的美好。南瓜寻宝记中，孩子们穿梭田间，采摘金黄南瓜，并将收获带回家与家人分享。田野狂欢场户外乐园闯关环节同样精彩，人力仓鼠赛锻炼团队协作能力，压力输水体验让孩子们直观了解稻田灌溉知识，欢乐蹦床、萌宠互动等项目轮番上演，田野间笑声阵阵。

此次秋收研学活动让孩子们在劳作中体会粮食可贵、传承勤俭美德，在探索中感受自然之美、收获成长力量，亲眼见证新农村的生态之变、发展之美。

（华亦新）

常州市儿福院工会开展双节主题活动

本报讯 9月23日，常州市儿福院工会精心组织开展“美好中国 喜乐‘童’享”双节主题活动，与孤困儿童欢聚一堂，喜庆双节。

“国庆华诞 合家欢喜”集体生日会在一楼圆厅温馨启幕。9月、10月生日的工会会员与常宝们齐聚主题墙前打卡留念，共同庆祝祖国华诞。大家亲手制作蛋糕，点燃蜡烛，许下美好心愿，齐唱生日歌与《我和我的祖国》，用歌声表达对祖国的深情祝福。随后，孩子们在手工坊进行蛋糕品鉴，现场欢声笑语不断。

圆厅里的歌声渐渐落下，厨艺坊内“浓情中秋 焙享快乐”DIY制作活动在阵阵甜香中热闹开场。孤困儿童与工会会员牵手结对，共同体验蛋黄酥等中式传统点心的制作。揉面、称重、包馅……大家分工协作，默契配合，在动手实践中感受传统节日的独特魅力，加深了对节日习俗与文化内涵的理解与认同。孩子们脸上洋溢着幸福的笑容，工会会员也在陪伴中收获了温暖与感动。

此次活动将爱国主义教育与传统文化体验有机融合，既丰富了职工的精神文化生活，也让孤困儿童感受到了党和国家的关爱与呵护。

（张林忆凡）

彩票公益金资助-中国福利彩票

我省万名独居空巢老人获赠《老年周报》

本报讯 为丰富我省独居空巢老年人的精神文化生活，今年，省民政厅安排100万元福彩公益金，委托本报向全省独居空巢老年人赠送《老年周报》。目前，此项目已实施完毕，惠及全省1万余名独居空巢老人，受到了广大老年群体的欢迎。

本报作为江苏省唯一的具有国内统一刊号、主要面向老年群体的报纸，以老为本、为老服务，传老年之声、言老年之事、抒老年之情、解老年之忧，是全社会敬老的金色心桥。此次赠报活动，丰富和拓展了老年人的精神文化生活。该赠阅项目自实施以来，成效显著、反响热烈，受到老年群体的广泛欢迎，取得了良好的社会效益。

·乐龄行动·

江苏各地老龄协会扎实开展双节助老服务

中秋国庆双节相逢，又逢敬老月，江苏各地老龄协会围绕“乐龄有伴 邻里互助”主题，开展丰富多彩的敬老系列活动，把温情服务送到老年居民身边。

苏州姑苏区白洋湾街道和泰社区馨龄小组组织老人们开展珍珠画手工活动，一颗颗彩珠在指尖排布粘贴，制作出“我爱祖国”主题作品，将浓浓爱国情凝于方寸画作之间。江阴澄江街道花园社区的老人们在志愿者的指导下，沉浸式体验月饼、月兔灯的制作，感受传统民俗魅力。徐州云龙区云和社区老龄协会“乐龄派对”志愿服务队举办卡拉OK歌唱比赛，老人们登台唱响经典红歌。

基层老龄协会、乐龄互助组织把便民服务、健康科普融入节日活动。扬中市油坊乐龄互助组邀请卫生院医务人员开展健康讲座，为辖区老人测血压、普及养生知识。靖江朝阳社区老年协会推进智慧助老行动，手把手教老年人操作线上服务平台。不少社区老年协会同步开展反诈防骗、老年维权政策宣讲。

依托老龄工作平台，南通海洪社区还借助“亭有商量”议事品牌，在节日活动中倾听老年群体诉求，同步组织开展消防安全培训与居家隐患排查，守护辖区老年人平安过节。

一场场接地气、有温度的活动，既丰富了老年人精神文化生活，也弘扬了尊老敬老的文明新风。下一步，全省各地老龄协会将持续深耕乐龄互助服务，用心守护老年群体幸福晚年。

本报记者 杨余德

“苏龄”启新程 银龄沐暖阳

——江苏积极书写应对人口老龄化民生答卷

（上接A1版）

高质量完成“十四五”老龄事业发展规划实施，社会保障、养老服务、健康支撑、银发经济等各项目标任务全部落地见效。同步推进《江苏省“十五五”老龄事业发展规划》编制，为未来五年老龄事业发展擘画路径。

聚焦基层老年协会建设、老年人权益维护、支持老年人社会参与等重点领域，江苏已出台《促进新时代基层老年协会健康发展实施意见》《建立健全维护老年人合法权益工作机制若干措施》《支持老年人社会参与推动实现老有所为若干措施》三份关键政策性文件。启动第六次城乡老年人生活状况抽样调查，围绕老龄领域热点堵点开展课题研究，其中《江苏应对人口老龄化的重点难点问题及进一步深化改革的思路对策研究》入选民政部民政政策理论研究论文集，以实地调研成果支撑政策迭代优化。

省老龄办切实履行综合协调、督促指导职能，印发省老龄委年度工作要点以及政策、调研、实事“三张清单”，通报上一年度成员单位任务落实情况。多部门协同联动落地一批重点工作，会同省委宣传部等15部门出台反诈防范宣传十项措施，联合教育等6部门组织全民终身学习周，联动交通等4部门优化适老化无障碍交通出行，联合卫健部门举办老年康复技能竞赛，联合体育局办好老年人体育节，推动各条线惠老举措协同落地，构建起党委统一领导、老龄委统筹协调、部门各司其职、社会广泛参与的老龄工作大格局。

服务下沉

把暖心养老实事办到群众身边

再好的制度蓝图，最终都要转化为老年人触手可及的现实服务。江苏聚焦老年群体急难愁盼，落地推进一批民生实事项目，把贴心服务阵地建到老人家门口、床头边。

破解老年人“数字困境”是民生重点。江苏持续推进老年人智能技术普及，2025年依托社区（村）、养老服务中心、老年活动中心、老年大学等布设培训点位，完成56.5万人次培训。2026年，全省搭建7000余个培训点位，吸纳反诈民警、宣传专员充实讲师队伍，课程兼顾智能手机实操与反诈科普。通过收集5000余份老年人问卷，精准把握使用痛点，动态优化教学内容，截至目前已完成50万人次培训。

落地“银龄学堂”项目，完成养老机构与老年大学双向对接。162家养老机构实现银龄学堂开课，课堂既服务院内入住老人，也面向周边社区老年群体开放，补齐机构老人精神文化供给短板，让养老机构兼具生活照料与学习社交功能。

邻里互助为高龄独居老人增添一份温暖守护。“乐龄有伴 邻里互助”行动在26个村（社区）组建“乐龄互助小组”，依托基层老年协会，组织发动低龄健康老人为高龄独居老人提供上门探访、代购代办、手机教学、陪伴阅读等服务，以邻里温情补齐家庭照护的短板。

老年友好社区建设提质增效。全省112个城乡社区成功创建全国示范性老年友好型社区，南京、盐城案例入选全国典型案例汇编，以示范样本带动全域适老环境升级。“安康关爱行动”持续扩面，为950万老年人提供超1.62万亿元意外伤害风险保障，年度赔付3.28亿元，打消老年人参与社会生活的后顾之忧。

释放潜能

让银发力量续写时代价值

晚年生活不等于被动接受照料，广大老年人是社会十分宝贵的人力与智力资源。江苏不断拓宽老年人多元参与渠道，打破“养老即休养”的固有认知，让老年人从公共服务的接收者，转变为社会建设的参与者、贡献者，真正实现老有所为。

“苏青银龄行动”获评全国“银龄行动”老有所为重要品牌项目。2025年选派23名银发志愿者赴青海，覆盖12个服务点、20家援助单位，开展12场义诊、132场教学讲座，带培当地骨干千余人；今年重新遴选15名志愿者赴当地开展智力支援，累计开展现场教学专题讲座156场，带培医护、养老、老年教育骨干1500余名，编写培训材料156份，服务群众超1万人次。

人口老龄化国情省情教育大讲堂实现常态化开展，落实进社区、进院校、进机关、进企业、进养老机构“五进”模式。2025年累计举办35场宣讲，线下受众超2万人次；今年已在13个设区市开展20场线下活动，同步上线线上讲堂，后续还将持续开展宣讲并编制讲义汇编，引导全社会树立科学积极的老龄观。

为破解养老产业融资堵点，江苏搭建养老企业与金融机构对接平台，建立政银企会商联动机制。今年已梳理完善养老机构、适老产品企业资源清单，举办春季养老产业银企对接会，55家银行、13家保险机构以及各类养老市场主体面对面洽谈对接；同时做好秋季对接会筹备。产业平台建设持续加码，第十三届江苏国际养老服务博览会吸引近500家国内外机构参展，借助江苏—澳门葡语国家工商峰会推介康养产业，公开发布50个江苏旅居养老地、25个江苏健康养老目的地，推动养老事业和银发产业双向协同发展。

守护权益

筑牢银龄安全防护网

晚年生活的安全感，是老年人最基本的民生需求，也是老龄工作必须守住的底线。江苏聚焦老年人财产被骗、居家出行隐患、维权渠道不畅、健康风险等现实痛点，多管齐下织密织牢老年人全方位安全防护网，让广大老年人晚年生活过得更踏实、更安心。

防范养老诈骗关口持续前移，落实《江苏省深化电信网络诈骗犯罪防范宣传十项措施》，将反诈宣讲融入智能技术培训、国情省情教育大讲堂、“敬老月”各类活动，围绕冒充公检法、私域直播、养老理财等高发骗局开展以案说法，配套线上风险预警、预警劝阻与技术反制，守护老年人财产安全。

涉老领域执法整治持续加压，严厉打击虐待遗弃、养老诈骗、保健食品虚假宣传、不合理低价游等违法行为，落地保健食品护老提升专项行动。老年人法律援助绿色通道不断优化，高龄、失能、计划生育特殊家庭老年人不受法律援助事项范围限制，无固定生活来源老人免予经济困难核查，推行法律援助区域通办，切实降低维权门槛。

居家与公共空间适老安全持续夯实，社区为独居、空巢、失能老人排查水电气、安装紧急呼叫装置，推动居家适老化改造纳入以旧换新补贴。养老机构常态化排查隐患、开展应急演练。适老化交通持续深化，涉老年人交通事故起数、亡人数“双下降”，老旧小区、医疗机构、金融网点无障碍改造同步推进。

老年健康服务供给持续优化，普及慢性病防控、跌倒、失智、心理健康、合理用药科普，推进老年口腔、听力、心理关爱等健康促进行动，落实国家基本公共卫生老年服务，强化家庭医生、助医陪诊、居家康复护理服务。基层乐龄互助小组常态化上门探访，及时捕捉独居老人居家意外、突发疾病风险，为老年人再加一道社会安全防线。

润心敬老

涵养孝亲悦老新风尚

老龄事业发展，既要有民生保障的硬支撑，也离不开人文关怀的软实力。江苏在夯实物质服务供给的同时，格外注重精神文化滋养，兼顾普通老年人的文化需求与特殊困难群体的情感慰藉，在全社会持续涵养养老孝老敬老的浓厚社会氛围。

每年的“敬老月”是集中传递敬老善意的窗口。2025年“敬老月”期间，全省投入2.05亿元，走访慰问246.23万老年人，开展6203场敬老活动，242.88万老年人参与其中。敬老先进典型持续涌现，全省75家单位（集体）获评全国“敬老文明号”、113名个人获评全国“敬老爱老助老模范人物”。

2026年，各地提前着手筹备老年节走访慰问和“敬老月”系列主题活动，把关怀送到高龄、空巢、失能等特殊老年群体身边。面向高龄、独居、空巢、失能、计划生育特殊家庭老年人，各地把情感陪伴摆在突出位置。邻里互助志愿者在服务中兼顾生活帮扶与精神倾听，让特殊困难老年人在获得生活照料的同时，也能感受到精神上的慰藉与陪伴。

全省敬老爱老的实践，也需要被更多人看见、被社会广泛感知。全媒体宣传矩阵不断完善，“幸福老年全媒体新闻行动”在《新华日报》刊发13篇设区市专题报道，媒体推送资讯海报视频不少于100篇；连续第18年对外发布江苏省老龄事业发展状况，每月编发《江苏老龄工作简报》，多渠道传播积极老龄理念，讲好江苏老年人幸福生活的故事。

时代向前，桑榆向暖。江苏将继续统筹事业发展与产业培育、兜底保障与品质提升，不断完善老龄事业发展各项举措，让全省两千多万老年人切实享受到有保障、有参与、有乐趣、有安全感的幸福晚年。

本报记者 杨余德

新场景

江苏多地打造可体验可社交的适老消费新场景

老人边逛边试 顺手淘好物

10月12日，在位于南京新城市广场三楼的沐品汇银龄健康生活馆里，62岁的陈敏正在体验一款老年代步车。

“阿姨，这款车不仅能代步，还具有助行和智能防摔功能，收纳也很方便，放在汽车后备箱里一点也不占地方。”服务人员一边介绍，一边向陈敏演示着。

“母亲快九十了，这几年每次我们说带她出去转转，她就以腿脚不便为由拒绝。这个代步车既能坐，又能辅助行走，很实用，价格也在承受范围内。”

这辆代步车不时就会吸引经过的人停下来试一圈。

而适老商品摆进商场柜台的银发消费场景，正在江苏各地落地。

商场里 老人“顺便试一试”

该生活馆启用只有短短20多天时间，却已成商场里人气颇旺的一角。店里按鞋服、出行、睡眠、居家适老化产品和生活便捷五个场景布置，汇集上千种适老商品，从9.9元的小物件到上万元的大件都有。

店里的商品，不少是“需要试过才敢买”的。该馆工作人员介绍，在刚刚过去的中秋、国庆双节期间，每日到店人数近百人，总成交单数300~400单，“我们发现，老客重复到店率高，很多是买完之后觉得不错，领着朋友又来的。店里的防滑拖鞋、0压袜等产品，到店顾客几乎人手一双。”此外，这里的卫生间适老化改造样板间，让前来体验的老年人，第一次近距离感受高龄老人卫浴安全细节。

沐品汇创始人刘丹表示，之前自己常在视频号上分享养老经验和适老好物，但是适老消费过去常被概括为“线上看不见、线下没处试”。把生活馆开进商场，就是想让老人和子女逛街时顺便进来看一看、试一试。“我们把‘先试后买’作为线下店的关键词——一双鞋合不合脚、一张床垫对腰椎有没有支撑，老人必须亲自试过才知道。比如我们自研的按摩助起沙发，在很多到店老人心中种草。”

伴随着线下的火爆场面，刘丹的线上平台也逐渐人气攀升。“线下的店面能给老年人一种安全感，直播的时候网友看到有这么多老年人来来往往选购商品，对于产品的信任度也有所提高，他们甚至从很远的地方特地跑来体验，达到了我的预期。”



苏州无锡同类场景越做越多

上午10点，苏州吴中区宝带东路的苏康养银发商城已经热闹起来了。这座利用闲置资产改造的商城，集展销、体验、康养、线上联动于一体，引入40余家品牌、近千种适老产品，本地品牌占比超七成。门口配有无障碍接送车，可预约接送。工作人员表示，接驳车覆盖全城，今年年底前，全市80岁以上老年人可在苏福万家小程序预约或提前致电免费体验一次。

72岁的陈华在这里试穿外骨骼助行器，走了几个来回，转头说“比想象中轻”。体验完，她补了一句：“来一趟毫不费劲，我们才愿意常来。”

商城工作人员表示，商城打造以场景与情感连接为核心的沉浸式服务，想让它成为老人“愿意来、随时来、喜欢来的社交乐园”，“我们定期办健康讲座、手工课堂等。”

苏州市民政局相关负责人介绍，苏州已梳理出10条银发经济产业链、1.6万家相关企业，112款适老产品完成实景评测并推广应用，还布局了“1+10”银发产品体验中心体系。

在无锡，该市首家街道级O2O一站式银发生活体验馆“山月轮秋银发商城”（江溪店）落户新吴区江溪街道，采用“政府+企业”共建模式，扎根社区底商，汇集衣、食、住、行、康、养、智7大类500余款适老产品。该店是康复辅具租赁定点单位，老人到店即可享受租赁补贴、即时抵扣，今年5月试营业就“火出圈”。

商场之外 养老大集赶起来

除了固定的商场，江苏还有一批“赶集”式的消费场景。

10月9日，徐州市鼓楼区民政局主办的“情暖敬老月、银龄乐享购”第一届养老服务消费季，在新健康医院南门广场启幕。养老、医疗、金融、文旅等22家涉老企业及机构连续两天集中展销，现场设健康义诊、适老化产品展示、养老资源对接、养老惠民服务对接、养老金融、老年旅游多个区域。

此外，现场参展的养老机构发放免费试住7天服务券；街道长者食堂发放百余份就餐体验打折券；医院为老人发放“老年邻里卡”。

同样在徐州，铜山区民政局的“养老大集”如期而至，20余个服务摊位涵盖养老惠民市集、健康义诊、敬老文娱等功能板块。民政工作人员现场解读高龄津贴、养老消费补贴政策，提供免费理发、修剪指甲等服务，同步开展养老反诈宣传。辖区养老机构、老年食堂现场推介日间照料、老年学堂等项目，适老辅具供老人免费体验。

“针对到场特殊困难老人发放慰问品、登记服务需求；对行动不便无法到场的老人，将结合‘敬老月’安排上门走访慰问，实现服务全覆盖。”铜山区民政局相关负责人说。

从固定商城到流动大集，“小市集”服务着“大民生”。

从“够用”到“享老” 银发消费热起来

这些场景的出现，对应着一个判断：银发消费正从“养老”走向“享老”。当然，银发消费场景能铺开，离不开政策托举。

2024年1月，国家出台首个支持银发经济的专门文件《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》；同年9月，江苏印发《促进银发经济高质量发展实施方案》，银发经济新场景的建设随之在全省范围内逐渐铺开。今年，各地银发商城、银发消费展、沉浸式体验的落地，让老年人有了更多购物、体验的好去处。

南京农业大学人文与社会发展学院教授姚兆余认为，政策落地后，供给跟不上需求的矛盾仍然突出——旺盛的“新老年”需求与低端同质化的供给严重错配。他建议，推动所有县（市、区）建设“适老生活体验馆”，让老年人先体验、再购买，推动产品向更便捷、安全、适老友好的方向迭代优化。

南京邮电大学社会与人口学院院长沙勇建议，坚持消费拉动、数字赋能，创新养老消费资金支持机制，推动养老服务需求“一网归集”。

政策引路，场景铺开，然而银发消费能否真正热起来，最终还得看商品“好不好”“适不适合”，能否让老年人“买账”。

本报记者 刘斌

新理念

晚年托付给谁？老人自己说了算



“我年纪大了，万一以后失能卧床，儿子又无法回来照顾怎么办？”这是困扰南京六旬空巢老人王丽丽（化名）的一个难题。她说，人老了，最怕三件事：躺在病床上没人签字、失能后没人照顾、房子存款没人管。

过去这些事只能“听天由命”，如今老百姓多了一个新选择——意定监护。全国60岁以上人口超3.2亿、失能老人约3500万，独居、空巢正成为常态，“晚年托付给谁”不再是个别老人的心事。南京市鼓楼区法律银龄驿站自2025年11月设立意定监护项目以来，已接待超300位老人咨询，这项制度正被越来越多普通人接受。

提前为自己找个“法律代言人”

意定监护，说白了就是趁自己头脑清醒，提前用书面指定一个人或一家机构，等将来糊涂了、做不了主时，由对方替自己签字、安排看病养老、管好财产。就像提前给自己“雇”一个信得过、又被法律管着的代言人。民法典第三十三条规定，成年人可以事先书面选定监护人，而且意定监护优先于法定监护。哪些人适合办？独居老人、失独老人、子女在外地或关系疏离的老人、丁克和单身人士。怎么办？一是到公证处办协议公证，二是在居（村）委会见证下设立。

不少人容易把它和遗嘱搞混。遗嘱是去世后财产归谁，意定监护是你还活着但糊涂不能做主时，谁来帮你安排看病养老——前者管“身后”，后者管“病中”。专家表示，意定监护解决的是“谁来替你做决定”，不是“财产归谁”，签协议不等于把房子存款交出去。更贴心的是，只要老人还清醒，随时可以修改或撤销协议，主动权始终在自己手里。今年以来，上海、北京等地陆续出台政策，推广这项制度落地。

“六位一体”解决老人难事

王丽丽遇到的难题，全国很多老人都遇到过。南京给出的答案，是一套“六位一体”的链条：养老公益平台、第三方评估中心、公证处、律所、信托公司、保险顾问拧成一股绳，为不同老人量身定制方案。简单说，就是法律管人、金融管钱、公证把关、评估核验、公益承接，互相配合、缺一不可。

先说“没人签字”。江苏宁嘉律师事务所主任蒋文表示：“我们尊重法定监护顺位，如果老人提前书面指定律所为备位意定监护人，当子女因客观原因无法履行监护职责时，则由律所承接监护工作。”王丽丽的独生子在外省，就靠这一层兜底。

再说“怕上当、怕没人监督”。签约前，第三方评估中心先核验老人是不是自愿、头脑清不清楚。评估中心负责人李沪浣说：“我们是意定监护前置核验环节，站在中立角度，核验老人的认知能力、自主意愿和风险认知。”签约时，南京公证处为老人的意定监护协议、医嘱、生前预嘱全程公证。“子女能履职则子女监护，无法履职则律所兜底。”公证处陈耀华表示。

最让老人担心的“财产”，交给信托来管。王丽丽把现金、保单放进信托专户，次受益人是儿子，还固定拿出20%做慈善。钱怎么花、花在哪，笔笔留痕——按合同直接付给医院、养老机构，不经任何个人之手，每一笔都有凭证。保险顾问陈沛绮表示：“管人的不管钱，管钱的被监督，谁也做不了‘一言堂’。”

至于为啥会决定拿出剩余资产的20%用作慈善事业，王丽丽告诉记者：“我的机遇来自社会，理应回馈社会。”

意定监护何以解忧

上海70多岁的孟先生把晚年托付给相伴半生的老友一家，普陀公证处给双方留出“冷静期”、增设监督条款。公证员李辰阳说：“这个制度最大的好处是，权力始终掌握在本人手上，信任不在了你可以解除。”北京终身未婚的张善源老人干脆选了一家社会组织当监护人。重庆北碚建起全国首个意定监护政府信息归集平台，专治“医院不认、银行不理”。

意定监护也在江苏各地落地。无锡黄老太太和小李夫妇2021年办了公证，由小李夫妇帮助老人按照其意愿管理财产。今年初，黄老太太突发重病意识模糊，梁溪区法院认定协议合法有效，从立案到裁定仅一个半月。这一结果，不仅解决了黄老太太夫妇面临的紧急就医和照护难题，保障了其生命健康权益，更深刻彰显了意定监护制度的独特价值：它打破了传统血缘、婚姻关系的束缚，以人文关怀为内核，认可并保护基于长期共同生活、互信互助形成的事实亲密关系。

四十多岁的刘婷则是另一类人——独居、未婚未育。她主动“备老”，让律所当监护人和监察人，设立81万元养老信托，本人为第一受益人，父亲次级。刘婷说：“我现在脑子清楚，提前选好机构监护，等以后不能自主做主时，由律所帮我安排看病、养老。”这套方案里，律所管“人”、信托管“钱”、双监察盯“账”，各司其职又互相制衡。

据江苏省司法厅网站资料显示，江苏正在探索“公证+监护+养老”全链条流程，提供“法律咨询+代书协议+指定监护+后续财产监管”一站式服务，依托公证业务管理系统实现意定监护协议信息内部联网查询。近两年，全省公证机构接受申请意定监护协议公证年均约100件。

南京“六位一体”的最大特点是不搞模板化、一人一策，把“管人、管钱、管事、监督、确权、落地”分开，又互相制衡，让老人真正“我的晚年我做主”。

有利有弊 这些“坑”要知道

南京财经大学红山学院法学院院长李磊表示：“平台打造的‘养老＋法律＋公证＋医疗＋信托＋评估’六位一体服务体系，汇聚多方力量补齐养老专业服务短板，通过权责分离化解老人监护与财产管理难题，为城市养老服务创新提供了有益参考。”

制度虽好，办理时也要留个心眼：一是分清“意定监护≠转让财产”；二是认准“自愿、真实、有能力”，签约前做评估核验；三是能公证尽量公证，经公证的文书证明力最强，是抗住亲属质疑的“防火墙”；四是把“失能”认定标准写清楚，避免到时候各执一词；五是必须设监督，明确监察人权限；六是给自己留“后悔药”，清醒时随时可变更撤销，约定备位监护人；七是警惕借“意定监护”“高收益理财”之名骗钱的套路。

专家也提醒，意定监护目前仍面临认知、资源、落地、监管四大难题——但像王丽丽、刘婷这样，越来越多普通人愿意提前“接住”它，本身就是最好的答案。老了也要把决定权攥在自己手里，这句话正在变成现实。 **本报记者 刘斌**

新感受

出行顺心 就医安心 吃饭暖心

过去一年，江苏在关爱老年人上下了不少功夫。从家门口的助老车站，到医院里80岁以上老人“零等待”，再到食堂里的一餐热饭……出行、就医、助餐，这些再平常不过的生活小事，正在悄悄发生变化。记者走近几位老人，听他们讲讲这一年的感受。

出行：“儿子不担心我打不到车了”

62岁的梁桂英，住在常州市金梅花园社区。由于间质性肺病，她需要每月去医院进行复查。“得了这个病，我走不了几步路就喘得厉害。为了迁就我的复诊时间，每个月儿子都要请假送我去医院。”老人说，虽然尝试过自己叫车，但是好几次由于定位不准，闹了司机找不到她的笑话。“前两个月，路口立了一块滴滴车站的牌子，社区网格员告诉我扫个码就能打到车，特别简单。这几次复诊我都是自己去，儿子也不担心我因为打不到车而着急了。”

梁桂英所说的“滴滴车站”，今年在江苏多地落地。在常州，红梅街道覆盖金梅花园、红梅新村、新堂等社区，设立8个“滴滴社区车站”，全市已在经开区、天宁区、武进区落地32个“助老车站”。站牌标注免费叫车热线和微信扫码入口，扫码即自动定位，无需下载App，无需输入目的地；不会用智能手机的老人，可拨热线由人工客服24小时代叫车，并保留现金支付。南京也盘活28处巡游出租站点，改造为网约车便民枢纽，老人优先派单，支持现金支付和子女代付。

常州市交通运输部门相关工作人员介绍，“助老车站”是市里“民心交通”项目的一个子项目，通过适老化设施建设，把分散网约车运力转化为适配老年群体的出行服务。红梅街道党建办工作人员陈心怡说，从“人等车”到“车找人”，改变的不仅是出行效率，更是服务理念。

放眼全省，13个设区市均已落实老年人乘车优惠，70周岁以上老人免费乘坐公交，敬老爱老公交线路已开行290余条。

就医：“‘零等待’减少了候诊带来的身体负担”

就医环节的变化，同样看得见。2024年10月起，江苏在全省二级以上公立医疗机构全面推行80岁以上老人门诊就医“零等待”惠民项目，老人在挂号、检查、缴费、取药等环节全程优先，实现“即来即诊、即查即治”。

85岁的戴克祥，正是这项政策的受益者。因老人年事已高，独自就医流程烦琐、行动不便，家属无暇陪同，特委托南京宁珍好平台提供全程专属陪诊服务，由驻点南京市中医院的陪诊师张梦萱全程跟进。

服务当日，张梦萱提前抵达老人家中，逐项核对随身病历资料，和其家人交流了既往就诊史和此次就诊需要特别关注的事项，随后全程护送其前往南京市中医院就诊。

抵达医院后，张梦萱首先协助戴克祥完成挂号及就诊签到。正是因为江苏推行的80岁以上高龄老人优先就医政策，签到后，戴克祥很快进入第一顺位，优先来到老年病科就诊。“该政策对我帮助很大，大幅减少候诊给我带来的身体负担。”他说。

问诊结束后，老人需要进行血液检查。在采血环节，戴克祥也通过绿色通道快速完成采血，有效避免久坐久站，高效完成全部检查流程。

所有检查报告出具后，张梦萱帮老人整理好全部诊疗资料，逐项倾听医嘱，详细记录注意事项，确保老人清晰了解自身健康状况。



老人表示，本次就诊自抵达医院起40分钟内完成全部问诊及检查，可谓获得感满满。“结束后，小张一直把我送回家中，安置完毕，才算完成了本次服务，真的太贴心了。”

这样的便捷不只在南京一处。在常州，当地二级以上公立医疗机构优化候诊叫号系统，将80岁以上的老年患者设置为优先就诊人群，经自动识别后便进入优先序列，按照“两平诊一优先”的原则安排就诊，即两个普通号后面接一个优先就诊的80岁以上老年人。常州还上线“一人一档一码”，把居民健康信息串成“云端健康管家”，老人就诊时医生一眼就能看清既往病史。

从推进老人就医“零等待”“一次挂号管三天”“先就医后付费”等惠民举措，到落地基层慢病筛防中心、建设家门口中医馆等，一批批民生实事提升了全省老人在就医方面的获得感。

助餐：“荤素搭配、经济实惠，很舒坦”

“以前在家，靠线上买菜选不到合心意的食材，自己做饭又很累，常常一个人闷头吃饭。现在不用采购、不用下厨、不用洗碗，顿顿都能吃上热乎饭菜，价钱也实在，吃饭的时候还能和老朋友们说说话，心里很舒坦。”说起这一年的变化，82岁的吴梦葳感慨道。



入住淮安市天山颐养家园的吴梦葳，此前长期独自在家生活，子女经常一出差就是几个月。作为曾经合唱团的团长，她爱热闹、喜欢与人交往。

可独居的日子里，吃饭却只能一个人解决。年岁增长后，出门买菜十分吃力，日常食材大多依靠儿子线上购买，有时还是叫外卖。“线上选菜很难完全合自己心意，自己动手做饭又耗费体力，很多时候只能简单对付，三餐缺乏规律。”老人说自己吃饭越吃心里越觉得失落，吃一顿热闹饭仿佛成了奢望。

几个月前，她入住该养老机构，最明显的改变，就发生在一日三餐上。食堂配备智能炒菜机、无胶质现压全自动面条机。智能厨具辅助厨师把控用油、用盐，贴合老年人清淡的饮食需求；鲜面条现做现吃，口感软烂，更适宜长辈食用。结合营养师出具的膳食建议，食堂每日轮换菜单，肉、蛋、果蔬、杂粮合理搭配。这里不设置固定套餐，老人们可以按照自己的喜好自由挑选菜品。

集体食堂的就餐环境，更给爱热闹的吴梦葳带来意外的收获。每日按时来到餐厅用餐，三餐变得十分规律。饭桌上和邻里老人坐在一起边吃边聊，从前独居吃饭的冷清一扫而空，吃饭这件事，也多了社交的乐趣。

平日里，老人就习惯自主搭配每一餐。这天中午，她挑选了韭菜炒鸡蛋、小炒肉、蒸玉米、米饭、时令水果和一碗紫菜蛋花汤，这一餐仅需8元。早餐3元，清淡的晚餐低至2~3元，算下来，老人一天三餐的开销还不到15元。

城市的集体食堂让独居老人重新有了热闹的饭桌，农村的长者幸福食堂同样在升温。在盐城市盐都区秦南镇泾口村，78岁的周瑞生和84岁的周维殿几乎天天结伴来村里的长者幸福食堂。“一顿饭几块钱，实惠又方便，荤素搭配还有营养。”吃过饭，老哥俩就在食堂隔壁下棋聊天，“这儿人多，热闹得很。”

从一段顺畅的出行，到一趟不折腾的就医，再到一顿合口的热饭，江苏老人在出行、就医、助餐这些生活小事上的感受，正被一点一点看见与回应。

本报记者 刘斌

织密银龄服务网 绘就桑榆幸福图

——泰州市老龄协会深耕基层为老服务纪实

□泰州市老龄办 **树寿兵**

“窗帘拉开，代表平安；窗帘不动，上门望望。”清晨，兴化市文峰社区的银龄志愿者习惯性望向独居老人家中窗户，一个简单的约定，守护着老城区空巢老人居家安全。从城市社区到乡村院落，一场场文艺演出、一次次上门探访、一项项贴心服务，在泰州大地遍地开花。市、县、镇、村四级老龄协会联动发力，以“三竞比”“四到位”为抓手，建强基层阵地、激活银龄力量，用心用情为全市老年人撑起一片幸福夕阳天。

泰州现有88个乡镇（街道）老年协会、1703个村（社区）老年协会，一套组织健全、运行规范、服务落地的基层老龄组织体系已然成形。2024年，泰州老龄协会创新打造的“三竞比”活动获评全省老龄工作十佳案例，为全省基层老年协会建设提供可复制的泰州经验。

强基固本 织密四级联动组织体系

基层老年协会离老人最近，最懂老人的急难愁盼。要做好为老服务，首先要把组织根基扎牢。翻开泰州老龄工作台账，规范化建设的印记清晰可见。全市上下紧盯“自身建设到位、服务队伍到位、服务措施到位、服务业绩到位”的“四到位”目标，持续深化“三竞比”活动，以评比促建设，以观摩促提升，推动基层协会从“建起来”向“强起来”转变。

2026年1月29日，泰州市老龄协会三届四次理事会线上召开，会上通报表彰全市十佳镇（街）、百佳村（居）老年协会，树立一批看得见、学得到的基层样板。3月份，协会换届前奔赴基层密集调研。在靖江市虹兴社区，调研组观看“银龄乐助”专题片；在兴化市昭阳街道，近距离感受“昭阳红”银龄志愿队伍的活力；走进姜堰区法援驻老龄协会工作站，了解工作站接待400余人次法律咨询、挽回经济损失120余万元的维权故事；在海陵区莲花社区，调研“社区出场地、企业投建设”的社会化养老运营模式。每到一处，调研组看阵地、查台账、听诉求，面对面为基层协会把脉问诊，破解发展堵点难点。

各市（区）结合本地实际，细化落地举措。泰兴市建立“三册一群”工作台账，把协会班子调整、阵地建设、文体活动、信息报送全部纳入台账管理；姜堰区出台村居“四到位”升级版认定标准，细化5大类20个子项；医药高新区（高港区）落实“八有”标准，推动协会阵地标准化建设；靖江市坚持“一村一品”，鼓励各村（居）打造特色服务项目；兴化市出台系列文件，夯实基层协会注册备案，补齐农村老龄工作短板。同时，党建引领贯穿协会建设全过程，市、县两级建成多个功能性党支部，推广“党支部+老年协会+志愿服务队”模式，老党员骨干冲锋在前，成为为老服务领头雁。一批协会完成社会组织等级创建，全市建成4A级社会组织5家，3A、2A级协会遍地开花，基层老年协会规范化水平持续提升。

阵地是服务老人的“家门口港湾”。走进高新（高港）区仲润社区公益性养老服务中心，血压检测、多功能理疗舱、微高压氧舱一应俱全，中心倡导“60、70、80”互助养老模式，低龄老人帮扶高龄老人；兴化市长安社区打造的“爱心洗衣坊”，专门解决高龄失能老人清洗大件被褥难题，两年多累计为特殊老人清洗衣物3000余件，惠及1500多人次，被“学习强国”平台宣传报道。一间间活动室、一处处睦邻点、一个个助餐点，把服务阵地建到老人家门口，让老年人就近活动、就近求助、就近享福。

银龄有为 激活互助养老内生动力

“退休不是终点，而是奉献社会的新起点。”在泰州，一大批身体康健、热心公益的低龄老人走出家门，化身志愿者，上演“银龄帮银龄”的温情故事。全市各地大力实施“银龄行动”，挖掘退休干部、教师、医护、法律工作者、乡贤人才，组建形式多样的银龄志愿队伍，推广时间银行、积分激励、邻里守望等模式，引导老年人从服务对象转变为服务提供者，实现老有所为、老有所助。

兴化市昭阳街道“昭阳红”志愿服务队拥有85名注册志愿者，80%是75岁以下活力老人。他们常态化开展“银龄市集”150余场，开展“一老一小”专项服务32场，结对帮扶高龄、独居、失能老人，开展邻里守望，让低龄老人在奉献中收获“价值养老”的幸福感。靖江市打造“银龄乐助”志愿服务品牌，构建“老年分会+物业管家+网格楼栋”三位一体服务架构，志愿者开展平安巡访、代购代办、智慧助老，搭建起“15分钟互助养老服务圈”。

志愿服务不只是物质帮扶，更有精神陪伴和基层治理参与。姜堰顾高镇126名“双红”老党员志愿者常年活跃乡村，调解邻里矛盾、宣传政策文明；泰兴市搭建“银龄议事会”“银发调解会”，老乡贤参与矛盾调处，化解家长里短纠纷；在文明创建、人居环境整治、关心下一代、反诈宣传现场，到处都有银发志愿者忙碌的身影。他们熟民情、懂乡土、威望高，把很多矛盾化解在村居一线，真正实现“小事不出村居，大事不出镇街”。

守护老年人合法权益，是老龄协会的重要职责。姜堰区法援中心驻老龄协会工作站，常态化开展接待咨询、法治宣讲、防诈骗课堂，办理多起典型法律援助案件，其中吴某低保维权案件入选江苏省“十大好案件”。全市推动四级老年协会与法律援助机构深度联动，设立老年维权站点，开通维权绿色通道，退休法律工作者坐班接待来访，围绕继承、婚姻家庭、财产纠纷提供免费咨询，为老年人守好“钱袋子”，筑牢权益防护网。

多彩乐老 点亮晚年精神文化生活

养老，不仅要“养身”，更要“养心”。泰州各级老年协会把丰富精神文化生活摆在突出位置，春夏秋冬，节庆节点，好戏连台、活动不断，让老年人的日子热热闹闹、有声有色。

初春三月，泰州市第三届“中国人寿杯”中老年新春联欢晚会公益巡演火热开启。巡演先后走进泰兴、高新（高港）、姜堰，舞蹈、京剧、小品、朗诵轮番上演，台上载歌载舞，台下掌声阵阵，现场穿插知识问答互动，把欢乐送到基层社区，让普通老人在家门口就能欣赏高水平文艺节目。新春期间，各地写春联、送福字活动遍地开展，书法爱好者挥毫泼墨，一副副春联福字送到老人手上；元宵节，包汤圆、闹元宵，老少同乐；清明时节，开展文明祭扫、艾草锤手工体验，传承民俗新风；端午做香囊，母亲节栽种多肉，传统节日被赋予敬老孝亲新内涵。

海陵区城南街道老年协会开设扇子舞、京剧培训班，开展高血压糖尿病健康讲座，普及长护险惠民政策，活动精彩纷呈；城北街道北山社区开展“巧手制香囊·银龄护健康”活动，中医师讲解中医治未病知识，老人们亲手缝制防感香囊，品养生茶饮。泰兴市举办第五届老年人才艺大赛，声乐、戏曲、舞蹈、小品各展风采，数百名老年爱好者登台比拼；虹桥镇把快板剧《说彩礼》搬上元宵汇演舞台，用群众喜闻乐见的文艺形式宣传移风易俗，抵制高额彩礼陋习。靖江市生祠镇坚持四年举办“银龄乐”象棋掼蛋比赛，老年趣味运动会上，投壶、乒乓球颠球等项目趣味十足，老人们赛出欢乐，赛出友谊。

为破解老年人“数字鸿沟”，各地老年协会开设银龄数字公益课堂，志愿者手把手教老人微信视频、线上挂号、手机缴费、医保查询，帮助老年人学会使用智能手机，拥抱智慧生活，每年培训老年人达3万人次。“敬老月”期间，全市基层协会集中开展走访慰问、文艺汇演、义务理发、健康咨询，2025年全市各类敬老活动达2485场次，慰问老人8万余人次，近10万老年人参与活动，投入资金500多万元，敬老爱老的社会氛围愈发浓厚。

情暖重阳 守护最美夕阳红



多一份陪伴
多一份守护
让重阳不止一句问候

老年周报·全媒体中心制作

社址:南京市太平北路82号 邮编:210018 电话:(025)84477216(编辑部)84477211(发行部) 全年定价:98元 订阅:各地邮局 广登32000000252 印刷:江苏苏创信息服务中心有限公司(南京市栖霞区尧新大道399号)

新消费

保健品之外
老年人还在为什么买单？



当社会舆论谈及银发消费，很多人的第一印象依旧停留在健康保健方面。然而，记者走访南京多位老年消费者并结合行业报告调研发现，万亿级银发市场正在发生深刻转向：越来越多银发群体愿意为情绪愉悦、个人形象、日常便利付费。这折射出当代老年人全新的消费逻辑——实用之外，悦己为先。

鲜花园艺：线上消费热门赛道

汪晴是一名园艺爱好者。每周六她都会收到快递送来的鲜花，拆开包装修剪插瓶，是她雷打不动的生活仪式。“看到花开，心情一下子就好了，这笔钱花得很值。”汪晴的阳台，早已被各式花草填满，多肉、兰花、绣球、月季错落排布，四季皆有景致。

在她的消费清单里，除了每周订购的鲜切花，园艺配套消费占了不小比重。线上直播间、园艺网店是她常逛的地方，花苗、营养土、杀虫剂、园艺小工具，看到合适的品种就会下单。“侍弄花草，不只是简单的爱好，更是退休之后的精神寄托。”汪晴告诉记者。

《2025年抖音银发市场线上消费与广告投放报告》中的数据印证了这一消费趋势：在银发人群线上消费品类中，鲜花园艺消费强势领跑，超过众多传统滋补品类，成为银发线上消费第一热门赛道。报告分析指出，银发群体购买鲜花园艺产品，核心驱动力是悦己体验与社交分享。女性银发消费者偏爱鲜切花、观赏盆栽，追求居家氛围感；不少男性老年爱好者则钟情苗木、盆景，享受培育、修剪的过程。

记者走访本地花卉市场了解到，近几年中老年顾客占比持续走高。不同于年轻人一次性购买鲜切花，银发消费者更愿意持续性投入，从花苗、花盆、肥料到病虫害药剂，形成长期、稳定的复购。

形象经济：假发市场悄然升温

提到老年人消费，很多人默认老年群体不爱打扮，对形象管理投入有限。但记者走访假发门店调研发现，男性中老年群体的形象消费正在悄然升温，脱发带来的假发消费，成为银发市场一个不可忽视的细分赛道。

年过六十的老李，正在假发店内仔细比对款式。几经挑选，他最终选定一款标价2280元的假发片。“这东西属于消耗品，每年都得换新。质量差的不能要，要真人发，近距离社交看不出来，出门散步、打球运动佩戴也稳固。”老李向记者讲述自己的经历：随着年纪增长，头顶发量日渐稀疏，为了改善形象，他十年间先后尝试过理发店推荐的生发水、激光生发帽、进口增发纤维粉等，效果有限。几番试错，他干脆选择剃掉头顶头发，依靠假发片改善外观。

在这家假发门店，像老李这样的中老年男性顾客并不少见。店员介绍，不少四十岁以上男士，起初觉得戴假发难为情，担心被熟人看出来。随着产品工艺升级，轻薄透气的真人发片越来越普及，很多人慢慢放下心理包袱。他们购买假发的目的，不只是遮盖脱发，更是维持社交场合的体面。

业内观察显示，男性在保健品领域的关注度虽有提升，但聚焦的是脱发、失眠等具体痛点，而非泛化的“养生”概念。不同于女性美容穿搭，这类消费低调务实，客单价稳定，复购周期清晰。过去大家普遍认为，男性不在意外在形象，如今观念正在改变。即便步入老年，很多人依然希望保持体面、精神的状态，愿意为提升个人形象投入资金。



预制菜：更倾心的“省心方案”

打开田阿姨家的冰箱，包子、水饺、原切牛排、酱鸭、鸡翅、小酥肉……各类预制食品摆放整齐。今年75岁的田阿姨和老伴两人居家生活。包子作为早餐，简单蒸制即可；不想开火做饭的夜晚，煮上一盘水饺；酱鸭，是老伴日常的佐酒小菜。等到周末，孙子上门，就拿出鸡翅、小酥肉、牛排，简单加工，满足孙辈口味。

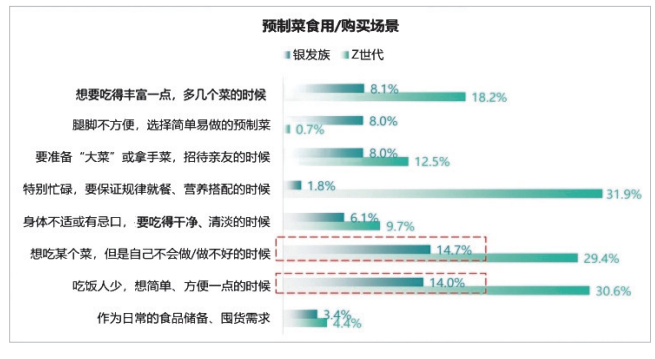
“很多人觉得预制菜不好，添加剂多。但我们老两口做饭精力有限，买菜、洗菜、收拾灶台，一套流程下来很累。预制菜选靠谱品牌，储存方便，想吃的时候简单加热就能上桌。”田阿姨说，她挑选预制菜会仔细看配料表，不会跟风购买网红新品，优先选择老字号，看重食材真材实料。

《2025年银发经济消费人群洞察报告》提供了一组数据：食用过预制菜的银发族占比高达67.9%，而点过外卖的银发族仅占12.5%。调研显示，银发族购买预制菜的两大核心场景，一是作为日常食品储备、居家囤货，占比为31.9%；二是家中吃饭人数少，希望烹饪简单省力，占比为29.4%。

记者在社区走访了解到，对于独居、夫妻二人的老年家庭，做饭做多了容易浪费，做少了又单调，预制菜恰好能解决家庭就餐难题。腿脚不便、体力下降，也是选择预制菜的重要因素。由于老人没法长时间站在灶台前，冷冻预制菜就成了应急的可靠选择。

银发群体选购预制菜，不是图“快餐解馋”，而是寻求稳定、可控、省心的家庭饮食方案，是立足现实生活需求的理性消费。

本报记者 李娟



记者观察

当代银发群体消费呈现三大特征：第一，悦己需求凸显。愿意花钱购买情绪价值，养花、爱好收藏、文体消费都在增长。第二，务实优先。消费决策理性，重视产品品质、实用性，不盲目追捧营销噱头。第三，数字消费能力明显提升。越来越多老年人使用短视频平台、线上商城，线下购物目前仍是银发群体消费的主流方式，银发族更倾向在超市、百货等实体场景亲身体验。

人口老龄化持续推进，万亿银发市场潜力巨大。老年人的需求，不只有防病养生，更有对美好生活、精神愉悦、体面生活的向往。从花草庭院，到形象打理，再到一日三餐，读懂银发群体真实的生活诉求，供给贴合他们生活场景、品质可靠的产品，才能真正打开银发消费的广阔空间。银发消费的下半场，不再贩卖焦虑，而是服务生活。

10件“适老神器”为生活助力

随着年龄增长，老年人的行动能力、视力、听力等逐渐下降。以下10个看似不起眼的“适老神器”，不仅能解决生活中的实际难题，还能让老年人活得更轻松、更体面。

▶适老电子锁

优先选人脸、指静脉、掌静脉开锁的款，不用记钥匙密码，操作简单易上手。支持远程一键开锁，子女不在家也能远程帮父母开门。虚位密码防偷窥，安全系数更高。

▶安全扶手

可以装在浴室墙面、床边、楼道墙面，辅助起身、行走时借力。防滑牢固的设计承重力强，能大幅降低滑倒、跌落的概率，安装简单不破坏原有装修，适合各种家庭改造。

▶洗澡椅

选购洗澡椅时，优先选择座椅和靠背有排水孔的。这样的产品具有良好的排水性和防水防锈性，且防滑性较好，稳固不易侧翻。

▶自动感应夜灯

起夜时摸黑找开关，不仅容易绊倒，还会因突然开灯刺激眼睛。自动感应夜灯采用人体红外感应技术，人走近时自动亮起，离开后延时熄灭。可粘贴在床头、走廊、卫生间，光线柔和不刺眼，既方便又安全。

▶智能药盒

老年人记性差，常常忘了吃药或者吃重了。带定时提醒功能的电子药盒（有的还能分装一周的药），到点就响，有的还能连接手机App，子女远程也能知道爸妈按时服药了没有。

▶燃气报警器

实时监测燃气泄漏，超标立刻高分贝声光报警，安装简便，能提前规避中毒、起火风险，是居家用气安全的重要防护单品。

▶助行车

优先选择产品净重较大、车体设计简洁、支撑性好、表面光滑流畅的助行车，刹车系统为双闸线一体制动（内走线）的最佳。集助行、护理推行、收纳、休息等多功能于一体的助行车或成主要趋势。

▶呼叫器

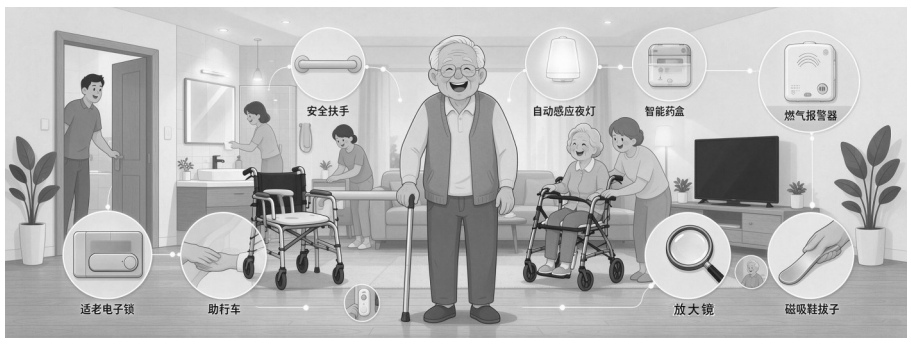
适合常年居家、行动不便的长辈，一键紧急呼叫，远距离传讯清晰，操作简单，遇到紧急情况能及时联系到家人，全天候守护长辈居家安全。不用额外复杂操作，按一下就能发出求助信号，家人收到提醒能及时响应，降低意外发生的风险。

▶放大镜

老花眼是阅读的最大障碍。除了配一副好眼镜，一个带LED灯的桌面放大镜是看药品说明书、读报纸的利器。换大字版的电话、带放大镜的指甲剪，体验感会直线上升。

▶磁吸鞋拔子

磁吸鞋拔子可是贴心老伙计，不用弯腰弓背，轻轻一拉就能把鞋蹬进去。自带磁吸设计，用完直接往门框上一吸就能牢牢固定，拿取也方便。 **综合**



“吃苹果”里的学问

金秋时节，大批新鲜苹果陆续上市。不少人都有这样的疑惑：苹果怎么吃才健康？

吃苹果到底要不要削皮？

连皮吃能摄入果皮中一些多酚、膳食纤维和类黄酮等营养素，营养价值更高。如果担心农药残留，可以用清水浸泡后再用流动水彻底清洗。

而削皮吃则能有效地去除果皮表面可能残留的农药和病菌，口感更佳。两种方式各有优点，大家根据自己的偏好和实际情况选择即可。

糖尿病人、减肥人群以及空腹状态下，能吃苹果吗？

一天一苹果，医生远离我。一般人群每天吃1个中等大小的苹果（约200克）即可。

糖尿病患者：苹果GI（血糖生成指数）较低，血糖控制较好的情况下可以适量食用。建议每天吃半个苹果（100~150克），最好在两餐之间作为加餐，或者选择低糖品种食用。带皮吃更有利于稳定血糖，果皮中的膳食纤维有助于延缓糖分吸收。

减肥人群：苹果热量不高，适合作为加餐。建议餐前半小时吃，有助于增加饱腹感、控制正餐食量。

肠胃敏感人群：空腹大量食用易产生腹胀不适，可以饭后少量食用。

“早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果”，真的吗？

这个流传甚广的说法并没有科学依据。从营养价值上看，不管是早上吃、中午吃还是晚上吃，苹果的营养价值并没有改变，只要没有肠胃不适的问题，早中晚吃苹果都是可以的。

苹果坏了一部分，切掉坏的还能吃吗？

如果是磕碰或冻伤导致的局部损伤，可以切掉坏的部分继续吃。

如果是霉菌腐烂导致的变质，建议直接扔掉。出现腐烂部分时，各种有害微生物和细菌已经在快速繁殖，会扩散到看似正常的果肉中。 **据新华网**

◆大厨推荐◆

山药牛肉菊花暖锅



制作步骤：1.老母鸡熬制成清汤，或用鲫鱼熬煮成浓汤。2.取小黄菊10朵，在盐水中泡5分钟，装盘，汤沸后连同枸杞一同撒入。3.吃的时候，涮食鱼片、鸡片、牛肉片、羊肉片；还可烫制芽菜、香菜、生菜、菠菜；后煮沸，放入山药、冻豆腐、蘑菇、冬笋片；最后在汤中下入汤圆或水饺为主食。4.吃的时候，蘸料调姜末香醋汁或麻油腐乳酱均可。



于学荣
江苏省餐饮行业协会会长
江苏淮扬菜烹饪学院院长



小心『隐形』盐油糖

在日常生活中，有不少隐形高盐、高油、高糖食物，可能让你在不知不觉中盐、油、糖摄入超标。

隐形高盐食物：方便面、挂面、速冻水饺、薯片、话梅蜜饯、酱油、蚝油、鸡精、火锅底料等。其中，1包方便面的调料全部加入，含盐量就超过成人一天的推荐摄入量。

隐形高油食物：红烧茄子、地三鲜、干煸豆角；蛋黄酥、月饼、起酥面包；外卖盖饭、干锅菜、花生酱等。需注意，茄子、土豆极易吸油，一盘红烧茄子的用油量，能占到全天推荐摄入量的一半。

隐形高糖食物：红烧排骨、糖醋鱼等甜口菜肴；风味酸奶、面包、调味麦片、蜜饯等。

为防止盐、油、糖摄入超标，可采取以下措施。

1.选择天然食物。多食用新鲜果蔬、全谷物、瘦肉，减少加工食品的摄入。

2.控制调味品用量。用香料、柠檬汁等替代部分盐、油、糖。

3.阅读食品标签。关注产品营养成分表中的钠、脂肪和糖含量。

4.调整烹饪方式。多用蒸、煮、烤替代油炸或煎炒，减少额外油脂添加。

摘自《家庭医生报》

老年人权益保障法三十年变迁

老年人权益保障法，一部与中国人口老龄化进程一路同行的法律，为亿万老年人的晚年生活撑起了法治晴空。

1996年，它破土而出，填补空白，确立老年人养老主要依靠家庭；2012年，它迎来大修，把“精神赡养”“老年友好环境”“意定监护”写入条文，让养老服务不止于衣食无忧，更关于尊严和陪伴。历经多次打磨，老年人权益保障法推动养老责任从家庭独担，走向国家、社会、家庭等多方协同；也完成理念与监管的双重转身——在权益保障上，从被动保障老年人权益，转向积极应对人口老龄化，鼓励老年人老有所为、参与社会发展；在监管逻辑上，从事前审批管控，转向放管并重，2015年、2018年修正后逐步放开养老机构准入，同时强化养老服务、老年消费领域风险治理，严厉打击养老诈骗。

迈入“十五五”时期，这部法律仍将继续修订，推进养老服务法制定，把普惠城乡的养老法治保障网织得更密、更牢，守护亿万老年人更安心、更从容、更幸福的晚年。

1996年8月29日 立法，从无到有，确立老年人养老主要依靠家庭。

立法诞生：1996年8月29日

1996年10月1日起正式施行。

随着人口老龄化的初现，该法从无到有，解决老年人权益“无法可依”的问题。确立老年人是指六十周岁以上的公民；老年人养老主要依靠家庭，明确成年子女赡养义务，重点保障老年人经济供养、住房、财产权利，划定赡养人不得遗弃、虐待老人的底线；确立“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”五大目标。

对应时代典型案例场景：这一阶段纠纷大多集中于赡养费给付、房屋居住权。但仅能解决经济供养，无法强制子女探望陪伴。

2009年8月27日 第一次修正，更新法条里过时法律名称引用。

第一次修正：2009年8月27日

属于配套法律清理，没有改动养老核心制度，主要更新法条里过时的法律名称引用。

2012年12月28日 全面修订，条文从50条扩充至85条，“常回家看看”入法，确立“积极应对人口老龄化”为国家长期战略任务，设立老年人意定监护制度，明确禁止对老年人实施家庭暴力，设立老年节等。

全面修订：2012年12月28日

2013年7月1日起施行，条文从原来的50条扩充至85条，新增大量制度。

◆标志性亮点：

1.“常回家看看”入法：家庭成员应当关心老年人精神需求，不得忽视、冷落老年人。与老年人分开居住的家庭成员，应当经常看望或者问候老年人。

全国首例“常回家看看”案例：江苏77岁的储老太因与女儿女婿矛盾激化，搬离后对方不管不问，遂起诉要求女儿女婿安排居住、支付房租医药费，并定期看望自己。

法院依据修订后的老年人权益保障法，判决女儿每两个月至少到母亲住处看望问候一次。端午、重阳、中秋、国庆、元旦等，至少安排两个节日期间内予以看望；除夕夜至元宵节期间至少看望一次。女儿女婿每月支付600元房租补贴，并承担8000元医疗费。此外，法官指出，若拒不履行看望义务，老人可申请强制执行，情节严重者可罚款直至拘留。

2.确立“积极应对人口老龄化”为国家长期战略任务：首次以法律形式明确这一战略定位，并将“积极老龄化”理念写入法律，强调发挥老年人潜能、继续参与社会发展。

3.新增社会服务、宜居环境两章：其中“社会服务”章系统规定了居家为基础、社区为依托、机构为支撑的社会养老服务体系，以及养老服务设施建设、养老机构准入等内容；“宜居环境”章则专门规定了无障碍设施建设、老年宜居社区建设等，为老年人创造安全便利的居住环境。

4.增加多项社会保障内容，并增设“社会优待”章：包括国家鼓励地方建立八十周岁以上低收入老年人高龄津贴制度、建立和完善计划生育家庭老年人扶助制度、逐步开展长期护理保障工作并给予失能老人护理补贴，以及对常住在本行政区域内的外埠老年人给予同等优待等。

5.设立老年人意定监护制度：首次在法律中确立，具备完全民事行为能力的老年人可以协商确定自己的监护人，在丧失或部分丧失民事行为能力时由监护人承担监护责任。

6.明确禁止对老年人实施家庭暴力：将禁止家庭暴力明确写入法律，强化了对老年人人身权利的保护。

7.设立老年节：将每年农历九月初九定为老年节。

2015年4月24日 第二次修正，仅调整养老服务设施用地术语、经营性养老机构审批顺序，未改动核心内容。

第二次修正：2015年4月24日

技术性修正，主要围绕养老机构设立和养老服务设施用地，调整了行政审批相关条款：简化部分养老机构管理审批事项，未改动核心内容。

2018年12月29日 第三次修正，主要改革养老机构设立许可制度，准入放宽，但事后监管力度加强。此版本为当前生效版本。

第三次修正：2018年12月29日

技术性修正，主要改革养老机构设立许可制度，取消养老机构设立许可，改为登记+备案制；准入放宽，但事后监管力度加强，民政部门可上门检查、调取资料；对养老机构存在重大安全隐患的，可责令停业整顿。核心内容保持不变，此版本为当前生效版本。

典型案例：以签订养生养老合同为名非法吸收公众存款

四川省遂宁市安居区盛唐德康养生养老中心于2011年成立，法定代表人为刘某均，市场拓展部部长为张某杰。刘、张二人商量以德康养老中心名义，通过沿街发放宣传资料、组织老年人开展联谊会等方式进行公开宣传，为老年人办理居住权证、签订养生养老合同，并对外宣称，老年人交纳的本金越多，入住时享受的房租折扣也越大。截至2018年底，德康养老中心共计向3300余人吸收资金1.7亿元，案发时已退还资金4275万元，未退还资金1.3亿元，入住服务费抵扣本金133万元。实际上，德康养老中心为吸纳资金而签订的养老服务合同数量远超中心养老床位数量，不具备为所有签约老年人提供养老服务的能力。

四川省遂宁市安居区人民法院以德康养老中心犯非法吸收公众存款罪，判处罚金五十万元；刘某均犯非法吸收公众存款罪，判处有期徒刑八年，并处罚金四十万元；张某杰犯非法吸收公众存款罪，判处有期徒刑五年，并处罚金二十万元；责令被告单位及被告人退赔非法吸收的公众存款1.1亿元等。

提醒：养老机构的本质是提供养老服务，对带有投资返利性质的承诺，老年人应谨慎投资、警惕非法集资。

综合

卫星上天众筹油钱？

笑声里识骗局

——苏州市老年大学里的别样反诈课堂



陌生链接不要点，
奇怪转账当心点，
日常生活警惕点，
口袋钱包捂紧点，
反诈思想多一点，
我们都能平安点。

没有惊天动地的宣讲讲台，却用嬉笑演绎拆解骗局套路。

他们化身舞台主角，把养老反诈知识搬上屏幕。

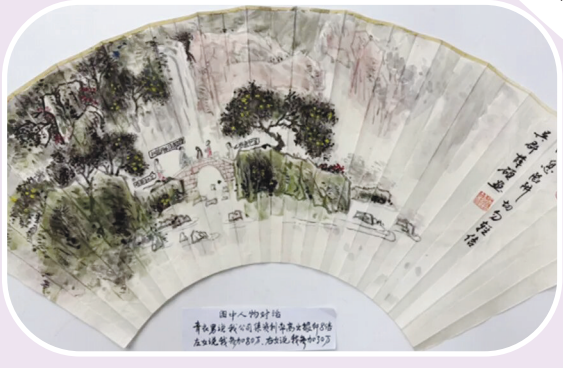
他们以文艺表演传递金融安全理念，在银龄课堂掀起一场接地气的反诈宣传热潮。

他们是苏州市老年大学的学员们。









舞台变身“反诈课堂”

“你不知道啊，航天卫星上天都是大伙儿众筹给加的油钱，我汇10万就能返利20万……”银行大厅里，一位阿姨急着要转账汇款，口中说着荒诞离奇的理由。这是苏州市老年大学与中信银行苏州分行联合打造的反诈小品《我要汇钱》中的一段剧情。小品中一个个脑洞大开的诈骗说辞引得观众阵阵发笑，笑声背后，是对老年金融诈骗陷阱的深刻警醒。

故事把场景设置在银行大厅，将五花八门的养老骗局搬上舞台：梅西错过航班需要汇款包私人飞机、加沙民众等待汇款结束流浪、外星人要筹钱接晚会网线……种种荒诞的诈骗说辞，通过幽默诙谐的戏剧表演一一呈现，沉浸式揭开电信、养老诈骗的层层套路，让老年观众在欢声笑语中学到反诈知识，守护养老积蓄。

小品编导是朗诵与话剧班教师崔嵩。常年深耕银发教育的他，见过不少老年人受骗的真实案例，自己也曾遭遇过诈骗。接到节目创作任务，他便想到用舞台剧做反诈科普。

“诈骗的核心围绕钱财流转，银行是最常见场景，我把故事就放在银行。一正一反的人物制造戏剧冲突，台词全部贴近日常生活，再加入一点荒诞幽默，不搞高高在上的说教，让故事本身教育人。”崔嵩说。

剧本定稿后，整个创作排练横跨一个暑假。酷暑时节，不少学员有出游安排，时间很难凑齐，但大家热情高涨，一声招呼便抽空赶来。前后6次排练，小品逐步成形。为了方便老年学员记诵，崔嵩在剧本上巧下功夫，台词口语化、对话环环相扣，上一句说完，下一句自然接续，背起来顺畅丝滑。唯独角色宣传员“小许”有两大段独白，没有对手搭戏，需要硬记，老年学员凭着一股韧劲反复打磨，最终流畅完成表演。

五位学员演绎骗局百态

“被骗阿姨”扮演者杜晓健，有着一定的舞台功底。她饰演被花言巧语蒙蔽、执意要转账汇款的老人。拿到剧本，她从现实生活中寻找人物影子。

“有些老人贪图小利，反诈意识薄弱，很容易被骗子的话术蛊惑。我觉得我们有义务把这些风险演绎出来，提醒更多同龄人保持清醒。”杜晓健说。排练时，她留心观察生活里老年人在银行办事的神态、争执的状态，把日常所见融入表演，力求表演自然生活化。“剧本里卫星众筹加油这种情节听上去很荒唐，但现实里就有老人会上当，这也提醒我们，要多学新知识，提升辨别能力。”参演之后，她也时常向身边亲友科普反诈要点，提醒大家擦亮双眼。

学员陆鸣晓扮演剧中热心仗义的客户阿姨，是剧中正向引导的关键人物。她将角色定位为乐观热心、充满正能量的退休阿姨，爱打抱不平，乐于发表自己的看法。

“我们的养老钱，每一分都不是大风刮来的。守护好养老积蓄，既能让自己晚年过得舒坦，也能让子女安心，对社会稳定也有意义。”陆鸣晓说。班里不少同学同窗多年，彼此十分熟悉，排练时互相提点，一起打磨细节。“退休生活乐哈哈，我每月工资8800。今天我升级当奶奶，转钱给我孙子花。”通俗直白的台词更贴近普通老年人的日常。她刻意改掉朗诵腔调，反复练习台词，追求更生活化的表达。排演完小品之后，遇到可疑的骚扰电话，她会直接挂断，不再多言，自身的反诈警惕性也大大提高。

保安扮演者芝勇、银行经理扮演者王琛、宣传员扮演者倪秋萍……每一位学员都认真投入角色，揣摩人物神态、打磨对手戏，把课堂上学到的表演技巧，化作守护同龄人的一份力量。

银发反诈科普脚步不停

“学校结合歌舞、书画、小品等大家喜爱的文娱形式开展金融科普，内容贴近老年人日常生活，趣味性和实用性兼备，学习印象格外深刻。”苏州市老年大学学工处主任沈鸿秋表示。

据崔嵩介绍，文艺反诈科普的脚步不会停下。未来，团队还将继续打磨短平快的老年科普文艺作品。与此同时，他已经开启新的创作计划，酝酿一部红色题材话剧，深挖苏州本地可歌可泣的人物故事，用舞台文艺讲好苏州本土红色历史，丰富校园文艺生活。

以舞台为讲台，以小品为课本，银龄演员自编自演反诈小品，人人争当反诈宣传员。《我要汇钱》跳出说教式宣传的框架，让老年学员既是反诈文艺作品的演绎者，也是反诈知识的学习者、传播者。下一步，苏州市老年大学将持续深化与金融机构的合作，充分挖掘戏曲、朗诵、书画等多元文艺形式，拓宽金融安全知识的普及覆盖面，引导广大老年学员树立理性投资理念，自觉远离非法金融陷阱，用校园文艺宣教守护万千老年人安稳幸福的晚年生活。

本报记者 李娟

疼痛≠变老
慢性疼痛或是身体在报警

清晨，老人扶着膝盖慢慢起身，感到疼痛时，他眉头一皱，又很快舒展开：“多少年的老毛病了，忍忍就过去了。”在门诊，在家庭，在无数个被疼痛打断的夜晚，这句话被反复说起。可疼痛真的能“忍过去”吗？有些痛，越忍越重；有些痛，是身体在报警。

今年10月19日至25日是中国镇痛周。近日，本报记者采访了南京市中西医结合医院疼痛科主任医师周建斌，为老年朋友梳理一份“不硬扛、不乱治”的慢性疼痛管理指南。



慢性疼痛本身就是病

“人老了，身上哪能没有点痛呢？”“痛嘛，忍忍就过去了。”这是很多老年人常说的话，他们把慢性疼痛当成衰老的“正常现象”。大量老年人的慢性疼痛，就这样被长期忽视。

事实上，慢性疼痛本身就是一种病。它不仅是“哪里疼”这么简单，还会损害身体健康，严重影响睡眠、食欲、情绪和整体生活质量。长期疼痛还会让老人不愿活动、不愿社交，生活圈越缩越小，陷入“疼痛—失眠—抑郁—失能”的恶性循环。

周建斌提醒，疼痛是身体的“报警器”，不是敌人，也不是该被默默忍受的“老来伴”。理解疼痛、评估疼痛、管理疼痛，才是老年健康的重要一环。

小心这些痛

老年人疼痛原因复杂，常与退行性改变、骨质疏松、糖尿病、带状疱疹、长期劳损等有关。以下几类尤其常见。

肌肉软组织疼痛：由劳损、炎症引发，常见肩周炎、肌筋膜炎，局部按压有明显酸胀或条索状硬块，该类疼痛是疼痛科门诊最常见疾病。

骨骼关节疼痛：多发于膝、腰、脊柱，活动时加重、休息后缓解，常伴随僵硬、活动受限。

神经病理性疼痛：呈针刺、烧灼或电击样痛感，比如糖尿病神经病变、带状疱疹后遗痛，皮肤轻触就可能诱发剧痛。

出现这些情况别忍 尽快就医

不是所有疼痛都能在家“扛一扛”。如果出现以下情况，应尽快就医。

1.疼痛剧烈、持续不减，或常规止痛药无效、夜间痛频繁。

2.疼痛持续超过1~2周仍不缓解，且固定在同一部位。

3.伴随发热、无法解释的体重下降、麻木、无力、大小便功能障碍。

4.腰背痛突然加重，警惕骨质疏松性椎体骨折。

5.出现胸痛、呼吸困难、意识改变等，请立即急诊或拨打120。

疼不疼 可以自己在家评估

很多老人就诊时只会说“疼”“不舒服”。但疼痛的部位、性质、时间、诱因，恰恰是医生判断病因的重要线索。评估是所有干预的起点，而且老人自己在家就能做。

数字评分法（NRS）：让老人用0~10给疼痛打分，0为无痛，10为无法忍受的剧痛。0~3分轻度，4~6分中度，7~10分重度。这是临床上最常用，也最适合老人自己记录的工具。

面部表情评分法（FPS-R）：用从微笑到痛苦面容的6张表情图对应疼痛程度，适合听力、视力、表达能力下降的老人。

行为观察：适合认知障碍老人。当他无法用语言表达时，家属可以观察皱眉、咬牙、呻吟、身体僵硬、拒绝进食、情绪突变、活动突然减少等非语言信号，这些都能反映疼痛。

记“疼痛日记”：记录疼痛的部位、性质、时间、持续多久、什么情况下加重或缓解、用了什么办法。这份记录是医生判断病因最宝贵的一手材料，复诊时带上它，效率会高很多。

科学止痛这样做

慢性疼痛的治疗以非药物手段优先，非药物干预永远是基础且最安全的。日常生活中，优先进行如下非药物治疗。

冷热敷：慢性肌肉酸痛、关节僵硬用热敷，温度控制在40~50℃，每次15~20分钟，每天2~3次；急性扭伤、肿胀初期用冷敷，每次10~15分钟。老人皮肤感觉迟钝，务必控制温度、垫一层毛巾，糖尿病和循环差的老人尤其要警惕烫伤、冻伤。

温和规律运动：散步、太极拳、水中步行、骑固定单车等低强度有氧运动，每周3~5次，每次20~30分钟，以“第二天不加重疼痛”为度。水中运动借助浮力减轻关节负担，对膝骨关节炎患者特别友好。运动前后做好热身拉伸，疼痛加剧立刻停。

力量与平衡训练：直腿抬高、靠墙静蹲等增强大腿肌肉力量，能提高关节稳定性；平衡训练有助于预防跌倒——跌倒骨折往往是老年人疼痛急剧加重的转折点。

理疗与中医治疗：红外线、中频/低频电疗、经皮神经电刺激以及针灸、推拿、艾灸、中药熏蒸等，对慢性劳损、风寒湿痹型疼痛效果较好。但推拿、扳动类手法一定要由专业人员操作，老人骨质脆弱，暴力按压可能造成骨折。

心理与陪伴：慢性疼痛极易陷入“疼痛—抑郁—失能”的恶性循环。深呼吸、冥想、听音乐、渐进式肌肉放松、认知行为疗法都能降低疼痛敏感度；家人多陪伴、鼓励老人参加社交活动，比一味询问“还疼不疼”更有帮助。

如果非药物手段不能有效缓解，必须用药时，要把安全放在第一位。能外用不口服，能短期不长期，能小剂量不大剂量，一切遵医嘱——这是老年人止痛用药的四条底线。

药物和理疗不能有效解除疼痛时，可以考虑微创治疗。微创治疗是介于保守治疗和手术治疗之间的系列治疗，包括从简单到复杂的多种方法。微创治疗越简单，对患者的创伤越小、风险越小、费用越低。是否适合、选择哪种方式，需要由疼痛科等专业医生评估决定。

相关链接

避坑！慢性疼痛的五大误区

1.一疼就静养

一些老年人一疼就彻底不动，结果肌肉萎缩、关节僵硬，支撑力下降后疼痛反而更重。慢性疼痛恰恰需要适度、规律的低强度活动来打破恶性循环，而不是完全静养。

2.止痛药伤肝伤肾、会成瘾，能不吃就不吃

这是老人用药最常见的认知偏差。其实，正确做法是在医生指导下按剂量、按疗程使用，常规止痛药极少成瘾，也远没有“扛痛”的危害大。老年人真正需要警惕的不是药物本身，而是未经评估的盲目用药。

3.一疼就自行买药，加倍吃、混着吃

老人多数有高血压、糖尿病、胃病或肝肾功能减退。自行加量、把两种消炎止痛药一起吃，会刺激胃部、加重肝肾负担；与降压药、抗凝药、降糖药同服，还可能引发血压血糖波动甚至肾损伤。

周建斌特别提醒，老年人绝不能同时吃两种以上的非甾体抗炎药，哪怕是不同品牌。60岁以上老人初始剂量通常要比成人常规量更低，具体必须由医生定，不能凭感觉掰半片或多吞一片。

4.哪里疼就贴膏药，长期贴

膏药方便，但长期密闭贴敷容易造成皮肤过敏、红肿、溃烂；更重要的是，过于依赖膏药会掩盖真实病情，让骨质疏松、椎间盘突出等原发病被忽略。皮肤发红发痒要立刻停用，过敏体质、糖尿病皮肤破损者更要慎用。

5.不疼就停药，不做日常养护

老年疼痛多为慢性退行性问题，只临时止痛、不养护，疼痛迟早反复，且一次比一次重。正确做法是急性期规范用药，缓解后坚持适度锻炼、保暖护关节、补钙补维D、调整生活方式，进行长期管理。

本报记者 徐炎 通讯员 杨璞

重阳习俗 教你秋日好好养生

重阳节，又称重九节、登高节、敬老节，是中国传统节日之一。在古人眼里，重阳是一个吉利并值得庆贺的日子。自古以来，人们会在这一天登高、插茱萸、饮菊酒、食重阳糕，这不仅是为了祈福避灾，也蕴藏着顺应时节、调养身心的中医养生智慧。在重阳节到来之际，大家不妨借助这些传统习俗，在快节奏的现代生活中，找到简单实用的养生方法。



登高

重阳登高是最具代表性的习俗之一。古人认为重阳登高可以“避灾”，从中医角度看，其实是通过运动使气血通畅、调节情绪，以适应秋季的气候变化。登高爬山不但可以促进血液循环，强健筋骨，而且符合中医“动则生阳”的理念，有助于固护阳气。古人云“高者气清”，从中医视角来看，“秋主收”，对应肺脏，在情志上易生“悲秋”之感，而登高远眺，满目辽阔，能有效排解忧郁、舒畅气机，使人心旷神怡。

小贴士：老年人登高远眺建议选择缓坡或公园步道，避免过度劳累。登高时可配合深呼吸，帮助身体更好地“吐故纳新”。在登高前进行充分热身，特别是膝盖和踝关节，以减少运动损伤的风险。此外，登高前不宜空腹或过饱，以免影响身体状态。

插茱萸

茱萸在古代被称作“辟邪翁”，因为其辛香之气有驱寒、杀菌的作用。重阳节正值秋末冬初，气温逐渐降低，中医认为此时人体阳气开始收敛，容易感受寒邪。佩插茱萸可以起到温中散寒的作用，有助于预防感冒、腹痛等寒性疾病。

小贴士：茱萸具有抗菌、抗病毒、止呕镇痛等功效，佩插茱萸有助于增强体质，预防疾病。日常生活中可将其制作成小香囊随身携带，或放置于车内、办公室。正值秋季，大家还可将茱萸与菊花、枸杞一同泡茶，制成温和的保健茶饮。





饮菊花酒

“待到重阳日，还来就菊花。”菊花，是重阳节的信使，也是一味良药。菊花性微寒味甘苦，具有散风清热、平肝明目的功效，尤其适合秋季肝火旺盛、眼睛干涩者。此时饮用菊花酒可以起到养阴润燥、清热解毒、调和肝气的作用，有助于缓解秋季干燥带来的不适，以及肝火旺盛、眼干眼涩等症状。不仅如此，菊花还具有抗氧化防衰老的功效，其富含的黄酮类物质有助清除自由基。在舒缓情绪方面，菊花还有轻微的安神效果，有助缓解紧张和焦虑。

小贴士：菊花性寒，体质偏寒或脾胃虚弱的人应适量饮用，避免引起不适。如果对酒精过敏或不喜欢酒精的味道，可以选择菊花枸杞茶等其他形式的菊花饮品。

食重阳糕

重阳糕亦称“花糕”“菊糕”“发糕”等，为重阳节的传统食品。重阳糕口感松软、口味清香，加上“糕”与“高”谐音，有着百事皆高的寓意，故而人们常在重阳节将此糕敬献给祖先和长辈，以示尊敬和孝心，也有地方将重阳糕切片搭在儿女额上，祝愿子女百事俱高。

重阳糕主要以米粉、豆粉、糯米粉、粳米等为原料，经过发酵，以枣、栗、杏仁等点缀，加糖蒸制而成。其中，糯米能补脾胃，红枣可养血安神，秋天吃它刚刚好。在秋季，由于天气转凉，人体阳气逐渐收敛，脾胃功能相对减弱，食用糯米可以增强脾胃之气，有助于消化吸收。

小贴士：重阳糕虽好，但多糖、油腻，建议分食、不空腹吃，搭配山楂茶助消化。此外，糖尿病患者等特殊人群需谨慎食用。



放纸鸢

在一些南方地区，还保留着重阳放纸鸢（风筝）的习俗。传说，重阳时放纸鸢是为了“放晦气”，纸鸢飞得越高越远，则晦气也随之高飞远离，更有甚者，还要专门将线弄断，让风筝消失于云天之外。另有一种解释则说重阳放纸鸢是“放吉祥”“放福气”，纸鸢飞得越好，则福气越浓，放纸鸢者不仅不能弄断丝线，还要千方百计保护之，因为若是丝线断了，则“吉祥”“福气”也随之飘向远方。

在中医看来，放风筝的过程中，还蕴含着舒肝气、养肝血、健颈椎、护眼目的多重养生机理。



放风筝时，人需要仰头、抬手、远望，这个动作恰恰拉伸了颈前部和胸腹部的经络，尤其是足厥阴肝经和足少阳胆经。肝经从足走腹胸，胆经绕头颈，仰头拉伸手少阴心经和手太阳小肠经，能疏通颈项部的气血，缓解因肝气郁结导致的颈部僵硬、头晕、胸闷，让身体得到舒展锻炼。

同时，放风筝还要随时观察风向、收线放线，能锻炼人的思维；远眺也能放松调节眼睛，缓解视疲劳。

小贴士：每放30分钟风筝，闭目休息1分钟，效果更佳。

晒秋

重阳节是最好的赏秋时期，南方还有些山区村落保留了“晒秋”特色。在湖南、广西、安徽、江西等生活在山区的村民，由于地势复杂，村庄平地极少，只好利用房前屋后及自家窗台屋顶架晒、挂晒农作物，久而久之就演变成一种传统的农俗现象。

“晒秋”时，家家户户将红枣、柿子、辣椒、核桃晾晒于庭院墙头，一方面储备冬日干果食材，另一方面借秋日晴好晾晒除湿，顺应秋季收敛藏气的规律，也为秋冬润燥食补备好食材。

秋季养生建议

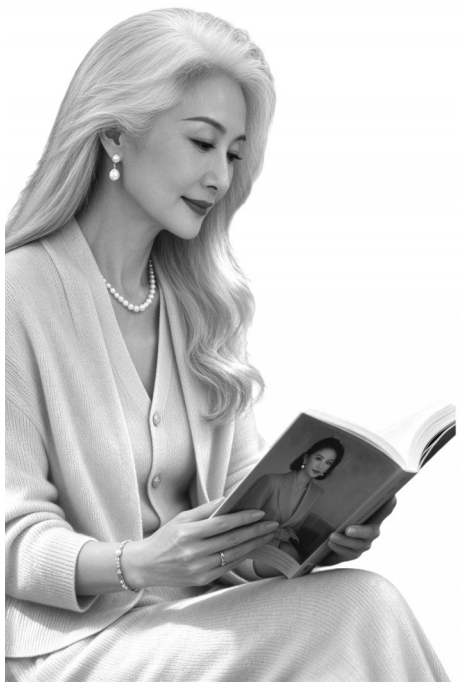
1.饮食以“润”为主：多吃梨、百合、银耳、蜂蜜等，少吃辛辣烧烤。

2.早睡早起，小憩补神：尽量晚上10点前入睡，中午可小睡15~30分钟。

3.情志宜“静”宜“宽”：多参与轻松活动，如赏菊、散步，避免情绪波动。

4.保暖防寒三部位：颈部、腹部和脚部要注意保暖，预防感冒和旧疾复发。

重阳不仅是一个节日，更是一份来自古老中医的生活智慧。在这个寓意健康与长寿的日子里，不妨选择一两种适合你的养生方式，带着家人一起实践，让这个秋天，身心皆安。 **综合**



你还在频繁染黑遮盖白发吗？

越来越多人选择与白发“和解”

在社交平台上，“与白发和解”“时尚银发”相关话题热度走高。越来越多人停止不断染黑，大大方方晒出银丝。与白发和解，不只是审美选择，更是一次关于身体、心理与科学认知的重新校准。

▶ 银发之美受追捧

过去，很多人对白发的态度是“发现一根，拔掉一根”或是“不断染色，意图遮盖”。现在，一部分人主动停下频繁染黑的脚步，借助发型、穿搭，把白发塑造成独属于自己的个人标志，传递着积极的白发观和人生观。

来自湖北武汉的“60后红姐”便是其中之一。“红姐”13岁便出现遗传性少白头，数十年间频繁染发，长期染烫让她头皮敏感疼痛，还出现斑秃脱发。在女儿的劝导下，她停止染发，坦然接纳及腰的银白色长发，后来凭借“白长直”形象走红网络，收获大量年轻粉丝。

不只个人选择，网络之上，欣赏银发之美的风尚正在兴起。不少网友将白发称作“时间赋予的礼物”，海外也兴起了“gray movement（银发运动）”；银发模特、银龄内容创作者不断出圈，多元的年龄审美慢慢走进大众视野。

▶ 接纳白发有利身心

想要接纳白发，首先要读懂白发从何而来。中日友好医院皮肤科副主任、毛发医学中心主任杨顶权介绍，白发的产生主要有四大诱因：第一是遗传，即“少白头”，父母早白，孩子也容易早白，根源在于黑色素干细胞先天功能偏弱。第二是生理性衰老，40岁以后黑色素干细胞储备能力下降，出现白发是正常现象，白发往往均匀散布，如同“撒芝麻”。第三是压力应激，长期紧张、熬夜、焦虑，体内分泌的去甲肾上腺素、肾上腺素会攻击黑色素毛囊。第四是免疫攻击，自身免疫细胞把含黑色素的毛囊或皮肤当作靶子攻击，白发常集中在某个区域，如斑秃后长白发、白癜风白发等。

部分精神压力造成的白发，在调整作息、舒缓压力后存在改善机会；免疫相关的局部白发，经过规范免疫治疗有恢复可能；遗传性、衰老导致的白发很难根治。

长期过度纠结白发，可能带来身心双重消耗。河北医科大学第一医院精神卫生中心主任安翠霞表示，持续的容貌焦虑属于慢性心理应激，继而会引发失眠心慌、头晕头疼、肠胃不适等躯体反应，还会造成免疫力波动。部分人因为自卑回避社交，甚至影响家庭关系。焦虑失眠可能进一步加重白发问题，陷入恶性循环。而坦然接纳白发，把白发当作身体自然变化的一部分，能减少心理内耗。

▶ 与白发科学共处

如何对待白发，没有标准答案，核心是做到自洽，把更多精力放在维护身心健康上。

分清就医边界。杨顶权提醒，自然生长的白发对健康没有危害。但如果短时间内头发大片变白，同时伴随大量脱发、头皮发红瘙痒，或是出现持续乏力怕冷、体重异常等表现，就要警惕急性弥漫性斑秃、甲状腺功能异常、白癜风等疾病，需要及时前往皮肤科就诊排查。

拒绝盲目进补。不少人痴迷何首乌、黑芝麻等食疗偏方。杨顶权提示，何首乌存在肝损伤风险，即便是炮制后的药材，也需要医生指导使用，来路不明的偏方、保健品切勿自行服用。黑芝麻营养丰富，但仅对肝肾亏虚人群有辅助调理价值，脾胃虚弱、体内湿热较重的人大量食用会出现腹胀腹泻。

做好头发养护。如果选择保留白发，既要做好基础头皮养护，也可尝试做些造型管理。发型师建议，留原生白发可以优先选择层次剪裁，减少头发毛躁凌乱；洗护尽量选用修护类护发素、发膜，减少高温夹板的使用，不建议过度漂烫；短发显得利落干练，长发可做简单编发，利用发型凸显银发质感。　**据人民日报健康客户端**

“血浆置换”不抗衰反伤身

近期，个别医疗机构存在超适应证开展“血浆置换”“三氧疗法”等行为，夸大治疗效果，将医疗技术包装成抗衰、防病的“神技”，宣称能够“净化血液”，给群众身体健康和财产安全带来隐患。

国家卫健委新闻发言人胡强强指出，“血浆置换”是一种清除血液中大分子物质的血液净化疗法，是特定重症领域的治疗手段；“三氧疗法”（全称“三氧自体血回输疗法”）主要用于疼痛治疗和部分炎症的辅助治疗；此外，上述两项技术均非针对健康人群的预防性保健项目，将其用于健康人群“抗衰老、亚健康调理”属于超适应证使用医疗器械及医疗技术，是违法违规行为。不仅如此，健康人群进行血浆置换可能破坏人体内环境稳态，引起生理机能紊乱，还可能因为穿刺造成感染，甚至存在远期未知风险。　**据《北京青年报》**

每年都打流感疫苗，效果会不好吗？

每到秋冬流感高发季，不少人会犹豫打不打流感疫苗。有人觉得，每年接种流感疫苗没必要，反复注射会导致保护效果越来越差。这种认知对吗？

“大众担心的‘越打越没效果’，其实是典型认知误区。”北京宜和医院儿科主任朱建宏解释，流感疫苗不同于常规疫苗，每年的接种配方并非简单重复。每年疫苗覆盖的病毒组合、防护靶点都会动态调整。同时，疫苗生产工艺持续优化升级，针对病毒变异特点实时适配调整，保障年度疫苗的精准防护力。

流感疫苗的保护效果存在明确时效性。朱建宏介绍，接种后人体产生的保护性抗体，有效保护周期仅6至8个月，随后抗体水平会自然衰减、防护能力逐步下降。每年按时接种，本质是为人体更新适配当期流行毒株的免疫屏障，是持续筑牢防护的必要举措。

多项前沿医学研究证实，连续多年接种流感疫苗，确实存在轻微的免疫应答差异，这也是大众疑虑的主要依据。《漫话疫苗》系列科普作者邵忆楠梳理相关研究表示，重复接种人群接种初期抗体增幅相对偏低，但半年后抗体水平差异基本抹平，长期保护效果并无明显差距。

小幅效果减弱绝不等于“没有效果”，更不意味着年年接种得不偿失。专家表示，流感疫苗接种的核心目标，是持续匹配逐年变异的流感毒株，维持人体动态免疫保护，而非追求每年防护效力持续提升。对普通人群，尤其是老人、儿童、慢性病患者等流感重症高危群体而言，每年接种是抵御流感、降低重症和住院风险最经济、最有效的手段。　**据《经济日报》**

健康资讯

经常吃坚果 腹部脂肪反而更少

浙江大学研究团队近年在《肥胖》（Obesity）刊发的一项研究，打破了很多人的固有认知。研究发现，适当增加坚果摄入，腹部脂肪占比越低，脂肪分布越健康。

研究结果显示，和很少吃坚果的人相比，经常吃坚果的人的腰围更细、腰臀比更低，腹部脂肪占总脂肪的比例显著下降。　**据《湖南日报》**

脑力活动有助改善 老年人认知障碍

英国南安普敦大学日前发布消息说，一项大规模研究显示，拼图、学习新技能、参加社交活动等简单的脑力活动，配合运动和健康饮食建议，有助改善老年人的认知障碍。

研究人员对超过1.15万名60岁至85岁、存在不同程度认知障碍的人进行了为期12个月的研究。结果显示，12个月后，三组中不再检测出认知障碍的人数比例分别约为28%、33%和32%。研究人员说，脑力刺激活动包括拼拼图、玩脑力训练游戏、演奏乐器、参加合唱团、学习新语言以及参与社交活动等。由于多数参与者原本已经具有较健康的运动和饮食习惯，研究人员认为，认知功能改善可能主要与这些脑力活动有关。相关研究已发表于期刊《柳叶刀·初级保健》。　**据新华社**

学会打败心中的情绪“小怪兽”

本报《心理观察室》栏目推出后，收到众多读者的关注，不少读者来信留言倾诉困惑。10月10日是第35个世界精神卫生日，今年主题为“悦纳情绪，心有阳光”。本期我们聚焦老年人常见情绪困扰，特邀南京市中西医结合医院（南京市中西医结合老年医院）脑病科副主任医师缪冬梅，和大家聊聊如何打败心中的情绪“小怪兽”，解答老年群体情绪异常相关问题。

情绪突变可能是疾病发出的预警

当老人短期内出现以下5类异常表现时，家属要高度警惕，及时带老人就诊排查。如果老人的异常情绪持续超过2周，且已经影响到正常的吃饭、睡觉、社交，就不属于正常的“老化表现”，要第一时间到老年精神科、神经内科就诊，排查躯体和精神疾病。



错误应对反而会加重老人病情

误区一
和老人“讲道理”，争论对错

“很多家属遇到老人多疑、说胡话的时候，第一反应是和老人讲道理，反复证明老人的想法是错的，结果反而让老人情绪更激动。”缪冬梅解释，老人出现异常的想法、情绪，往往是因为脑部功能受损，无法像正常人一样进行逻辑思考，这时候讲道理、争论对错，只会让老人觉得不被理解，加重焦虑、易怒的情绪，甚至引发老人的敌对心理。

正确的做法是先共情，比如老人说“有人偷我钱”，不要直接反驳“没人偷你钱，你自己记错了”，可以先回应“我知道你找不到钱肯定很着急，我帮你一起找”，先安抚老人的情绪，再慢慢引导，或者转移老人的注意力。

误区二
“精神病丢人”，回避正规治疗

不少家属发现老人出现情绪、精神异常，第一反应是“家丑不可外扬”，怕别人说家里老人“疯了”“有精神病”，宁愿找偏方、搞迷信活动，也不愿意带老人去医院就诊，还有的家属觉得“老年痴呆治不好，去医院也没用”，直接放弃干预。

“其实大部分老年精神心理问题，通过规范治疗都能得到有效缓解。”缪冬梅介绍说，早期轻度认知障碍通过药物干预、认知训练，能延缓病情发展5~10年；老年抑郁障碍规范用药2~4周，情绪就能得到明显改善，完全可以让老人保持较好的生活质量。如果一直回避治疗，等到病情发展到中重度，不仅治疗难度大，老人的生活质量也会严重下降，还会给家庭带来极大的照护负担。

误区三
只关注躯体疾病，忽略情绪变化

很多家属带老人看病，只关注血压、血糖这些躯体指标，老人说心情不好、睡不好觉，就觉得是“想多了”，不用治。实际上，情绪问题反过来也会加重躯体疾病。比如，长期抑郁、焦虑的老人，高血压、糖尿病的控制难度会增加，中风、心梗的发病风险会提高。

缪冬梅建议，子女带老人做年度体检时，增加认知功能筛查、精神心理评估的项目，尤其是有高血压、糖尿病、脑卒中病史，或者有老年痴呆家族史的老人，最好每半年做一次相关筛查，做到早发现、早干预。

守护老人情绪健康 试试这四个方法

保持社交，避免长期独居。建议老人每周至少参加2~3次集体活动，比如社区的老年大学、广场舞、棋牌活动，多和同龄人交流，避免长期一个人在家闷着。独居老人的子女最好每周至少视频通话2次，多和老人聊聊生活里的小事，让老人感受到被关心。

适度用脑，延缓认知退化。老人可以根据自己的兴趣选择一些用脑的活动，比如看书、下棋、学新技能（比如用智能手机、画画、弹乐器），每天坚持15~30分钟的认知训练，能有效延缓大脑功能退化，减少情绪异常的发生。

规律作息，坚持适度运动。保持固定的睡觉、起床时间，每天坚持30分钟左右的轻中度运动，比如散步、打太极拳、做八段锦。运动能促进大脑分泌多巴胺，有效改善低落、焦虑的情绪，同时还能增强体质，减少躯体疾病的发生。

学会接纳情绪，不要硬扛。很多老人觉得“心情不好是自己的问题”，不愿意告诉子女，也不愿意去看医生。要告诉老人，出现情绪不好是很正常的事，就像感冒发烧一样，不用觉得不好意思，要是心情不好超过2周，自己调节不过来，一定要主动和家人说，及时找医生帮忙。

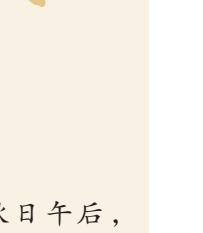
本报记者 李娟 通讯员 杨璞

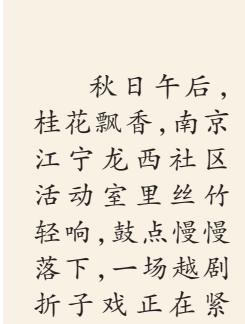
江苏省苏康老年护理中心欢迎您！
苏适养老
服务范围：品质养老、医疗照护、康复护理、失智照护。
服务优势：江苏省苏康老年护理中心坐落于“南京绿肺”老山国家森林公园脚下，空气清新，院区环境优美、交通便利，占地4.68万平方米。中心为江苏省民政厅登记备案的公建养老机构，由江苏民政康复医院、东南大学附属中大医院提供医疗技术支持。
总床位数：530张
价格区间：3900~7500元/月（包含餐费）
地址：南京市浦口区沿山大道225号
联系电话：025-58313822 18061437923
广告

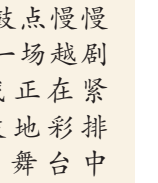
新主张

心怀热爱 人生自有“好戏”

秋日午后，桂花飘香，南京江宁龙西社区活动室里丝竹轻响，鼓点慢慢落下，一场越剧折子戏正在紧锣密鼓地彩排着……舞台中央，83岁的王禹华一身素净衣裳，身姿挺拔，正和搭档对戏。水袖轻扬，唱腔婉转，抬臂、迈步之间，是大半辈子与戏曲相伴留下的习惯。台下队员静静观看，揣摩身段与唱腔，淡淡的戏曲声，顺着窗缝散到室外。









年少戏梦 藏了半生的热爱

热爱的种子，往往始于年少，成于坚守。

王禹华和戏曲结缘，要追溯到少年时代。年轻时，她嗓音清亮、悟性出众，凭借出色的戏曲天赋获得专业剧团的招录意向。“那时候特别开心，一心想着上台唱戏。”但在老一辈人的想法里，唱戏漂泊辛苦，家人坚决不同意，就这样，她和舞台擦肩而过。这场未完成的戏梦，成为她心底多年的牵挂。

人生前路辗转，她遵从家人期许，考入扬州大学财会专业，毕业后成为一名财会老师。后来她定居南京，在这里安度往后的日子。但在王禹华心中，年少时搁置的戏梦，始终是心底不曾熄灭的微光。

其实，她从来没有丢下唱戏的爱好。读书的时候，就常和学校里一位常州籍老师搭伙排戏，练唱腔；工作后，单位各类文艺汇演，她总会牵头组织、登台献艺。没有专业指导，她便靠反复聆听、揣摩练习，让热爱在岁月里静静扎根，从未荒芜。

2010年，王禹华正式退休。卸下数十年的工作重担，终于有时间，去圆年少没能完成的唱戏心愿。这一年，受戏友邀请，她参演大戏《紫玉钗》。她知道业余表演容易粗糙，想要唱得更好，就要找老师系统学习。机缘巧合下，她认识了越剧名家赵时莺老师。清亮的嗓音、不错的舞台灵气，加上肯下苦功，让她获得了赵老师的欣赏，赵老师对她耐心指点、倾囊相授。

年过花甲才拜师学艺，远比青年求学更需毅力。但王禹华始终秉持踏实精进的态度，一句唱词千锤百炼，一个台步反复打磨，凭借天赋与极致坚持，戏曲功底愈发精湛。70岁时，她成功举办了个人戏曲专场；75岁时，她圆满演绎《红楼梦》《沉香扇》等王派经典剧目。她用热爱证明，晚年从来不是人生的终点，而是逐梦的新起点。

因戏相逢 搭起一方小戏台

独乐不如众乐，一人丰盈不如一群人圆满。2011年，在一众戏友的鼓励下，她牵头组建宁澄艺术团。“姐妹们觉得我适合牵头，我也知道组团之后琐事会变多，但能和大家一起唱戏，累一点也值得。”组建团队，就是想把喜欢戏曲的人聚在一起，让这些好听的曲子，有人一起唱、一起听。

艺术团取名“宁澄”，藏着两地情怀。“澄”是故乡江阴；“宁”是安居的南京。“一个是生我养我的故土，一个是我安家唱戏的地方，把两个地名放在一起，心里就踏实。”王禹华笑着说。15年来，这个温暖的集体会聚了十五六位曲艺爱好者，成员大多是退休老人，也吸引着在职爱好者慕名加入。不少队员坦言，退休后曾一度陷入迷茫，日常只剩琐碎消遣、闲散度日，直到加入艺术团，才让晚年生活有了落脚点。

扎根南京生活多年，王禹华慢慢喜欢上南京本土非遗文化，主动研习充满金陵烟火气的南京白局。相较于越剧的婉转雅致，白局用南京话演唱，曲调简单朴实，很适合推广传唱。“都是短小的小曲，听着亲切，唱起来顺口，是属于南京的乡音。”

团队里的乐队老师，陪着她一起研究、表演白局。靠着多年唱戏积累的功底，她听几遍就能抓住曲调，反复练习，慢慢吃透白局独有的韵味。她不只是原样翻唱老曲目，还试着做一些小改动，让老曲子更贴近当下生活。她还构思编排了新节目，把白局和快板结合在一起，用传统小调讲述新生活，让老曲艺多了新意。

常年排练、登台、公益演出，也改善了她年轻时偏弱的体质。“年轻的时候身体不太好，退休之后天天唱戏排练，唱念做打，就算是跪地的身段也能完成，身体反倒越来越硬朗。”唱戏滋养身心，爱好温润日子。83岁的她依旧精神清爽，步履从容，把晚年日子过得雅致舒心。

戏声传远 把戏剧唱给少年听

在王禹华的养老新主张中，晚年的意义，不止于自我圆满、自得其乐，更在于发光发热、传递价值、温暖他人。正因年少错失学戏机会，她更懂传承的意义，更希望当下的孩子能触摸传统曲艺、感受本土乡音魅力，让非遗文脉代代延续。

多年来，王禹华一直坚持公益教学，进校园、育新人，免费开展白局教学。此前，福西街小学开设白局美育课，外聘老师只安排了四次短期授课，刚勾起孩子们对白局的兴趣，课程就中断了。看着孩子们眼里好奇的光芒，王禹华主动接续授课，无偿为孩子们上课。下个月，这批孩子即将登台参赛，用清亮稚嫩的童声演绎白局。白发老人陪着孩子练唱，只是想把这一段乡音，轻轻交到孩子们手上。

为了以戏会友，传递这份小小的暖意，王禹华默默扛下不少琐碎事务。团员孙懿说起初入团队的经历，满是感慨：“我刚来的时候什么都不会，完全是零基础。王老师一点不嫌弃，手把手带着我练。就连上台要用的戏服、配饰，也都是她帮我安排妥当。”

此外，王禹华还坚持公益惠民，10月16日带队去江宁月华养老院义演。她还自掏腰包租赁西门新剧场，计划在28日举办艺术团十五周年折子戏专场。专场不售票、不营利，只是邀约各地戏友相聚，以戏会友。她笑着打趣：“花钱租场子不为别的，就是想和伙伴们痛痛快快唱一场，戏友们凑在一起热闹热闹，这就足够啦。”



一场年少搁置的戏梦，半生不曾放下的热爱。83岁的王禹华与戏曲相伴度日，她没有宏大的期许，只是顺着心底这份欢喜，排戏、唱戏，闲时走进校园，把喜欢的小调分享给孩子们。不必有激昂的誓言，热爱自会温柔滋养岁月。戏声悠悠，时光从容，正是这份长久的爱好，让她历经流年依旧神采温婉，活成了岁月不败的模样。

本报记者 姚雨馨

中央文库传奇：不只是忠诚 更是一场文明之战



△参与保管中央文库的部分人员照片

当我们谈论中央文库，惯常的叙事是悲壮的：十余位地下党员，历经近二十年，在白色恐怖中接力守护两万余份党的“一号机密”，直至上海解放后“完璧归赵”。这是一部关于信仰与牺牲的史诗，陈为人“定以生命相护，宁可放火烧楼，与文件俱焚”的誓言，至今听来仍令人动容。

然而，如果我们将目光从“谁在守护”转向“守护的是什么”，再进一步追问“他们究竟是如何做到的”，会发现一个隐藏在这段传奇之下更为惊人的故事。

中央文库的守护者们，不仅仅是勇敢的卫士，更是一群在刀尖上跳舞的“技术专家”。他们上演的，不仅是一场关于忠诚的接力赛，更是一场关于信息载体的“降维战争”。其核心策略，是用物理空间的“收缩”，来对抗政治空间的“高压”。

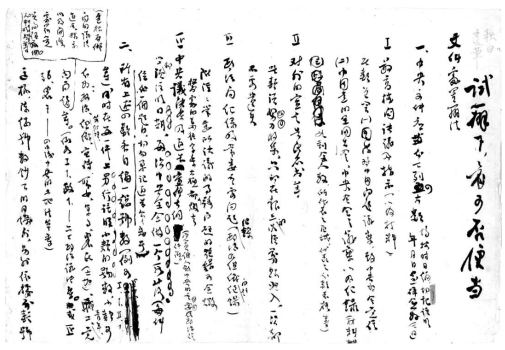
档案保存底层逻辑

建党初期，受北洋军阀与国民党接连封锁围剿，党中央为规避泄密风险，刻意精简文书、减少文字留存，各类文件长期零散保管、无处归集。1926年7月中央秘书处成立，党内文书管理步入新阶段，散落各处的档案逐步收拢，正式开启集中归档之路。

1927年四一二反革命政变骤然爆发，上海全城陷入严酷白色恐怖，中共被迫转入地下隐蔽斗争。

1930年4月，《中共中央对秘密工作给中央各部委同志信》强调：由于环境恶劣，各机关不宜保存文件，凡是“不需要的文件，必须随时送至保管处保存”。1930年秋，中央秘书处张唯一受组织委派，在上海法租界顺昌里选定隐秘洋房，将积攒多年的二十余箱档案统一入藏，我党历史上首座地下秘密档案库正式落地。

1931年，周恩来巡查秘书处时发现文稿与报刊混杂堆放，安全隐患突出，随即委托瞿秋白起草我党首部档案管理规范《文件处置办法》。篇幅不长，仅三页七条，他在末尾加上了一段意味深长的“总注”：“如可能，当然最理想的是每种两份，一份存阅，一份入库，备交将来（我们天下）之党史委员会。”——那份对胜利的坚信与从容，至今读来仍令人动容。



△瞿秋白起草的《文件处置办法》手稿

惊心动魄的“文案手术”

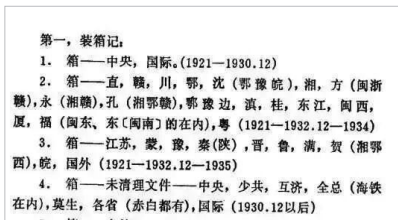
1932年，陈为人、韩慧英夫妇接过文库保管重任，眼前二十余箱原始档案厚薄不一、体量庞大，囊括中央会议记录、各地往来信函与革命先烈遗墨。在特务遍布的石库门环境中，体积就等于暴露隐患，一场开创性的手工档案“瘦身”工作就此展开。

夫妻二人开设湘绣店伪装富商，白天打理生意掩护身份，深夜闭门伏案开展“文案手术”：厚纸原稿逐字誊抄至薄纸、大字缩写为小字、裁除纸张空白边角，卷宗内夹入烟叶防潮防虫，再按地域、时间、部门规整分类。

凭借纯手工操作，陈为人相当于为党的历史档案装上原始“压缩软件”，二十余箱海量资料最终被精简收纳进四只小型皮箱，档案信息密度大幅提升。笨重木箱难以隐蔽转运，小巧皮箱却能依托小贩、黄包车、探亲者的身份，在巡捕眼皮底下灵活转移，从物理层面化解了转运难题。

1935年韩慧英外出接头被捕，陈为人骤然失联、断绝经费，独自拉扯三名幼子，变卖全部家产租住独栋石库门，全家常年以山芋稀粥果腹，身患肺病却无钱医治。1936年重接组织后，他逐项梳理档案目录与《开箱必读》，完整移交全部档案。1937年，年仅38岁的陈为人抱憾离世。

陈为人等于是为党的记忆装上了“压缩软件”。他用最原始的手工方式，实现了信息密度的极大提升。正是这次成功的“瘦身”，为日后陈来生实施“小鱼钻网眼”的蚂蚁搬家式转移，奠定了决定性的基础。



第一，装箱记：
1. 箱——中央，国际。(1921—1930.12)
2. 箱——直，赣，川，鄂，沈（鄂豫皖），湘，方（闽浙赣），永（湘赣），孔（湘鄂赣），鄂豫边，滇，桂，东江，闽西，厦，福（闽东、东〔闽南〕的在内），粤（1921—1932.12—1934）
3. 箱——江苏，蒙，豫，秦(陕)，晋，鲁，满，贺（湘鄂西），皖，国外（1921—1932.12—1935）
4. 箱——未清理文件——中央，少共，互济，全总（海铁在内），莫生，各省（赤白都有），国际（1930.12以后）
5. 箱——书箱——俄文，(列宁全集在内）中文。
第二，开箱注解：在未开箱之先，必取目录审查，尤其是要审查清理的大纲共二件（一切文件，都是根据此大纲清理的），然后才按目录次第去检查，万不可乱开乱动。同时于检查之后，仍须按照原有秩序放好。

△陈为人起草的《开箱必读》



△1935年，陈为人在上海小沙渡路（今西康路）合兴坊15号租了一幢房子，利用二楼亭子间保藏中央文库

藏在夹壁墙中的备份

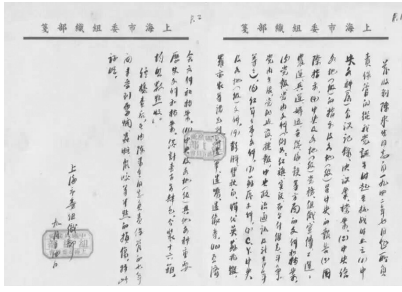
如果说档案“瘦身”是精细的技术攻坚，那么历代保管人因地制宜、多点分藏的藏匿布局，则是依托石库门建筑特点，在有限空间里践行分层避险的备份智慧。

陈为人之后，文库保管薪火相传：徐强、李云将档案转交周天宝，周天宝借上海滩帮会人脉，把档案存放于毗邻杜月笙公馆的民居二楼，借复杂地缘降低搜查风险；邻舍突发火灾后档案紧急迁址，刘钊接管后回迁合兴坊石库门，每逢梅雨季节开箱通风防潮。缪谷稔任职期间多次更换租界藏匿点位，长年忧劳积下肺病，1944年39岁病逝。

1942年，23岁的陈来生成为最后一任守护者，彼时上海被日伪严密封锁、街巷岗哨密布。依托前人轻量化的档案优势，他独创“小鱼钻网眼”转运法：全家扮作沿街商贩，手提竹篮、面袋，少量分批携带文件、穿行偏僻街巷，以蚂蚁搬家的方式完成全宗档案搬迁。

落脚后，陈来生改造租住房屋，在阁楼修筑密闭夹壁墙，将档案整齐码入夹层，外层钉板糊报伪装墙面，日常开面坊摆摊作掩护，默默守档七年。

1949年，上海解放。陈来生将一百多包文件全部清点装箱，送交中共上海市委组织部。上海市档案馆珍藏着一封《中共上海市委组织部给陈来生的证明信》，上面以毛笔端正地写着：这批“从我党诞生时起至抗战时止”的档案保存完好，“未受到霉烂、虫蛀、鼠咬等半点的损伤”。



△《中共上海市委组织部给陈来生的证明信》（上海市档案馆藏）

同年10月，上海《解放日报》头版刊登嘉奖消息：“保全党的历史文件，陈来生同志光荣受奖。”

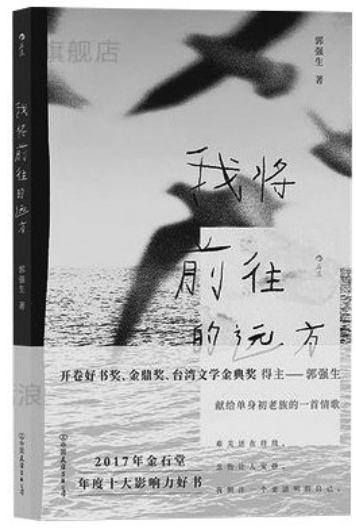
在长达二十余年的岁月里，先后有十余位中共地下党员前赴后继、舍生忘死地守护这批党的“一号机密”。他们当中有的人倒在敌人的枪口下，有的人被酷刑摧残至死，有的人在饥寒交迫中燃尽了最后一滴心血。

中央文库守护者们的故事，并非英雄史诗中常见的那种披荆斩棘与凯歌高奏，而是一场在寂静与隐忍中完成的伟大传承。它向世人证明了：即使在一个人的“孤岛”上，只要信仰不死，历史的火种就永远不会熄灭。

据江苏国家安全教育馆公众号

和父亲一起老去

□郭强生



我依然记得，很久很久以前，某个夏日的夜里，与父亲躺在草席上，听他即兴自编的睡前故事：小金鱼为了找妈妈，这次又不知迷途到了哪里。说着说着，他照例自己先进入梦乡了，剩下我独醒着。

在窗口渗入的夜光中，听见父亲的鼾声，还有自己微弱的心跳。他知道，一家人都在这个屋里，此刻此地，这里就是他所有的世界。

隐约还感觉到时光。每一个昨天、今天与明天，都会结束在像这样的一个晚上。当时的认知应该是，我的存在，与我的父母是不能切割的，我无法想象没有了父母的我，那会是什么。

彼时，那个尚无法独立存活的孩子曾以为，他的惊恐惶然全因自己的年幼。要等到经历了母亲的过世后他才明白，其实，无论父母什么时候离开，做子女的都不会知道，明天的自己该怎样存在，如何继续。

那是母亲在世的最后一个跨年夜，傍晚从花莲赶回台北，我匆匆去超市买了条黄鱼。母亲那时已被化疗折磨得食不下咽，但是不知为什么，我当时仍坚定相信，母亲最后一定会好起来。

马上就是二〇〇二年了，我一面为黄鱼化霜，一面找出了那只在我们家代表了节庆的大瓷盘，心想着一家三口还是应该一起吃顿应景的晚餐。我几乎认为，一道红烧黄鱼用这只盘子装着端上桌，一切都会顺利地延续下去。

已经忘了，后来那晚父亲为了什么事与母亲闹脾气，始终不肯上桌吃饭。母亲吃不下，我也没胃口，剩下大半条没动过的鱼被我全装进了厨余桶。我默默洗着碗盘，隐约感觉到，有些什么我一直倚赖不放手的东西，同时在水龙头下就这样一点一点流逝中……

后来那些年，父子二人都成了固定的外食族。我因为工作，一周得在花莲五天，只有周末才能回到台北。父子短暂周末相聚，也都是在外面餐馆打发。母亲过世后，我再没有正式动过锅铲下厨。顶多烧开水煮把面，或把打包回来的外食放进电饭锅加热。家中厨房开始成为无声的记忆，总是那么干干净净。

十五年后再度捧起那只大瓷盘，宛若与家中某个失散多年的一员又意外重逢。如果盘儿有灵，它又作何感想呢？

是感叹原本与它成套的家族碗盘，如今都已不再？还是欣慰自己仍在这里？在当年也许曾摔碎了它兄弟的那个小娃儿，如今已是年过半百的我的手中？

如今，我看到换成我取代了母亲，与父亲坐在餐厅里的那个画面。只有父子二人对坐，也还是凄凉。

仿佛终于理解了，当年还不认为自己年老的父亲，为何不再想守着这个残局。大过年的，应该是跟另一个女人坐在这儿吧？或至少也是跟儿子媳妇孙子一家。怎么会是跟一个不结婚的儿子在这里无言相对呢？

在母亲与哥哥相继过世后，这个世上我们只剩下彼此了。

儿时曾经害怕的是，父母会突然过世丢下我一人。如今担心的却是，万一我遗传了母亲的癌症基因，自己先走，那怎么办？丢下父亲一个人在世上，谁来照顾？

没有真正挑起照顾父母责任的子女，就算是自己成了家，也还是一个孩子，不算真正长大。因为他们还有父母在包容他们，还可以对父母提出要求，要求他们改变，要求他们公平，心里还有叛逆，还有不耐烦，跟一个青少年的身心成熟度相差不远。

直到独力照顾老去父母的时候，才会了解没有什么公平不公平，才会原谅曾经父母对我们的照顾若有任何疏忽或失手，那是多么不得已。身为照护者才会了解，我们自己也一直在犯错，也一直在学习。

每当坐在父亲身边陪他“望”着电视，或当他不时就闭目遁去外层空间漂流之际，我总会想要努力引起他注意，寻找用简短字句即可表达，或可与他沟通的话题。

摘自《我将前往的远方》

民国奇人罗癭公：程砚秋最重要的伯乐

□程受珩 曹川

程砚秋曾说：“程有今日，罗居首功。”罗就是指罗癭公。

罗癭公（1872—1924），名惇曧，号癭公，出身顺德名门，父辈久任朝官。他从小有诗才，先后就读于广雅书院、万木草堂，拜康有为为师。罗癭公醉心于京剧，写过《红拂传》《梨花记》等十几部剧本。

程砚秋天分高，又刻苦隐忍，13岁就崭露头角。罗癭公一见，惊为天人，认为程砚秋定能与梅兰芳媲美，并赋诗道：“除却梅郎无此才，城东车马为君来。笑余计日忙何事，看罢秋花又看梅。”

此时，荣蝶仙把小有名气的手把徒弟程砚秋当成了摇钱树，让他从早唱到晚。程砚秋劳累过度，嗓子开始倒仓。罗癭公对荣蝶仙说，不能再唱了，再不休息，这辈子就完了！荣蝶仙不以为然。此时有人请程砚秋去上海唱戏，罗癭公紧急奔波借来700块大洋，赎出程砚秋。

重获自由身后，程砚秋开始了一场前所未有的学习与修行。罗癭公给程砚秋安排的功课是：每天上午学武把子，然后吊嗓子；下午学昆曲，晚上到王瑶卿家中“熏”戏。罗癭公每周一、三、五带程砚秋去看电影，让他了解更多的艺术手法。罗癭公亲自教授程砚秋文化，让他临摹书画，为他讲史说戏，教他诗词歌赋。程砚秋天生颖悟，得此培养，更出落得儒雅端秀、气韵风流。程砚秋读过的一套《四部备要》，木柜上有他题写的书目，书法清俊，颇得罗癭公风骨。

后来，程砚秋嗓子恢复得差不多了。罗癭公要他拜梅兰芳为师，使他的表演技艺更上一层楼。

罗癭公为程砚秋创作剧本时，其实颇为苦恼。他思想解放，支持男女平等、一夫一妻。他的剧本《鸳鸯冢》正是批判封建婚姻的，但当时的人们仍喜欢才子佳人、齐人之福的旧戏。罗癭公怕影响程砚秋的生计，只得屈从于大众的审美，写了《赚文娟》《玉狮坠》这些有“票房”的戏。

罗癭公根据程砚秋的嗓音，避险求韵，设计出一种抑扬幽渺、似断还连的新腔。罗癭公写出《红拂传》《鸳鸯冢》等新戏，让程砚秋淋漓尽致地抒发他唱腔的韵味。诗人罗癭公，把他最后的日子献给程砚秋，献给中国京剧，献给中国京剧程派艺术。

程砚秋挑班后首次赴上海演出，罗癭公亲自安排一应事务。他介绍程砚秋与康有为、陈叔通、陈三立、樊增祥、袁思亮、周今觉、吴昌硕、王雪丞、章一山、王聘三等名流相识，程砚秋与他们成了一生的朋友。

1923年9月20日，程砚秋在上海为罗癭公举办了此生最后一场生日宴。10月，罗癭公的新戏《鸳鸯冢》《红拂传》在上海演出大获成功。外文《大陆报》的美国记者观剧后写文章，寄给美国各大报纸，赞誉程砚秋并称罗癭公为“东方的莎士比亚”。

摘自《京剧大师程砚秋》

定格语录

我在旅行中碰到的人和他们的生活早已安置在我的生命和生活当中，我只是以旅行的方式来与他们相遇；而以旅行的方式与他们相遇，也正是与我自己的生命相遇。

——班卓《燃烧的龙舌兰》

母亲的手像一把钝剪刀，缓慢而固执地修剪着我生命的枝丫。每一次“为你好”的叮嘱，都让我听见自己骨头断裂的声音。

——[韩]金惠珍《关于女儿》

太阳虽好，总要诸君亲自去晒，旁人却替你晒不来。

——梁启超《饮冰室合集》

人在幸福时说话，就像轮船下水典礼上从彩球飞出的鸽子，一股劲向蓝天飞翔。

——[日]三岛由纪夫《春雪》

九九重阳：独属于中国人的秋日雅集

提起重阳，很多人的印象不过是登高、赏菊、吃块重阳糕，一场简简单单的秋日小聚。可你知道吗？这个秋日雅集里，藏着独属于中国人的文化浪漫。古人把期盼身体康健、祝愿长者平安、祈愿岁月安稳的心意，全都融进九月初九的秋风菊影之中。

寻根：『双九祈寿』从何而来

在古人心里，“寿”不只是活得长久，更是四时安康、身心自在，一家家风代代相传的圆满。《说文解字》写道：“寿，久也。”这份长久，既是生命的延续，也寄托家国安定、德行永存的美好期许。重阳能成为专属的祝寿敬老节日，绝非偶然，是古人仰观天象、顺应时节、订立礼制沉淀下来的千年智慧。

古人格外看重数字“九”，称九为阳数的顶点，代表至高、恒久与圆满。九月初九，日月皆为阳，两九相叠，故名重阳。深秋时节，暑热褪去，清寒初临，天地间空气澄澈，正是调养身心、扫除浊气的好时候。早在先秦，先民就有秋日祭拜寿星的传统，仰望星空祭祀南极老人星，祈求世间少灾少病、老人平安康健，这便是重阳寿文化最早的模样。

到汉代，重阳祈寿正式走进官方礼制，庄重又暖心。朝廷把重阳祈寿和敬老治国绑在一起，推出养老惠民举措：给高龄老人送米送布，减免劳役，借寿礼淳化民风，以孝道治理天下。魏晋时，重阳“宜于长久”的寓意正式定调，曹丕曾在书信里盛赞重阳，说此时天朗气清、年岁安稳，最适合亲友相聚设宴，祈愿万事长久。

发展至唐宋，重阳彻底变成全民参与的祝寿盛会。皇宫之内，帝王宴请百官，登高赏菊，为天下长者祈福添寿；市井百姓纷纷效仿，敬老祝寿，成了每家每户秋日必做的事。古人对不同寿龄的雅称也广为流传：花甲初寿、古稀中寿、耄耋高寿、期颐尊寿，每一个称呼，都饱含对岁月、对长者的敬重。



过节：满满的仪式感

古人过重阳，可不单单是出门赏秋游玩。清晨登高、身挂茱萸，午后品糕，傍晚酌菊酒，一整天层层递进的仪式，每一步都藏着祈安康、祝长寿、敬长辈的心愿，鲜活又治愈。



登高望远。重阳登高，是延续两千年的经典项目。古人顺应时节养生，深知深秋湿寒容易侵入身体，引发疾患。登上高处，远离低洼潮湿之地，呼吸山间清爽秋风，既能舒展筋骨活动身体，也寓意远离晦气，寿数节节高升。无论文人雅士还是普通百姓，重阳都会携家人好友登山，在清风秋色里许下平安长寿的心愿。

佩茱簪菊。“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，一句名诗勾勒出重阳最动人的画面。古代没有现代药剂，先民便借草木之力护佑健康。茱萸气味辛烈，可以驱虫避寒；菊花清傲耐寒，药性温润，能缓解秋燥、调养脏腑。人们把茱萸装进香囊随身佩戴，将菊花插在发髻、摆进庭院，全家围坐品尝菊酒，浅饮小酌，借草木灵气，祈愿全家老小平安无病。

食重阳糕。宋代起，重阳吃糕风靡全国，老少都爱的祝寿仪式就此流行。古人善用谐音寄托心愿：“糕”通“高”，寓意寿登高阶、年年向上、福寿绵长。传统重阳糕用料考究，软糯米粉搭配清甜枣栗、馥郁桂花，精工制成，香甜适口。重阳当日，家家户户蒸糕祭祖、全家分食，晚辈第一时间把软糯糕点捧给家中长辈。一口香甜，藏着敬老祝寿、盼长辈延年安康的朴素心愿。

赏菊赋诗。魏晋之后，重阳成了文人专属的雅寿佳节。陶渊明爱菊咏菊的风尚流传千古，世人偏爱菊花凌霜绽放、傲立秋风的姿态，把它当作坚韧高洁、长寿吉祥的象征。每逢重阳，文人雅士相约雅集，赏菊题诗，把酒叙旧，以笔墨寄托福寿心愿；寻常官宦人家也会庭院设宴，赏菊品酒，阖家欢聚。重阳祝寿，既有市井烟火，又不失文人风雅。

到明清时期，重阳慢慢转变为温情满满的敬老佳节。民间兴起“重阳拜老”习俗，游子回乡，全家团圆。曾经以避灾祈福为主的重阳，渐渐变成陪伴长者、感念亲情、祈愿福寿的暖心节日。

典故：读懂古人长寿观

我们熟悉的重阳习俗，每一项都藏着一段动人往事。

桓景避难：
重阳登高佩萸的起源佳话

这是重阳节最经典的起源故事，出自南朝《续齐谐记》，也是重阳避灾延寿习俗的源头。相传东汉汝南常有瘟魔作乱，每到九月初九就散播瘟疫，当地百姓饱受病痛折磨。年轻人桓景见乡邻受难，心中不忍，辞别家人远赴深山，拜仙人费长房学习本领，立志救乡亲于苦难。

数年刻苦修习，桓景学成下山。临别时仙人叮嘱：九月初九瘟魔又要出来害人，可叫百姓登山避祸，身上佩戴茱萸囊，家中备好菊花酒，就能躲过灾病。桓景谨记嘱托，回乡挨家挨户传递办法，带领全乡人上山避险。等到傍晚众人归家，只见家里家禽全部死去，瘟魔已经被茱萸与菊香驱散，全乡百姓安然无恙。自此，重阳登高、佩茱萸、饮菊酒代代相传，成为古人祛病延寿、守护安康的独特仪式。

龙山落帽：
文人豁达便是长寿风骨

如果桓景的故事是民间祈福的底色，龙山落帽的雅事，则撑起文人寿文化的精神内核，典故载于《晋书·孟嘉传》。东晋一年重阳，秋光宜人，清风拂面。大司马桓温邀约一众文人登上龙山，设宴赏秋，参军孟嘉一同赴会。山间秋风轻扬，秋景醉人，孟嘉沉醉其间，全然没察觉帽子被风吹落，神态自在洒脱。

席间众人见状，纷纷作诗打趣他。孟嘉却从容不迫，当场提笔赋诗，文辞精妙，气度不凡，引得满堂赞叹。从此，“龙山落帽”成为重阳顶有名的风雅典故。古人从中悟到长寿真谛：真正的长寿，不只是身体康健，更在于心胸豁达、情志自在。心态从容、品性清雅，本就是最好的养生之道。重阳祝寿，也跳出单纯祈福，多了修身养德的人文内涵。

菊潭延寿：
秋菊藏着千年长寿密码

古时民间还流传着一则浪漫的菊潭延寿传说。深山之中有一潭清泉，潭水澄澈，岸边丛生着野生甘菊，凌霜常青。山中百姓常年饮用潭水、采食菊花，浸润菊香清气，大多身体强健，少生疾病，百岁老人随处可见，家家户户福寿绵长。

人们由此知晓，菊花吸纳秋日灵气，是名副其实的长寿之花。久而久之，重阳赏菊、饮菊酒、食菊糕成为全民祝寿风尚。人们借菊花不畏寒霜的品格，祈愿自身身强体健，祝福长辈福寿绵长，让秋日繁花，承载悠悠千年寿韵。

综合

重阳节，作为中国传统节日之一，自古以来便是登高望远、赏菊饮酒、佩茱萸以避邪的日子，这些习俗在历代画家的笔下被赋予了生动的形象与深刻的情感。

古人 古画 古重阳





▽任伯年《把酒持螯图》

“振衣松岭更登高，沽酒晚持螯”，蟹是中秋重阳时节的桌上佳馔，也是画家十分喜欢表现的题材。任伯年的《把酒持螯图》通过画面上的菊花、酒壶、醉蟹，寥寥数笔，将古代文人把酒持螯的惬意之态表现得淋漓尽致。

◁石涛《重九登高图》

清代画家石涛创作的《重九登高图》，向人们展示了登高赏秋的重阳风俗。画中，两位友人席地而坐，面对着窗外的院子、远处的高山，饮着酒，拉着家常，思念着远方兄弟。画中融入“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的诗句，更是别有一番风韵，可谓是诗情画意，相得益彰。

▷《十二月月令图·九月》清

清代名画《十二月月令图·九月》，将重阳的重要活动登高和赏菊融在了画面中。画面上方，几人携菊花酒、重阳糕攀上岩台，登高小聚；下方花圃里，摆满应景的菊花，引得游人围观；未曾出游的人则在屋内品评书册、凭栏远望。画面右下方还描绘了一位“临流送花”的船客——想必，他也被画里美景吸引来了吧。





◁《五台山图》局部 莫高窟第61窟 五代

全图采用鸟瞰式透视法，描绘了五台耸峙、萦回千里的境界及五台山周围数百里的山川景色，用写实的手法让人物在图中三五成群，结队而行，经山城，拜寺塔，到处都有人物的活动，把艺术的想象和现实生活结合在一起，把宗教神灵和世俗人物绘于一壁，远观为神圣庄严的气势，近看是真实生活的情景。



△唐寅《东篱赏菊图》

《东篱赏菊图》为唐伯虎35岁左右所作，图中青松翠柏，枫叶流丹，茅亭耸立，满地金菊傲霜怒放，争芳斗艳；陶渊明与友人坐于岩石之上，一边赏菊花，一边品香茗，侃侃而谈；一名童子正在辛勤地浇灌菊花，另有三人煮茶烹茶；前面怪石嶙峋，溪流潺潺，远处壁立千仞，峰峦耸峙，烘托出“悠然见南山”的诗意氛围。　综合

2026年诺贝尔文学奖获得者：

安妮·卡森是谁？

北京时间10月8日晚，瑞典文学院宣布，将2026年诺贝尔文学奖授予加拿大作家安妮·卡森，表彰其“大胆而富有创造力的文学创作”。“这些作品以一种充满玩味的方式与古典传统展开对话，为当代文学创造了新的形式。”美国知名作家苏珊·桑塔格则称安妮·卡森是“用学术拯救诗意、用古典照亮现代的独特创作者”，她的文字冷静却极具穿透力，能精准戳中现代人的精神空洞。

这位76岁的诗人、散文家、翻译家，以跨越诗歌、小说、散文与学术研究的写作闻名，代表作包括《红的自传》《丈夫之美》等。她将古老神话带入现代生活，也不断探索诗歌讲述故事、表达思想的可能。卡森在整个职业生涯中，始终将诗歌创作与翻译工作、大学教学相结合。她几乎全部的文学创作，都在语文学家对词语的痴迷与诗人对新意义的渴望之间展开。她本人也将词源视为所有工作的起点。

1950年，安妮·卡森出生于多伦多。长久以来，她身兼多重身份，是当代极具辨识度的诗人、散文家、古典文学学者与翻译家。她拥有深厚的古典学背景，致力于打破诗歌、散文、文论、戏剧的文体边界，以古希腊文学为精神底色，书写现代人的爱欲、孤独与困境，文风冷峻而深邃，充满思辨性。她被美国文学评论家哈罗德·布鲁姆誉为“在世诸天才”之一，可与著名作家艾米丽·勃朗特和艾米丽·狄金森相提并论。

安妮·卡森的成长经历，奠定了她独特的创作底色。童年时期，她随家人辗转安大略省多个小城，频繁的迁居让她自幼养成疏离、沉静的性格。高中阶段，她在拉丁语老师的引导下接触古希腊语言与文学，从此痴迷古典文明，为日后的创作与研究埋下伏笔。1984年，她发表首部诗作《Canicula di Anna》，正式开启文学创作之路。她不局限于传统诗歌范式，独创“诗体散文”“跨界文本”写作模式，将古典神话、哲学思辨、个人感悟与现代生活融为一体。

后来，她写出成名之作《红的自传》。这是一部诗体小说，颠覆传统叙事，以古希腊神话为蓝本，重构怪物革律翁的人生，借神话隐喻现代人的孤独与异化。

凭借独树一帜的创作风格，安妮·卡森斩获多项国际文学奖项。1998年，她获得古根海姆奖；2000年，斩获被誉为“天才奖”的麦克阿瑟基金会奖金，彰显其卓越的创作天赋。2001年，她成为首位获得T.S.艾略特诗歌奖的女性诗人。她分别于2001年、2014年摘得格里芬诗歌奖，再度奠定其国际文坛地位。

时至今日，年过七旬的安妮·卡森仍坚持创作与学术研究，持续输出优质作品。明年她将推出一本与疾病有关的新书，暂译名为《当心那些笔迹如风中芦苇般摇曳的人》，这是卡森2025年在《伦敦书评》发表的长篇，取材于她自己患帕金森病的经历。 **综合**



链接

时隔6年 诺奖再度颁给以诗歌创作为主的作家

上一次诺贝尔文学奖颁给一位以诗歌创作为主的作家，还要追溯到2020年的露易丝·格丽克。

由于诺贝尔文学奖不公布提名名单，博彩公司开出的赔率榜成为人们猜测获奖结果的一种“依据”。加拿大诗人安妮·卡森是今年诺贝尔文学奖赔率榜上排名最高的诗人。她在Betsson的赔率为7.00，仅次于中国作家残雪的5.00，位列第二。在Ladbrokes的榜单上，她以10/1与残雪并列领跑。观察近几年的诺贝尔文学奖赔率榜，过去的诺贝尔文学奖得主中有多位在开奖前曾位列赔率榜的第二位，如2025年获奖的克拉斯诺霍尔卡伊·拉斯洛和2023年获奖的约恩·福瑟。

诺奖诗人安妮·卡森首部简体译本来自南京

2021年1月，《安妮·卡森诗选：红的自传·丈夫之美》作为“俄耳甫斯诗译丛”第二辑最新一种，由译林出版社推出面市。这是简体中文世界首度引进安妮·卡森的作品，代表了她最高文学成就，具有重要的文学和出版意义。诗人凌越是“俄耳甫斯诗译丛”的主编，他表示，“俄耳甫斯诗译丛”主要选取的时间段为西方现代派诗歌运动开创时期（19世纪末）到第二次世界大战后这百年间，内有多位中文世界首次译介的诗人：“这段时期的西方诗歌处于高峰期，极富实验精神和创造性，大师辈出，很多重要诗人尚未得到充分翻译。”

有意思的是，为了保证译丛对诗歌品质的专注、不受人情世故的羁绊，遴选的一个基本准则是“不选在世诗人的作品”，但只对一位诗人例外，这位诗人就是安妮·卡森。

逛博物馆：不同展区为何亮度不一

国庆假期，外出旅游的你是不是也一定会去打卡当地博物馆？走进博物馆，你也许有过这样的疑问：书画展厅为何总是显得有些昏暗？橱窗里的钻石、玉石为何格外璀璨？大厅里明明亮堂堂，却几乎看不见一盏灯？答案，都藏在同一样东西里——光。广东省博物馆陈列设计师李聪为大家道出博物馆光的运用背后的门道。



为什么书画展厅总是有些昏暗

在李聪看来，光是展览的语言，是展品与观众之间的桥梁，是一门融合了科学、艺术与保护技术的学问。

展厅里最“暗”的角落，往往留给对光敏感的文物。“比如书画类文物，过强的光线会加速纸绢老化。我们将照度严格控制在50Lux（勒克斯，是衡量光照强度的单位，50Lux大约与黄昏时分光照强度相当）以下，这个亮度对观众来说可能略显昏暗，却是对文物的温柔守护。”李聪介绍，“根据文物的不同材质，光照方案有所不同：对光高度敏感的纺织品、书画类文物，照度不能超过50Lux；对光中度敏感的油画、木器，照度要控制在150~200Lux；而对光不敏感的陶瓷、金属等文物，则可以适当提高照度，以更好地展现其艺术特色。”

为什么有的展品格外亮眼

与“暗”相对的是“亮”。在“互利天下：广东外贸一千年”展览中，展厅空间有限，但借助精妙的明暗对比，观众的视线总能自然地被引向重点展品。“我们像是在用光作画。”李聪举例，“在瓷器区域使用较亮的光线，凸显釉面的温润光泽；而在木雕区域则采用柔和的光线，既展现木质纹理，又避免强光对古老木材的潜在伤害。”除了发挥引导作用，光还能塑造质感与形态，设计者精密计算角度，特别选用高亮度、小角度的聚焦灯，精准照射在钻石与玉石上，营造出璀璨夺目的视觉效果。

光能做的，还不止于此。以广东广州的南越王博物院（王宫展区）为例，光不是为了照亮全部原址，而是通过光影组合，勾勒遗址轮廓，让观众更好地理解空间叙事，让沉默的砖石通过光影“讲述”历史的故事。

为什么灯亮了却看不见灯

“现在的博物馆光环境有变化，最明显的是变得越来越亮堂了。”李聪说。博物馆变“亮”，是经过精密计算的。

智能灯光系统的应用，同样在改变博物馆的观展方式。“通过智能系统，我们可以通过移动终端随时切换光影模式，让同一个空间在不同需求下呈现完全不同的氛围。光，正在从‘看展’的辅助，转变为‘体验’的重要部分。”李聪说。

灯光设计理念也正在发生变化，“见光不见灯”被更多人推崇。“设计者尽可能隐藏灯具本身，让观众只看到光的效果，而看不到光源。”李聪说，“这对空间设计和展柜工艺都提出了更高的要求。”

摘自《人民日报》

编者按 岁岁重阳，秋意含情。本版三篇散文，叙登高、赏菊、念亲的人间故事。土坡之上，是父子两代的岁月回响；菊香满院，藏着父母默默的牵挂；重阳仪式感，说到底贵在相守陪伴。

秋风寄乡愁，岁月见亲情。重阳之意，不在繁复形式，而在常怀感念，多伴长辈，珍惜岁岁团圆时光。

人生几度又重阳

□周宏伟

老家村东有一座土坡，不高，遍地长满野菊与狗尾巴草。年少的我，总固执地以为，那是世间最高的山。

第一个重阳，我刚上小学。父亲天不亮就把我从被窝里拽起来，说：“走，登高去。”他大步走在前面，我只能小跑着追赶。露水打湿裤脚，草叶寒霜蹭在鞋面，带着浅浅凉意。爬到半坡，我气喘吁吁，父亲立刻停下，蹲下身将我背起。他的脊背宽阔又温暖，我静静趴在上面，听着他粗重的呼吸声混着风声，悉数涌入耳畔。

抵达坡顶，他将一颗茱萸果别在我的衣襟上，圆溜溜的红紫色小果子，像温润的珠子。他说：“插上这个，一年都平安。”我低头轻嗅，淡淡的清苦草木气息萦绕鼻尖。那时的我不懂重阳登高的寓意，只知站在坡顶俯瞰，整座村庄尽收眼底，缕缕炊烟缓缓升腾，满目温柔景致。

第二个重阳，我独自在外读大学。宿舍楼顶的天台，是我异乡登高的去处。城市的重阳全然不同，没有低矮土坡，没有青青茱萸，就连秋日野菊也难得一见。楼下车流不息，昏黄路灯染黄了夜空，明月孤零零悬在楼宇之间，轻飘飘的，仿佛随手就能取下。

我掏出手机，想给家里致电，犹豫片刻，又默默收起。不知该说些什么，一句想家、一句重阳安好，都显得太过矫情。晚风萧瑟，凉意浸身，我伫立天台，忽然读懂了王维的诗句：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”

这首诗我背诵多年，却在这一刻真正领悟其中酸涩。十七岁的王维远赴长安备考，重阳佳节，亲友在家乡登高插茱萸，唯有他孤身异乡。刹那间，我仿佛与千年前的少年遥遥相望，共赴一场异乡的重阳孤寂。

第三个重阳，我带着孩子重回老家。父亲已年过六旬，腿脚不复从前，走路时右腿微微拖沓。我提议：“爸，咱们去爬东坡吧，好多年没去了。”他语气淡然：“去就去呗。”仿若只是去门前随意散步，轻松自在。

可走了不到三分之一，他便停下，手撑着膝盖，喘着粗气。我回头看他，他摆摆手说：“你们先走，我歇一下。”我快步折返，在他身旁坐下。他未曾言语，静静望向坡顶，眼神平和淡然。稍作歇息，他缓缓起身，拍去裤上尘土：“走吧，接着爬。”

我们终究登上了坡顶。秋风浩荡，孩子在一旁追逐嬉戏、捡拾石子，父亲静坐石上，眯眼眺望远处的田野。深秋的田野早已收割完毕，只剩满地稻茬与灰黄土地。他忽然轻声开口：“你小时候，我背你上来的。”我轻声回应：“我记得。”

岁月消磨了父亲的体力，却未曾磨灭他的心意。他无需征服这座土坡，只是想在重阳之日，陪着儿子、孙子，再看一看他当年背着幼子看过的风景，守住岁岁年年的团圆。

菊花满院香 共醉重阳节

□章中林

还没有到院门，远远的，就闻到了浓郁的菊花香。快走几步，眼前一片金黄，照得眼底暖洋洋的。

阳光下，野菊花就像落在地上的金色的云霞，热烈却又不失温和。它那小巧如雕琢的花瓣挤着，闹着，笑着，嚷嚷着：“我在开花！我在开花！”黄色的花蕊略显羞涩，躲在花瓣的背后好奇地窥探着，忽隐忽现的。

这些野菊花，是母亲为父亲种的。父亲眼睛不好，还有高血压。母亲不知道从哪里打听到菊花酒能明目护眼，调节血压，就用心地种起了野菊花来。

每年重阳节前后，她都会采野菊花来泡菊花酒。院子里的野菊花不够的时候，她也会到山上去采一些。泡好的菊花酒暖暖的琥珀色，仅仅看着就让人欢喜。父亲也因此养成了习惯，每天晚上，睡觉之前，都会小酌一杯菊花酒。

有一年，我因为遇到一些事，过度焦虑，头痛欲裂，吃了很多的药，头还是不时地痛。母亲知道了，跑了很多地方，采了很多的菊花，蒸熟，晒干，装袋，给我做了一个菊花枕。说也奇怪，有了母亲做的菊花枕，我的神经性头痛竟不治而愈，再也没有复发过。

赏菊，赏的不只是菊，而是那些藏在光阴里的旧时光，那些不需要说出口的惦念和牵挂。

都说重阳要登高，其实父母站在楼上门前翘望着，等着我们，不就是登高吗？只是他们的高，从来不是山顶的风景，而是孩子从校门口，从地铁站，从车前走向他们的身形。登高，于父母而言，就是踮起脚尖，放在柜顶的葛粉；就是站在锅前，夹着沙炒的花生；就是走到门前，等着我带回家的一包糖炒栗子……登高，登的从来不是山，而是那些点点滴滴对儿女的牵挂，那些沉浸在每一个日常里的默默付出。

重阳节，我们总爱给父母编一句短信息“九九重阳，祝福久久，愿你重阳快乐安康”。我们仿佛忘记了，父母更多的是希望我们能回家看一看——握握父母龟裂的手，说说工作中的大事小情，或者什么也不说，就是陪着他们晒晒太阳。

菊花丛里，我和父亲在石桌上下棋。他的手抖得厉害，棋子落盘位置总是有些偏，但是他却笑得像一个孩子，还不时吐槽我小时候偷棋子的糗事。阳光打在他的脸上，明亮亮的，仿佛年轻了十多岁。

凝望着父亲，忽然想起一句诗：“携壶酌流霞，搴菊泛寒荣。”重阳从来不是一个冰冷的节日，而是一枝菊花插在父母的袖口，是一个身影伫立门前等待，是一杯水酒递到他们的手边……

重阳节的仪式感

□马亚伟

重阳节将至，朋友们聚在一起，热议如何为父母欢度佳节。

小菲率先说道：“重阳节也要讲仪式感！九九重阳寓意吉祥，九九相逢、好事成双。我打算在这个节日，给父母双倍的爱，以此表达孝心。”

众人随即讨论起如何践行“双倍的爱”。小菲接着分享自己的计划：“去年重阳，我带父母去影楼拍了全家福。今年外甥入手了一台好相机，拍照效果不输影楼。重阳本是登高的传统节日，我打算把爸妈接来，陪他们登高望远。我父母常年坚持锻炼、身体硬朗，有我陪伴登山，他们一定会格外开心。登高结束后，我还会精心挑选饭店，请他们吃一顿大餐，贴合父母的口味，用心迁就长辈，也是爱意的体现。登高、聚餐，这算不算给父母的双倍爱意？”大家纷纷附和：“算！这份重阳礼物，父母一定会特别满意！”

小菲的心意真挚动人，却并不适合所有人。大李无奈说道：“我的父母远在千里之外，没办法陪他们登高。我想给父母每人网购两套保暖内衣寄回家，用这份礼物送上我的重阳祝福，让他们感受到我的心意。”

我思索片刻说道：“最好的礼物从来都是陪伴，我打算回乡陪父母过节。我想把重阳过得有仪式感一些，你们帮我想想，该如何送出双倍的爱？”

小菲灵机一动，提议道：“往年你回家过节，都是父母忙碌张罗饭菜。今年不如换你来，亲手做一桌丰盛的‘重阳宴’，陪父母慢慢用餐、闲谈叙旧，这就是最暖心的双重爱意。”我欣然赞同：“这个主意太好了！我提前备好菜单和食材，带着爱意回家为父母下厨。一家人围坐相伴，尽享团圆时光，还能言传身教，让孩子学会尊老敬老。”

小菲越发兴奋：“我要发一条朋友圈，倡导大家过有仪式感的重阳，为父母送上双倍的爱！希望这份心意能够传递开来，让更多人用心尽孝，解锁更多新颖暖心的过节方式。”我们纷纷表示赞同。

重阳将至，愿我们皆能心怀赤诚，以真心伴长辈、以仪式暖人心，给父母一份双倍的爱意，共度温情满满的重阳佳节。

“科儿特别喜欢笑，他的笑声总是咯咯咯咯的。”



作者小传

林晓波，四川隆昌人，在南京开了30年饭店，被朋友们称为“写文字里最好的厨师，厨师里最厉害的作家”。现在南京鼓楼凤凰书城旁开一家跷脚牛肉川菜小店。做菜和写文章，是他平生两大乐事。每天忙完两大乐事，就开始他的第三大乐事：喝酒！

讲不出再见

□林晓波

2003年春天，我东拼西凑在南京的白下路上，开了家叫四川人家的小饭店。

当我搞好装修买好桌椅板凳厨房设备，又买好菜准备开业时，身上已没有一分钱了。

开业那天上午，隔壁包子店老板走进来东张西望了一会儿后，笑了：你开的什么饭店呢？台上居然连一瓶白酒啤酒饮料都没有，顾客要是想喝，难道你临时跑去超市买吗？这样的开业确实有些尴尬，但我确实没钱了。

于是我想起了科儿，大名叫冯大科。那时科儿在郑和公园对面也开了家四川人家。

我十分窘迫地说出我眼前的窘迫。科儿在电话里咯咯咯咯笑了半天，然后说，我马上让人配一车酒水送过来，你签个字就行了。

科儿是我的儿时伙伴，小我三岁。我家老屋拆迁时，临时过渡就租的他家的房子。科儿的父母，我叫三叔三娘。1997年，我的儿子就在科儿家出生。

科儿特别喜欢笑，他的笑声总是咯咯咯咯的。我常说一些网上的段子给他听，他笑得浑身颤抖，狂拍桌子或者大腿。我说到精彩处，他甚至笑得眼泪汪汪。

我和科儿经常在一起玩，我更欣赏的是他做人的品质。善良，正直，孝顺，有责任心，做事也很仔细。对人对事从来不站立场，只认对错。

有一年，我和科儿去新街口全民健身中心办了张健身卡，每天一起去健身。那时，科儿有八块腹肌。一天在健身房聊天时，忽然聊起了抗战的川军。

科儿惋惜地表达，可惜他晚生了几十年。不然的话，他一定是个英勇的战士，会奋勇杀敌。

但是我说，真要是打仗，因为我们是厨师，所以一定会被分在炊事班，专门做饭。他说，就算我



们被分在炊事班，也能参加打仗啊，我们先去打一会儿敌人，再回来做饭啊。

后来科儿和别的朋友一起开了家江里浪火锅自助餐。开业前，我去帮他炒了火锅底料，他让厨师看着我炒，认真学习。

这个火锅店后来以惨败告终，科儿也因此欠了一大笔钱。

后来他又开了小饭店慢慢还账，他慢慢还账的时候，也是我人生最悲催的开始。因为疫情的原因，我的酒店也狂亏损。后来我陆续开的火锅店和饭店都一直亏，不断地开门关门。

我陷入了比科儿欠得更多的人生低谷。

后来我在凤凰书城隔壁开了家跷脚牛肉小饭店，自己买菜掌勺，老板娘当跑堂，在同行眼中，这是一种落魄。

科儿欠下的钱早已还完，他经常叫我去喝酒，每次都鼓励我欠钱算不上什么，用亲身经历鼓舞我的士气。每次去他店里，他都会做一大桌菜，陪我喝酒，也会临时借一两万给我应急。

后来几次我去科儿店里玩，他说他身体有点不舒服，在吃中药，让厨师陪我喝酒。朋友都说，他的肺有问题，身体很糟糕。前两个月，科儿住到了肿瘤医院，离我饭店不远，走路几分钟就到。可他并没有告诉我，直到别的朋友约我一起去医院看他，我才知道。

我骂他，你住我店旁边的医院，怎么不说呢？你说了我可以给你送饭啊。他微笑说，不想麻烦你，我知道你很忙。我对科儿说，你得这么大的病，一直住院，我来组织一下，让朋友们帮你捐点钱。



科儿一口拒绝，他说我都没告诉你我的病，你就不要对外面的朋友说，也不要组织他们了，我心领了。

第二天，我和老板娘又去医院看科儿。科儿在睡觉，他妹妹坐在病床边。科儿和我最相似之处，就是我们都有一个好妹妹，每次我们有难处，我们的妹妹就第一个站出来。比如科儿生病了，他的妹妹一下就从四川赶来南京守护他。比如我在疫情时很艰难，我的妹妹对我说，你的房贷暂时我帮你还。

第三天，上个月的一天，科儿的妹妹拿了一块牛腱子肉来我店里，说，哥哥想吃你做的卤牛肉。为了缓解气氛，我开玩笑对她说，你哥哥吃了后，让他在App上给我一个五星好评。

科儿的妹妹就笑了。但看到她这样的笑容，我更难受。

没多久，科儿在群里发信息说，因为身体原因，想转让饭店。

没多久，又在群里发短信说，他的车想卖掉，有哪个兄弟想买车，来看看。

我看到这个消息，心仿佛被揪了一下，又仿佛被掏了一下。

隔天我发了个短信给科儿，问车卖掉没有。我想他的车要是没卖掉，我就让我做二手车的朋友去收了。给他高一点的价格，高出的部分我来出。

过了很久很久，科儿才回了我两个字：卖了。

又过了几天，有朋友打电话给我说，科儿说想回四川了，然后就包了一辆车，包的是120。

我很想打科儿的电话，或者发短信给他。掏出手机后，想了很久，我又放回口袋里。

上个星期六晚上，我忙完生意后，搞了两个菜喝酒。

这时，手机响了，我滑开接听键后，就听见朋友在电话里说，刚才科儿走了。后来我就不知道朋友说的什么话了。

我只知道我一直答应“嗯嗯嗯”，眼泪瞬间就流出来了。我嗯了一会儿，朋友挂了电话，我开始呜咽，抽泣。

老板娘小心翼翼地问我，是不是科儿走了。我点头，眼泪哗哗地流。我喝完又倒了一碗，开始放声大哭。等我停顿抽泣时，老板娘说，等科儿老婆安排好科儿的后事，回南京来了，我们去看看她，告诉她今后有什么事需要帮忙时，说一声。

科儿有两个女儿，一个读大学，一个读中学。

我回想科儿在病床上的漂浮目光。他是心不甘，他放不下，所以他一直非常努力。他很想扛下所有，因为他是家里的顶梁柱。

那天晚上，我做了个梦。梦里我们回到了少年时光，在山坡上捉迷藏。我把小朋友们都找出来了，唯独找不到科儿。

我仔细寻找，终于在屋后的一个土堆里发现了科儿。土堆有个很小很小的洞，我不知道他是怎么钻进去的。

我大声说，科儿，我逮到你了。科儿在土堆里咯咯咯咯笑着说，你既没看到我，又没逮到我，只听到我的声音，根本不算。

我想伸手去抓他，可我怎么也抓不到他。他躲在土坑的深处，我根本够不着，只听到他一直咯咯咯咯的笑声。

作者寄语：

我喜欢这样的朋友：穷时一起露宿街头，有钱举杯大餐烈酒。平常不联系，有事一句话。动时嬉笑打骂，静时呢喃想家。

更多精彩文章在线阅读
请扫码关注“阿苏家”

老友记