

JULY

老小孩电子杂志



老小孩社区

目 录

主编寄语	1
老小孩话题	2
老小孩 7 月大事记	6
人物专访	9
镜头聚焦	15
老小孩 8 月活动预告	26
博文赏析	28
关于“老人味”	28
陪 伴	31
七月, 寻觅一抹清凉	34
品尝“荷香蒸面”	36
多彩好声音	39

主编寄语

多一些爱和喜悦

这个七月，持续不降的高温，让我们感受到它的特殊，22日、23日数百名老小孩网友汇集在辰山植物园，尽管那两天艳阳高照，地上烫得能煎鸡蛋，不少老人依然坚持走完4公里的全程，在年轻志愿者或老伙伴的陪同下，冒着酷暑做了一件自己“意想不到”的事情。是的，这是一次将运动与公益相结合的活动，通过老少结对行走辰山4公里，点出“陪伴”的主题，这也是第三届创新为老服务大赛的主题。对于父母，对于老人家，多一些理解与尊敬，这样你便自然能做到理解、包容。如这灼热的夏季，难道就没有一丝趣味吗？你可以享受山林间的鸟语、溪流的清响，海浪轻拍海岸的舒缓。当你换个角度看待身边的事物时，便会获得意外的乐趣。老年也是如此，老人家丰富的人生经历与经验，是你其乐无穷的宝库。让我们用一种享受的、喜爱的心态，看待身边的一切，那样你会快乐好多。

主编：大花

编辑：快乐不老翁，紫梦，一舟 1949，险峰，鲁君，董麟，瑞雪也芬芳，奔驰 G7

老小孩话题

本期话题

“陪伴”这件事，难道你不需要？

话题综述

来自上海科技助老服务中心的一项调查显示：54.55%的年轻人表示想陪陪爸妈，但63.64%的年轻人每周陪伴爸妈的时间为零，于是“陪伴”这一社会性话题也成为了第三届创新为老服务大赛的主题。在22日的启动仪式上，“我在！”桔色陪伴公益行动，把运动和公益结合在一起，鼓励爱好运动的年轻人走路或跑步进社区空巢老人的家里，陪他们说说话，帮助他们做一些暖心的事。这项公益行动以有力的“我在！”为行动口号，以温暖的“桔色”为主题色调，创新“陪伴”的内涵，为独居老年人点亮“小桔灯”，让他们不再孤单。

为响应本届大赛的主题以及“我在！”桔色陪伴公益行动，老小孩电子杂志七月刊话题以《“陪伴”这件事，难道你不需要？》为题，一经上线，便引发网友们热情参与，撰写博文和跟帖，阅读1014次，回帖24楼。

观念分享

>>>一方面有网友提议在网络普及的今天，空巢老人、独居老人可以参加社区活动，读书上网，微信交友，互相陪伴，充实生活。

网友：
奔驰 G7

亲人不来陪伴，骗子就成常客；真理不来陪伴，谣言就有市场；科学不来陪伴，无知就成信条；高雅不来陪伴，粗俗就变有趣。即便无人陪伴，也大可不必忧心忡忡，人总要学会独处，多读书，多思考，多旅游，多交友，多娱乐，多开心！世界之大，相信总有依偎作陪伴！

网友：
风信子

老了无人陪伴怎么办？你如果觉得独处孤单，可以走出家庭融入社会。多读书，勤思考，去旅游，广交友，多娱乐，寻开心！

网友：
沈良

老年人强求子女经常陪伴也不现实。老伴之间相互陪伴，老朋友之间相互陪伴。参加一些力所能及的活动，广交朋友，对自己来说也找到了相互陪伴的朋友。

网友：
月亮 5008

老年人，特别是孤独老人更需要陪伴，除了生活起居，更需要的是精神层面的陪伴。当自己感到孤独时应培养自己的兴趣爱好，多参加社会活动，多与昔日的好友、同学联系，现在有了微信，联系更方便了，大家可以结伴旅游、聚餐，做自己喜欢的事，圆年轻时的梦。

网友：
王勤

一个人独处时，首先要有强大的内心，自己与自己对话。现在媒体这么发达，电视、报纸、电脑、手机，可以与外界大量互动，每天觉得很充实，不觉孤单。陪伴过程中，读懂对方很重要，正能量快乐的情绪传递很重要。陪伴在周围接触的人群中，是家人，是邻居，是在小区公园邂逅的每个人，只要你抱有开放的心态，总有朋友陪伴着你。

>>>其次也有网友建议组织沙龙活动或去条件较好的养老院，让晚年生活不再寂寞。

网友：
牵挂

我提议老小孩是否能组织一个单身沙龙，让不同年龄单身的老人有个交流接触的平台。

网友：
geyan

老了，应该可以找个同性做个伴，在一起生活，这可能比找异性更可靠。还有去高档养老院也是个不错的选择，在那里养老生活应该会不错的。



单。
给老人更多陪伴，让他们不孤单。
莫让等待，莫让爱成为遗憾。

话题小结

我们可以从陪伴志愿者瑞雪也芬芳的跟帖感到陪伴的重要：“我曾经陪伴过一位高龄、寡居、未曾生育的老人，直至老人年届百岁离世，老人走得很安详、不孤独，作为陪伴志愿者，我很有成就感。眼下，我又开始陪伴一位失独、丧偶、视障、多病的老人，因为多年的孤独，老人迷恋于‘保健体验馆’、无限信任‘满口阿姨好’的健康顾问，已经花费十几万元购买保健品、还动员我购买保健品帮助健康顾问完成指标……让我更加意识到陪伴的意义。”

关于老年陪伴，我们姑且不去考虑它的成因，但从内外两个角度思考解决的办法。一则从外部讲，青年人可以参与到陪伴老人这件事情中来，年轻的老人可以陪伴更需要照顾的老人，当然对于独居老人方法应该更多元化。二则从内部讲，老人要自己主动走出家门，主动结交一些朋友，主动陪伴一些老人，多读书、看报等提高自己的思想层面，做到独处不孤独。希望通过“今天，我们怎么陪父母”第三届创新为老服务大赛，收集更多从“健康、安全、康复、社交、心灵”等方面关爱陪伴老年人的项目，为“高龄、失能、失智、失独、临终”等人群提供更多老年服务，让陪伴的意识深入每个人的内心，让老人不孤单。

[>>>点击这里查看本期话题讨论的内容](#)

老小孩 7 月大事记

>>> 科技助老创新联盟成立

由上海科技助老服务中心、上海市信息服务业行业协会发起的科技助老创新联盟日前成立。中共上海市委老干部局副局长包龙根为联盟揭牌。科技助老创新联盟将整合社会资源推动科技助老工作。同日，申城老年 App 包签约启动。

>>> 银发互联网论坛举办

在国际信息消费节上，关注信息化为老服务的银发论坛在虹口图书馆举办。市经济和信息化委员会副主任傅新华致辞。上海科技助老服务中心主任吴含章主持了圆桌论坛。上海市老科协会长陈积芳、知名主持人蔚兰、上海市信息服务业行业协会秘书长陆雷等参加了圆桌论坛。



>>> 吴含章主任赴肯尼亚考察社会组织

吴含章主任随银杏伙伴共赴肯尼亚考察了当地的社会企业及社会企业孵化器，并赴贫民窟看望了那里的孩子，与中国援非组织进行了座谈。

>>> 吴含章看望原市人大常委会主任陈铁迪

日前，吴含章主任看望了原市人大主任陈铁迪，向陈主任汇报了老小孩的工作和即将举办的桔色陪伴行动。陈主任对老小孩十五年的成绩大加赞赏，并鼓励老小孩再接再厉必将大有可为。陈主任对桔色陪伴行动给出了建议，希望行动能为上海独居老人送去温暖。

>>> “我在” 桔色陪伴行动暨第三届创新为老服务大赛在上海辰山植物园启动

日前，随着中共上海市委老干部局副局长龚怡等领导注入桔汁，“我在”桔色陪伴行动暨第三届创新为老服务大赛在上海辰山植物园启动。知名主持人叶惠贤、陈辰、阿丁、周瑜担任了桔色陪伴行动及创新为老服务大赛的形象大使。启动仪式后百余位老小孩与年轻志愿者结对共同参与了辰山陪伴健康走活动。

>>> 百叟融沪志愿者座谈会举办

日前，百叟融沪志愿者座谈会在公益新天地举办。百叟融沪项目电脑讲师团、沪语讲师团、看上海公益游等团队的志愿者参与了座谈会。上海科技助老服务中心主任吴含章与会并对志愿者们的辛勤奉献表示了感谢。

>>> “新高度、老情怀” 申城老人浦江游启动

由上海市老年基金会主办，老小孩网络社区参与的“新高度、老情怀”申城老人浦江游活动日前在秦皇岛码头启动。今年的浦江游除了传统的游浦江外还增添了登上海新高度上海中心这一项目。



图/摄于当日游览活动中

人物专访

编者按：第三届创新为老服务大赛主题是“今天，我们怎么陪父母”，7月22日“我在！”桔色陪伴公益行动暨第三届创新为老服务大赛启动仪式在上海辰山植物园成功举行，本次活动通过运动和公益结合在一起，点出“陪伴”的重要意义。值此之际，老小孩电子杂志七月刊人物专访栏目决定采访网站的瑞雪也芬芳老师，她陪伴一位非亲非故的百岁老人，直至她终老的事情，何尝不是一种“陪伴”的表率呢？

最美的相拥是陪伴

文/奔驰 G7

提起瑞雪也芬芳老师，相信网友们的第一印象是：老小孩社区的才女和旅游达人，读着她那行云流水，笔酣墨饱的博文，跟随她那观风问俗，饱览河山的精彩旅程，真是一种绝佳的享受。然而，今天我要向大家介绍的是瑞雪老师另一感人的善举——陪伴一位非亲非故的百岁人瑞，直至她终老。

在采访时，静静地聆听她娓娓道来，心中不时兴起阵阵波澜，以下是瑞雪老师的叙述：

此事发生在2012年6月。你可曾听说，一位耄耋老人，每个月的电话费竟高达三百多元？你能否理解，一位倍受呵护的老奶奶内心的寂凉？每天居委干部问寒嘘暖、居家养老钟点工两个小时上门服务、干女儿隔三差五前来悉心伺候、单位退管会也时有慰问……老奶奶衣食无忧，却因空巢独守，孤寂难耐，渴望得到精神慰藉，于是打电话

到电台，寻求陪同聊天服务。老奶奶的呼唤在电台一经播出，即刻得到社会的积极回应，多名助老志愿者表达了服务意愿。经过老奶奶户籍地居委和电台记者的商榷，决定指派几位志愿者上门，由老奶奶当面考察、亲自定夺。志愿者总队推荐我也前往，接受老奶奶的挑选。

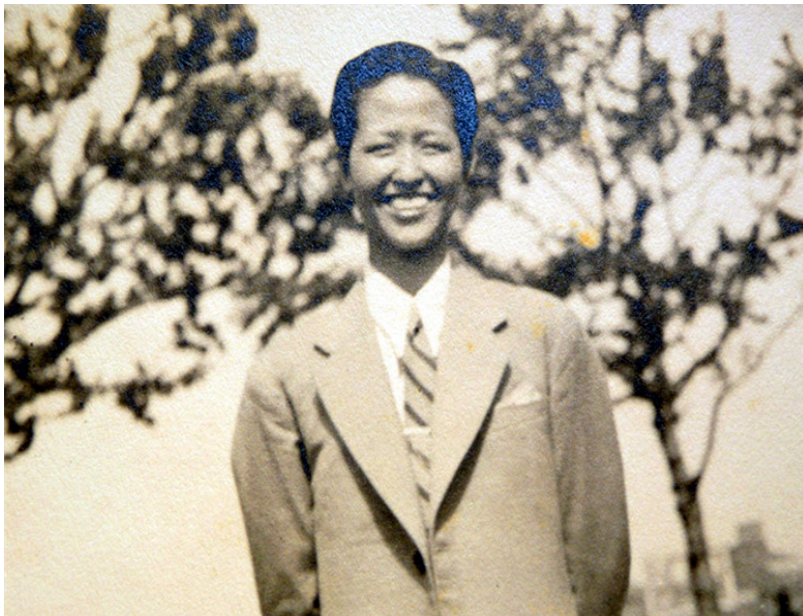
老奶奶居住在四川路的一个旧里，我们登上日本风格老式楼房的三楼，踏进朝南房间，但见一位老人端坐于床上，虽已银发稀疏却梳理得一丝不苟，脸庞清癯却精神矍铄，让人称奇的是老人的眼光犀利，洞察秋毫，更让人惊异的是老人依然耳聪目明，反应敏锐。

一番对话后，得知老人姓曾，高龄九十有八，毕业于旧上海的知名教会学校——沪江大学，与左翼文人叶圣陶、许广平等都有交往，解放后供职于邮电系统，丰富的经历，是老人引以为傲的资本。老人曾因罹患乳腺癌，行切除手术，近年又糖尿病缠身，腿脚不便，即便室内行走还得依仗代步器，疾病和岁月把一个生性活跃、热爱生活、渴望交流的老人禁锢于斗室之中。老人未曾生育，携手风雨几十载的老伴过世多年，漫漫岁月，空巢孤寂，谁人与共？志愿者们们的到来，让老人眉眼尽展，也让其颇为为难：挑选谁好呢？

充满智慧的老人，看似不经意地提起了我国南沙、西沙群岛的领土争端，我不失时机地插话：“越南也利令智昏踏一脚！”老人又改换话题，提起广播电台的海波和渠成，我接茬说，海波是上海广播电台的，渠成是东方都市广播电台的。此时，老人举手一指：“就是她了！”啊哈，我有幸被点中了！而后老人又选中居住在凉城街道的一对志愿者夫妇，陪聊兼帮忙料理一些家务事。我们约定，以后逢

周三由我上门陪伴老人聊天，周六则是那对夫妇志愿者服务。临别，老人频频道谢，我说：“不用谢，能够分享阿姨这么丰厚的人生阅历，是我的幸运。”出门后，居委干部告诫说，老人性格很倔，钟点工常被炒鱿鱼，说话要小心些，她一不高兴会翻脸，故而得外号：曾玫瑰！而我认为，老人阅尽人间沧桑，有脾气难说话是常情，我们应尽量投其所好，耐心听她倾诉。

玫瑰老人的非凡人生是一本难得的教科书，早年受过良好的教育，



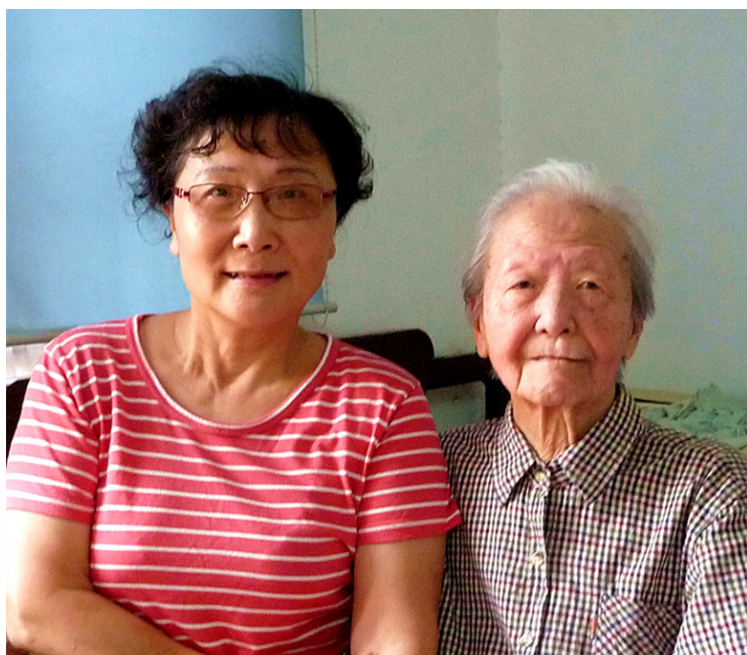
图：年轻时的曾玫瑰老人。

斯人若彩虹，岁月虽然斑驳了每个人的容颜，脆弱了我们的身体，却带不走那些曾经的回忆。每个老人都是一本别出心裁的书，请试着读懂它。人皆有老去时。

至今仍讲得一口字正腔圆的英语；曾与左翼文人共事，是当时沪上职业女性联合会的骨干；她积极为抗战募捐，初恋男友参加新四军后为国捐躯；她做地下工作，或女扮男装，或穿着精致的旗袍，出入高档会所……能倾听老人对往昔的回忆，对现实的评论和对未来的寄语，对我而言，是三生有幸。随着交往的深入，我们惊喜地发现，尽管彼此年龄相差悬殊，经历迥然不同，但却有着如此多的相象：喜听广播、好咬文嚼字、肯倾听、善表达、向往国泰民安，有时，一个眼神的交

汇，便心灵相通。老人对我的信任也与日俱增，还特地为我配了她寓所的钥匙。

一天，我前往陪聊，按惯例轻轻叩门，应声而入，只见老人面容痛苦地躺在床上。原来两天前她半夜小解时脚软倒地，也不知过了多



图：瑞雪也芬芳老师与曾玫瑰老人因陪伴结缘，成为一对知心朋友。倾听，理解，尊重，关爱，这是每个人都需要的，给老人多一些关爱。

久才缓过劲来打电话给钟点工。我撩起老人的上衣，看到她身上一块块淤青，我眼睛湿了，和老人紧紧相拥。钟点工到后，老人连连催促我回家。回家路上，我绕道居委会告知老人情况，我心情压抑，想到还有不少的高龄老人境况还远不如曾玫瑰呢！于是，在电台《直通990》采访我时，我急切地呼吁：社会的方方面面都来发扬志愿者精神，无怨无悔，主动细致地为高龄空巢老人服务，盼望98高龄的曾玫瑰能在社会各界的关爱下，成为上海又一位百岁人瑞！

年届 97 的婆婆在我家小住 家务琐事自然也多了。到下午两点，我安排好家务事，一路小跑，因为曾玫瑰正翘首以盼，等着我去陪聊。准时到达老人家后，老人正躺在床上，两个月前又一次跌跤，虽不曾骨折，但软组织多处挫伤，以致卧床不起。我弯腰托起老人，她顺势揽着我的颈，紧紧地握住我的手。望着老人浑浊黯然的眼神，握着老人冷凉无力的双手，我不禁泪眼朦胧，善解人意的老人还不忘逗乐：“你呀，读《红楼梦》肯定会哭。”



够题访图
产。’∞：
生希陪∞：
更望伴电
多本已台
为届已经
老创成者
人新为一个
服为老普
的服务遍
产大的人
品、项赛，
目。能。行
。问采

曾玫瑰与广播为伴，足不出户，但对世事了然于胸，对政策法律无不通晓，她生性率直，有时爱对居委会的行事评头论足，甚至投“反对票”，争执由此而起。我知道居委会干部对老人既敬仰又同情，十分在意，关爱有加。凭着我对双方的了解，觉得纷争源于沟通不畅，于是，我在中间扮演起“老娘舅”角色。我向老人转达了居委会在重阳节为她做百岁生日的打算，我毫不吝啬地赞扬居委干部，让我感到意外的是，心气高傲的曾玫瑰也要我转达对居委工作的理解和自

镜头聚焦

镜头一

摄影/奔驰 G7



6月30日，旨在帮助广大老年朋友实现重拾记忆的《为您服务圆梦沙龙“我们的纪念册”》讲座，由第一财经广播著名主持人小窗指导和主持。上海市科技助老服务志愿者总队绿叶长青、云石、君子兰、长江流水等老师对如何制作“我们的纪念册”作了主讲，120多名老年朋友饶有兴趣参加了本次讲座。

镜头二

摄影/网友



老小孩北戴河、山海关、承德避暑山庄六日游前后分三个团，分别于6月26日、30日、7月3日在老小孩领队的带领下清凉出游。在为期六日的行程中先后游览了北戴河、山海关、承德避暑山庄、布达拉宫景区等知名景点，在感受北方清凉的同时深入体会了中华文化的精深。图为团友在山海关前的集体留影。

镜头三

摄影/瑞雪也芬芳



7月4日，2016“互联网+银发”高峰论坛暨上海市科技助老创新联盟成立揭牌、申APP银发版项目启动仪式，在上海市虹口区图书馆隆重举行。上海广播电台著名主持人陆淳主持会议，市经济和信息委副主任傅新华致开幕词，科技助老总队主任、创新联盟秘书长吴含章作了发言，并主持圆桌论坛会议。

镜头四

摄影/詹姆斯



7月7日，涵芬讲堂邀请沪上著名评弹演员高博文与著名作家马尚龙跨界联袂，在静安区图书馆推出海派文化讲座《评·弹大上海》。两位嘉宾通过话、弹、唱、讲的形式，阐释了评弹艺术及海派文化的魅力与互融。通过独特的文化视角，让大家感受到了评弹之美与上海之妙，现场不时报以热烈的掌声。

镜头五

摄影/王勤



7月8日，新扶老上网计划“落户”静安寺街道美丽园小区。佳佳老师主持开班仪式，介绍了学习的课程，要求学会的联网、微信、app下载、拍照等基本内容，希望大家互相帮助鼓励，抱团养老从学习做起。在志愿者动动、小咪、紫猫等老师的指导帮助下，现场的老年朋友分成两组，并建立了微信群。

镜头六

摄影/一舟 1949



7月12日,佳佳老师主持了“新扶老上网计划嘉园居委开班仪式”,她重点介绍了新扶老上网计划有关智能手机学习辅导基础内容。长江流水老师在发言中,要求学习智能手机做到“不性急、常交流、温故而知新”。大锅子、一益等5名志愿者老师主动与老年朋友结对,分别担任了五个小组的辅导老师。

镜头七

摄影/瑞雪也芬芳



7月18日，由第一财经著名主持人小窗主持的“圆子女相亲梦”线下活动在公益新天地举行，“陶亲家”微信平台有关人员应邀参与，150名报名为子女相亲的家长围坐在一起。经过成语形体表演、有奖竞猜、手指操等趣味活动，“陶亲家，父母会”进入了“介绍子女情况和择偶条件”的实质性互动阶段。

镜头八

摄影/险峰



7月20日，《走进美的围城——读诗与学诗（上）》讲座在静安区图书馆举行。复旦大学中文系胡中行教授讲课风趣幽默，借用钱钟书先生的“围城”概念，引导大家走进中国古代诗词的大美“围城”，并教给大家走进“围城”的五把钥匙——识字、识人、识世、识物和识法，将自己多年磨砺的金针度人。

镜头九

摄影/鱼在游



7月21日，40余名老小孩齐聚曲阳图书馆，一起观看七月份老小孩公益电影《德黑兰43年》。志愿者雪晴等老师早早赶到，负责为大家引路和签到。影片以真实历史为背景，记述1943年罗斯福、邱吉尔和斯大林三巨头在德黑兰会晤期间，德国特工策划的暗杀计划被苏联情报人员及时发现而遭受失败的历史。

镜头十

摄影/奔驰 G7



7月22日，相约辰山——“我在！”桔色陪伴公益行动暨第三届创新为老服务大赛在上海辰山植物园隆重启动。大赛形象大使和志愿者、老年朋友们头顶骄阳一起健康行，参与体验化妆变老、DIY“VR眼镜”、观看公益影片等活动，让老年人感受子女的爱和陪伴，让年轻人了解父母的需要，让彼此的心靠得更近。

镜头十一

摄影/福音 1948



7月22日，为纪念中国人民解放军建军89周年，《志愿军女兵风采》画传首发式在延安饭店东方厅举行。嘉宾们与来自各地的志愿军女兵及家属及济济一堂，齐声高唱国歌；画册主编武丽佳女士、各方代表和志愿军女兵纷纷发表感言；靓丽的空姐为与会的全体志愿军女兵献上了鲜花。首发式在雄壮的军歌声中结束。

老小孩 8 月活动预告

>>>2016 “九九关爱 重阳歌会” 开幕在即

8 月 3-5 日即将唱响申城，本届歌会，我们将初赛全程网络录播，决赛全程网络直播的方式呈现在老小孩们的面前。更值得期待的是，老小孩欢乐合唱团将首次站上歌会的舞台，一起期待他们的精彩表现。有关本次歌会的相关内容，敬请关注网站相关专题。让我们一起唱响未来！

>>>老小孩糖尿病血糖控制第二期持续报名中

《全新生活方式调理糖尿病血糖控制》项目，是慢性病调理系列的首个尝试。项目于 2015 年开展了第一期，并获得了参与者的一直认同。为了益及广大老小孩特推出全新生活方式调理糖尿病血糖控制第二期，老小孩集合各方的力量，希望通过提供专家的专业指导，提供生态农场的绿色蔬果等，为糖友们制定更有效更有针对性的控糖调理解决方案。[>>>点击这里](#)
[了解活动及报名详情](#)

>>>老小孩健康蔬菜配送开通徐汇线

老小孩健康食材配送已经开展了一段时间了，普遍反映较好哦。为更方便更快捷的服务老小孩们，将开设几条配送线。现徐汇专线已开通，凡【桂林路--钦州北路--宜山路--桂平路】范围内都可以配送到小区。另同一范围内，满 10 户订购，即可设置专门配送点。[>>>点击这里](#)
[了解具体费用及报名情况](#)

>>>2016 老小孩旅游下半年计划公示

炎热的夏季总有过去的时候，清凉的出游季节还会远吗？老小孩旅游为你推出全面细致的下半年旅游计划，快来看看有没有你中意的路线。如果你有特殊路线需求，也可实现私人订制游喔。从7月到11月，月月没有停歇，欢迎你的参加。[>>>点击这里查看具体旅行计划](#)

>>>老小孩金秋法意瑞深度游介绍会 8月3日进行

今年10月金秋之际，我们老小孩将组织前往瑞士、意大利、法国深度15日游，在此之前，为了让老师们更好的了解线路和内容，我们将在8月3日下午2点举办一场活动介绍会，给大家仔细剖析线路的安排、特色及其标准价格，让你明白放心。[>>>介绍会报名方式等详情点击这里查看](#)



——宋姜夔
《桂花》

空山寻桂树，折香思故人。
故人隔秋水，一望一回颦。
南山北山路，载花如行云。
阑干望双桨，农枝储待君。
西泠荫歌舞，夜夜明月嗔。
弃捐蘋玉佩，香尽作秋尘。
楚调秋更苦，寂寥无复闻。
来吟绿业下，凉风吹练裾。

博文赏析

关于“老人味”

文/守中

“老人”有没有特殊气味呢？应该是有的。再上档次的养老院里都能闻到一点气味，一种“隔馊”的味道，一种混合着樟木箱和碗橱的味道。如果陈旧的岁月真的能化成一种气味，那就是它了。可是自己闻不到自己的“老人味”，亲人因为习惯了，也闻不到，倒是那些童言无忌的孩子有时倒会给过来亲热的爷爷奶奶们一个“下不了台”！

最近看到一篇有关“老人味”的科普文章，介绍了美国学者对这个问题的研究，觉得很有趣、很正能量，颇受鼓舞。

“老人味”存在吗？存在，但是并不难闻。实验里，男性和女性分别被分成青年、中年和老年共六个组，连续穿同一件没有味道的T恤睡觉，T恤的腋下缝一块吸附能力很强的软垫。起床后T恤被封存。白天不吃辛辣食物，避免烟酒，用没有气味的香波和沐浴露洗澡。五天以后测试，对气味的强度和是否好闻进行评价。结果呢？“老人味”容易识别，但并不难闻，从好闻与否评价，由高到低依次为：中年女性—老年男性—年轻女性—老年女性—年轻男性—中年男性。

原来以为“老人味”很贬义，还常常被说成臭味，其实根本不是如此。人体在不同年龄，体表分泌物状况不同，抗氧化能力不同，导致了每个年龄段的体味不同，但并不是香与臭的区分，所以有这样的错觉还是因为生活方式的关系。老年人，尤其高龄了，行动不便，运

动少，出汗少，往往就不那么经常洗澡、换贴身衣服，这样，体表的分泌物和细菌容易累积，产生的气味就远比试验中的浓郁。文章的结论是“纯正”的老人味并不像世俗认为的那样难闻，所谓的“老人臭”主要还是生活习惯导致的。勤洗澡，勤换贴身衣物，远离烟酒和一些辛辣食物，都会大大减轻甚至消除身体的异味。曾经惊奇母亲到100岁，虽然老人斑爬上了手臂，可是却闻不到什么“老人味”，原来常洗澡、勤换衣，搽点花露水，就这么简单！把“干净”当成老人的第一追求，有利于身体健康，提升自信，是极有见地的。

其实我们自己对“老年”的认识还有许多误区，比如忘性大等等是老年的必然。其实并非完全如此。虽然各种能力在减退，但那是一个极其漫长的过程，其中还会有许多反复，拉锯战，绝不是一条“全面崩塌”的堤坝。更何况，根据时代进步和科学发展，联合国把老年的标准一再后移，这绝不是文字游戏，而是告诫人们不要过早地在思想上“告老还乡”，你还可以做很多事情，还可能比年轻人做得更好！国人很喜欢叹口气，摊摊手，感叹曰：“老咯，老咯”，配之以不知算感伤还是欣慰的表情。常常问自己，你努力过了吗？你是真的不行了吗？在没有竭尽全力以前，绝不给自己先贴上年龄的标签，给自己找一个台阶下。要知道那台阶可不是什么好东西，它会加速你的衰老；昨天还在聚精会神地做喜欢的事，今天就被召唤进了天堂，少了那么多夹缠不清的事情，这是多么痛快的事情！

说起“老人味”，其实还有一种，那可是闻不见却能感觉到的——就是无休止地怀旧，九斤老太的情结。排斥和拒绝学习新事物、

新技术，甚至认为太阳底下没有什么新东西，三十年早知道；对年轻人和一切正在进行的，这也看不惯，那也不满意，百般挑剔……人在什么年龄段都不应该与时代脱节，都不能自己让自己边缘化。有了这种老人味，那不光是吓退了童言无忌的孩子，自己也被熏死了！消除这一类“老人味”的办法也就是“勤洗澡多换衣”，让思想更快地去除陈旧、接纳新鲜。无疑，网络时代的来到，智能手机的普及，使老人们“身宅心不宅”，思想也能与时代接轨。

那篇文章很有趣，说虽然有些食物会引发异味，但是吃福也是快乐的一部分。有点异味就异味吧，没有啥了不起，因为，因为，每个人都会老的，彼此彼此哟！

编辑点评

哈哈，确实要彼此彼此哟，真的是每个人都有变老的那一天。文章以幽默轻松的笔法，纠正了一般读者对“老人味”的普遍看法，以为“老人味”就是“臭”的代名词，其实正如调查所说的，勤洗澡，勤换衣，必然消除所谓的老人味，做一个“好闻”的老人。文章更是独到地提出，因思想故步自封产生的“老人味”，这种思想上的“老人味”比起生活习惯上的“味道”更是令人敬而远之。

[**>>>点击链接查看作者原文**](#)

陪 伴

文/沈良

陪伴两个字，在日常生活中是非常普通和十分平常的一个词。在我们周围能够经常听到、看到和感觉到。但是，对于陪伴这两个字的深刻含义、体会，可能各人都有不同的见解。

我认为陪伴是一个人日常生活中必不可少的精神支柱和力量源泉。人老了，除了老伴之间的相互陪伴以外，子女应经常和父母长辈一起说说话，一起吃吃饭，一年半载当中有几天共同外出旅游等，这是大多数老年人十分期盼的生活状态。但是，现在年轻人的工作学习十分繁忙和紧张，成家的子女又有小家庭生活的牵绊。老年人要是强求子女及小辈经常全身心地陪伴在身边，也是不现实的。小辈们利用现代高科技的电讯工具，经常给长辈通电话和用视频进行沟通也未尚不可。但是，每周抽出 1-2 次的短暂时间，与老人碰个面，唠唠家常，这还是非常需要的。

人老了，难免会有轻重不等的各种病痛（包括耄耋老人的照顾）。亲人的关心和爱护，经常陪伴看望，是他（她）们能健康生活下去的强大精神支柱。夫妻之间的陪伴以及子女的关心和陪伴更为重要，每一个人在日常生活中，特别是在有病和生活自理困难的情况下，更需要亲人的陪伴。他（她）们精神的支撑，心情的愉悦，甚至比打针吃药更有效。在现实生活中，有一些得了重病的人或者是行动不便的耄耋老人，在老伴和子女的陪伴照顾下，他（她）们的精神支柱强大了，精气神也爽了，生活质量也有了很大的改善。所以，亲人的陪伴是一

贴无价的良药。

陪伴也有两层含义：一层是去陪伴，另一层是被陪伴。首先是去陪伴，夫妻双方中如果一方有病，那么需要健康一方的经常陪伴，除了照顾日常的生活起居以外，在一起唠唠家常，说说笑话，是对另一方精神上的极大鼓舞。子女关心，与老年人经常的接触和家庭式的交谈，把社区，单位和家庭中的新闻，趣事和喜事带给他（她）。一起共同说说话，一起吃个饭，消除他（她）的后顾之忧。天长日久以后，在现代医疗措施的配合下，身体的免疫功能增强了，病痛也能减轻或者减少了。身体恢复好点了，生存质量也有了提高。

其次是被陪伴。如果是老年夫妻的另一方重病住院或者早早离去了，那么生活在社会上的一方，会有一种孤独感，总是希望自己的子女能经常盘绕在身边。日常除了冷清的度日和简单的吃喝拉撒以外，很少给自己带来快乐。这些老年人一定要主动寻找被陪伴，否则这样长时间发展下去，健康的身体也会跨掉。以前的那些打牌，喝茶，休闲，聊天，已经不能唤起现代老年人的情感和兴趣了。那我们就要振作精神，走向社会，结交新老朋友。参加一些力所能及的社会活动，发挥点滴个人特长，为社会，为群众，也为自己的人生找到施展的场地。把自己的苦恼和困惑一律丢向脑后，多为社会和群众做点公益，找到自己的支撑点，焕发起精神来。再辅以子女的关怀和体贴，过好人生的美好夕阳时光。如果老伴有病，你还是要坚持把陪伴放在第一位，只有尽心尽责地做好陪伴任务以后，安排好时间，再去被陪伴。这样，你的人生将会更加完美，生活更有意义。

编辑点评

本文的主旨与本届创新为老服务大赛的主题不谋而合，在“陪伴”日益成为社会关注的问题下，子女应该如何陪伴父母，夫妇之间应该如何陪伴，夫妻一方先离开自己的老人如何被陪伴，本文从这几个角度作了很好的阐释说明，对青年子女、对已经年入晚年的老人，无疑具有启发意义。

[>>>点击链接查看作者原文](#)



七月，寻觅一抹清凉

文/冷艳

七月，梅雨过后，阳光毫不吝惜、炙热地倾泻而至，掀起阵阵热浪，扑面而来，大树节节拔高，小草盈盈浓绿，荷花处处濯濯清雅。

淡然的心田，嵌入灼热的骄阳，不免泛起几分燥热。多想默默地寻觅一处曲径通幽清凉处，借此放松疲倦的身子，抚慰浮躁的心情。七月，点燃了火焰，炙烤着天地，让时光变得慵懒和颓废；七月，吹艳了一池夏荷，映日荷花别样红；七月，催熟了万顷作物，显露出自然界的本真；七月，褪去烟山雾罩，作别浮华喧嚣，秉持一份超脱；七月，捻及棵棵小草，鸟瞰骄阳季风；七月，人们在月光下临风歌舞，星烁下弹琴奏乐，纳凉晚会散布在城市的各个角落，到处在唱响时代的不同旋律；七月，人们在热浪与平缓里笑逐颜开……

盛夏的闲暇时光，约上几个好友去远郊避暑，到青山环抱静谧的农家院小住，置身于薄曦的晨雾中，去山边的小溪，看澄澈的溪水跳跃着朵朵水花，听潺潺的流水奏响动人的乐曲，一份惬意缓缓流淌在天地间，也悠悠地注在心田上。七月，寻觅一袭清凉，多么美好！享受清澈静美旷野的宁静；感受大自然赐予别样的夏日凉爽；抑或独享静寂无人的原野，独赏一场淋漓尽致的夏雨；漫步雨中，欣赏那一条条雨帘，聆听雨丝呢喃私语，让清凉的雨点洒落在脸上……

七月，寻觅心中的清凉。觅一堤葱郁的柳荫，静静安坐，听树上知了声声叫着夏天，或独唱、或合唱一曲曲夏日恋歌；看蝶儿飞舞百花丛中，凝目驻足一朵花前，含情脉脉；观水中鱼儿追逐戏水，无忧

无虑，自由随性.....

赏树荫如盖绿韵、看映日荷花红魂、赞水清荷花淡雅宁静。在素雅中感受丝丝凉意，落笔成章，拈花成诗，静静地思，默默地念，深深地想，远远地望.....让藏匿心中的文思，激起阵阵涟漪，溢满笔尖，滑落指间，洒落键盘，嵌满素笺，带走暑气.....

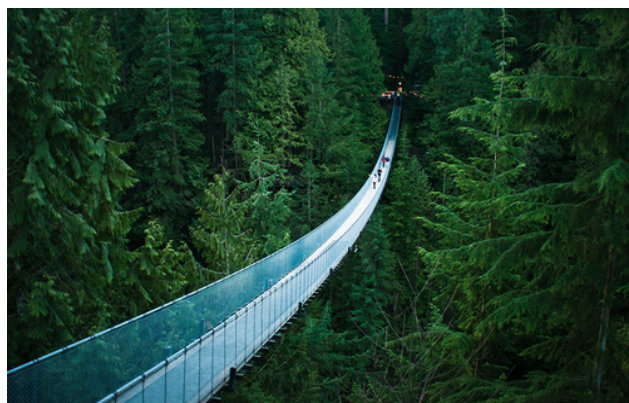
七月盛夏，寻得一处静幽，觅得一处静安，怀揣雨花般的心情，把温情美好的情愫，装进人生的行囊。

守望七月的火热明媚，以淡逸之心、清澈之眼，行于纤尘，将一抹清凉，在素净的光阴里蜿蜒芬芳清香.....

编辑点评

借用网络的一个段子，今年夏天“南方普遍实现供暖，北方普遍实现南水北调”。连续数日动不动三十八九的温度，几乎成了家常便饭，这样炎热的反常温度下，如何去除心中的烦躁，觅得清凉？“心静自然凉”这句惯常的口头语，或者揭示了其中的真谛。

[**>>>点击链接查看作者原文**](#)



品尝“荷香蒸面”

文/上海咖啡

吃面，一般是一碗一碗的，怎会一笼一笼的，我却遇上了，而且很好吃，不如介绍一下。

有一次，我经过徐家汇南丹东路〔靠近天钥桥路〕，看见一家面馆，上书“熊婆家·荷香蒸面”。我觉得名字新奇，熊是大咧咧的，傻呼呼的，“熊婆家”一定有与其他面馆不同的地方，再看后面“荷香蒸面”，我没吃过，不知啥玩意儿。此时是下午2点多，午饭吃得饱饱的，还没消化掉，就走过去了。

在过天钥桥路时遇上红灯，大家等绿灯，我在想，这“面店”从来没见过，我又是“面条爱好者”，为何不去尝一尝？管它肚子胀不胀，好吃就多吃点，不好吃就尝一口放在那里，只不过浪费一碗面而已，噢，说错了，浪费一笼面而已。于是，我折返原路，去“熊婆家荷香蒸面馆”。

那家面馆不大，简洁而新潮，很适合青年人就餐。我站在全是玻璃的店门口，犹豫了一会儿，此时已过午饭时间，里面没有人吃面，倒底要进去否？唉哟，吃笼面还考虑那么多，我付钱，他给面！到他店里消费，人家欢迎您都来不及，你看玻璃上还贴着“上帝和服务员对话”，他们把我这消费者当上帝，我还犹豫什么？我就推门进店。

外面是火辣辣太阳，一进店，感觉特别凉爽，心情也一下子舒畅起来。迎面一位服务员小姐，身穿黑色红边小袄，“欢迎光临！”把我迎到座位上，拿出“面点单”让我挑选。

我环顾四周，店内布置装饰十分雅致，给人小资怀旧的感觉。我正在欣赏，服务员递上一杯茶，茶杯是木制的腰鼓形，很别致，我说声谢谢，就把玩这艺术

品，并抿了一口杯中茶，原来是大麦茶，同样是大麦茶，放在这艺术品杯子喝，感觉就不一样。你是否有过这种感觉，在西餐厅，侍者用高脚杯为你倒杯冷水，顶多上面漂一二片柠檬，你会感到高雅小资，我此时，喝这大麦茶就是这种感觉。

坐在里面感觉很好，价格也不贵，就问服务员哪种浇头蒸面好吃？她向我推荐三种“秘制牛肉面”“风味鸡面”“烩茄子面”，我看这三种面，边上都加个小皇冠，是他们推荐面点。我一时拿不定主意，服务小姐说，从她本人来讲，喜欢吃素的“烩茄子面”，我想想就听她的，自己肚腩已隆起，再吃荤不行，就吃素的吧。其实应该点“秘制牛肉”或“风味鸡”更好吃，我看后面进来的年轻食客都点荤的，只有我点素的。

不多会儿，面送上来了。不是一碗蒸面，而是一笼蒸面。大小如同南翔小笼。我揭开蒸笼盖，香气扑鼻，只见一大张荷叶包着，油油的冒着香味，那微露的茄子像肥肉，我迫不及待地打开荷叶，是一种北方的大茄子切成块状，青椒、红椒相配，撒着嫩绿的葱花，看了就流口水。我拣一块茄子吃，软软的，咸淡宜口，带着淡淡的荷香。我翻到下面，是细细的面条，如同炒面，但它不是炒面而是蒸面。一般炒面是粗面条，细面条炒不好，会粘成一坨。可这细面根根分开，吃在嘴里很有嚼劲，而且越嚼越鲜、越觉美味，卤汁完全渗透到面条里面，鲜而不腻，非常好吃，我一口接着一口，近乎“狼吞虎咽”，这细细的面条，能做成这样美味，真不容易。

我猜想，大概是把细面往沸水里一烫，立即撩起，不然面条会浸水变粗、变烂，然后放到卤汁里一浸，就像做爆鱼一样，速度要快，否则面条就没韧劲。然后用荷叶包裹着上笼蒸，使卤汁渗透到面条中。用荷叶隔水蒸，既使面条鲜美有韧劲，还带有荷叶的香味。另外，卤汁也是关键，是这家店〔秘制〕看家宝，别

家难以仿冒。

我吃此面，不是因为饿了去裹腹，纯粹是新奇、纯粹是尝味道，想必会剩下很多，结果太好吃了，不知不觉“风卷残云”，“一扫而光”。我惊讶我的肚量，更相信我的“潜能”。尽管我挺着大肚子走出“熊婆家荷香蒸面馆”，搞得晚饭没吃，第二天早饭也免了，但我得到很大的满足。品尝到另外一种美味的面条——“荷香蒸面”，我觉得还是很值得的！

编辑点评

从吃货的角度看，就算是吃饱了，因为猎奇心理，就算吃撑了也还想尝试，这是完全地道的做法，这才是新时代“吃货”的精神。文章从初次被点名吸引，纠结是否在吃，门口徘徊是否进去，点餐点哪道，到后来的慢慢品尝，一扫而光，将一个食客的心理、过程刻画得很细致，也很有趣味。不过这种吃撑了，晚饭和第二天早饭都吃不下的做法，倒是不可取的喔。

[>>>点击链接查看作者原文](#)



附一张图片，这里面就装着面条了。据说老板是博士大学教授，不知真否！

多彩好声音

“爱”与“梦”的诠释

“7·1”是党的生日，西方的父亲节则在6月的中旬。请听一名老共产党员回想自己半个世纪前争取入党的那些日子和抒发对党的热爱之情，也听一听另一名老网友在《没有父亲父亲节》的感受和“父爱如山”的感叹！据说7月14还有“银色情人节”一说，《指间的爱》指的不是订婚银戒，而是讲“‘爱’在梦的手指和意念的手指间继续传递”的故事；《最想要的陪伴是谁》和《黄阿姨真贴心》也是关于爱的，那是家庭的爱、邻里的爱。您能想到吗？自然界的“梅雨”、“夏雨”发出的声响也同样惹人喜爱。另外，游览祖国大好河山已成为我们的爱好，《霞客天下》带您去游徐霞客旅游风景区。说到梦，老人同样也有梦。“梦想能飞翔多高，人生便能到达多高”。



“莫道夕阳时光短，美好岁月在拼争。”老人写的诗多美的啊！

>>> 欢迎点击链接倾听由“为您服务老小孩好声音”录制的有声读物第44期

图：2016年7月9日下午，2016年上海市首届“周家渡杯”经典诗文朗诵大赛颁奖典礼暨朗诵艺术展演活动在浦东图书馆1号报告厅举行。《好声音》的海上浪子、心怡获得二等奖。图为海上浪子在比赛中。（摄影：踏遍青山）

7月刊工作人员表

老小孩话题 / 快乐不老翁

老小孩7月大事记 / 大花

人物专访 / 奔驰 G7

镜头聚焦 / 一舟 1949

老小孩8月活动预告 / 大花

博文赏析 / 紫梦

多彩好声音 / 险峰

美编排版 / 大花

校对 / 电子杂志编委会

投稿邮箱: 2908040061@qq.com

本电子杂志<镜头聚焦>、<博文赏析>栏目长期
征稿;

所投稿件必须本人原创作品, 一旦发现抄袭行
为, 后果自负



关注我们



扫一扫
关注老小孩微信



扫一扫
下载老小孩APP

联系方式

地址：上海市黄浦区普育西路105号（公益新天地）5号楼202室

邮编：200234

电话：021-64323988

网址：www.odids.cn