

主动空巢 活得更精彩



上海市妇联、复旦大学社会性别发展与研究中心的一项最新涉老调查显示,7成子女愿接父母同住,可8成父母却希望自由地生活。

尴尬:与子女同住矛盾多

家住长沙的刘磊与儿子住在一起,因儿子儿媳自己开店,平时要忙店里的事情,家务活就由刘磊夫妇承包了下来。

“累,还没什么自己的时间。”刘磊坦言,“累点倒也没啥,但儿子爱抽烟,我和老伴闻不惯烟味,为此我没少对他拍桌子,可他改不了。”去年底,小孙子出生,刘磊夫妇的家务负担更重了,而且小孙子晚上的哭声让患冠心病的老伴常感到头晕目眩。在儿子请来亲家

母照顾小孩后,刘磊夫妇选择回到自己的老房子生活。

解决:主动空巢收获多彩生活

“自由了!”谈到和子女分开后的感受,刘磊大舒一口气。夫妻俩喜欢京剧,如今每天上午两人就坐在小区花园唱几曲,“我拉琴,她唱歌,一唱一和,社区的伙伴都来看我们表演”。下一步,他打算邀上自己的一帮票友,组一个京剧队。

从儿子家回来半个月后,刘磊感觉和子女的关系也变得融洽了。

经验:用兴趣爱好填满空巢

“主动空巢”的乐趣,83岁的冯云怀23年



以上均为资料图片

前就享受到了。退休后,他拒绝了子女邀请,选择和老伴过二人世界,“一代人有一代人的活法,各有各的精彩!”

“不过‘主动空巢’也要有事做。”冯云怀喜欢书法,常常在家练练字,与朋友交流交流心得。退休后他还钻研起了地图,他研发了一套地铁问路程序,受到当地媒体关注。“老伴则喜欢养生,每天在家伺候花草,碰上有养生讲座,她每场必到,还会认真记笔记。”冯云怀说。

在冯云怀看来,与子女保持距离能让彼此关系更好,“隔两天他们就会打电话来,碰上周末,他们会带上小孩回来,一家人其乐融融”。

(健康)

老人不宜常吃两种早餐

如今,越来越多的人意识到不吃早餐的危害。早餐一定要吃,但不恰当的早餐饮食习惯,同样会损害健康。一些老人长期食用的两种早餐,不仅会造成营养失衡,还会损害健康。

豆浆油条

豆浆加油条是许多老人喜欢的传统早餐。但需要注意的是,油条以面粉为主要原料,面粉含B族维生素,在油炸过程中,高温会使B族维生素遭到破坏。面粉还含有碳水化合物,高温会生成丙烯酰胺,这是一种强致癌物。此外,经过油炸,油条含有大量油脂,是一种高脂肪、高热量的食物,经常吃油条易导致高血脂和肥胖。豆浆的主要营养成分是大豆蛋白,但豆浆缺乏人体必需的维生素、微量元素和膳食纤维等。

米粥咸菜

清淡的米粥加上一碟咸菜,看起来很健康,其实也是缺乏营养元素的早餐搭配。米粥和咸菜缺乏蛋白质、维生素和微量元素,长期食用会让老人出现低蛋白血症、维生素以及微量元素缺乏症。

(健康)

·传记·连载

云去云来

(2)

■文/林青霞

《窗里窗外》是本“青霞心语”

这几年青霞生活的重心之一是写作,她很认真,有几次跟我讨论,问我写作的诀窍,我说:写你的心里话。她的第一本书《窗里窗外》果真写下了许多心里话,可说是本“青霞心语”,我写下这样的感想:你这本书给我最深的感受是你对人的善良与温暖。“真”与“善”是你这本书最可贵的特质,因此这本书也很“美”。

这些话用在她第二本散文集《云去云来》上,也一样正确。第二本书还是以人物画像刻画得最好。《印象邓丽君》是一幅很动人的速写,邓丽君是另一则“台湾神话”。难为两位“神话人物”,竟能彼此惺惺相惜,青霞写这篇纪念文章,极有分寸,写到两人的友情交往,含蓄不露,写到邓丽君香消玉殒,则哀而不伤,这都出于她对邓丽君的敬重,不肯轻率下笔的缘故吧。其实邓丽君不好写,她是个神秘女郎,她的声音在你耳边,可是她的人却飘忽不定,难以捉摸。青霞几笔速写,却把这个甜姐儿抓住了,勾画得有棱有角。

青霞跟张国荣的交情匪浅,两本书中都提到他,而且笔调都充满了怜惜与哀婉。2003年4月1日张国荣从文华酒店跳楼自杀,香港人为之心碎。此后青霞每上文华酒店,总要避开Clipper Lounge的长廊,因为生前,张国荣常常约她在那里聊天,青霞与张国荣之间似乎有一种相知相惜的心灵之交,张国荣事业鼎盛,满身荣耀,但无论在演唱会上或是电影中《胭脂扣》《春光乍泄》《霸王别姬》,他的眼神里总有一痕抹不去的忧伤,青霞了解他,同情他为忧郁症缠身的痛苦。

张国荣的孤独,她懂,因为她自己

也有过同样的感受。同一篇文章中,她写到有一回拍完戏,深夜回返公寓,远眺窗外,一片灿烂,如此良夜,香港的美景当前,青霞突然感到孤单,不禁伤感哭泣起来。艺人爬到巅峰,高处不胜寒的孤独与寂寞,往往也就随之而来。

写到不同个性的人物,青霞的笔锋也随之一转。杨凡与张国荣两人南辕北辙,形容杨凡的调皮任性,潇洒豪放,青霞的笔调变得轻松活泼,《醉舞狂歌数十年》,她把杨凡写活了。甄珍与邓丽君又是一个强烈对比,她把甄珍写成《一个好女人》,她笔下的贤妻良母,变得有点诙谐,但看得出来,甄珍的贤惠,她是真心钦佩的。

书中有几篇是写她的心路历程,青霞皈依佛教,《法王与你交心》记载她2008年到印度新德里去参拜大宝法王的神秘经验。起源是青霞的母亲因忧郁症不幸往生,青霞经常梦见到母亲愁容不展,因此忧心忡忡,希望参谒法王,指点迷津。十七世大宝法王的确气势非凡,青霞见到他似乎感到地在震动,耳为之鸣。匍伏在菩萨面前,佛门弟子林青霞感动得泪如雨下。

林青霞拍过上百部电影,扮演过人生百相,享尽影坛荣华,也历尽星海浮沉。演艺生涯,变幻无常,有时不免令人兴起镜花水月、红楼一梦之慨,一个演员要有多深的内功定力,才能修成正果,面对大千世界,能以不变而应万变。我不禁纳闷,青霞是凭着一股什么样的内在力量,支撑着她抵挡住时间的消磨,常常不期然在她身上,我又仿佛看到了《窗外》那个十七岁的清纯玉女。美人林青霞,是永远的。

明日关注:章诒和:她赢在气质与天性

·小说·连载

别对我撒谎

(12)

■文/莉安·莫里亚提

苔丝遇见塞西莉亚

苔丝和母亲此刻正在圣安吉拉小学的操场散步,面对着修女的葬礼。她从当地药店租来一架轮椅,这样她就能推母亲出来散散心了。利亚姆正在校园内探险,她们停下脚步静静享受着早晨的阳光。过不了几分钟,行政秘书瑞秋就会帮她们安排好利亚姆的入学事宜。

苔丝的母亲今天早上就搞定了一切。“利亚姆可以放心地入读圣安吉拉小学了!”露西骄傲地对苔丝宣布。事实上只要她们愿意,利亚姆随时可以入学,只不过苔丝曾表示“我们不急着做安排,一切可以等到复活节之后再谈”。苔丝没有请母亲给学校打电话。难道不能有一天什么都不做,只等着惊喜降临吗?母亲让一切变得真实无比,不可改变。

不出意料,露西坚持陪女儿一起去。她会帮女儿回答一些问题,正如女儿小时候一样。那时的苔丝面对陌生人要很努力才得以克服羞怯。母亲一直以来都愿意替她开口。苔丝觉得有些尴尬,却也觉得无比放松,像在五星级大酒店享受服务。既然有人帮你搞定那些难事,为什么不好好躺着呢。

她耸耸肩。口中泛起一阵苦味,像是喝了一夜劣酒。视线变得模糊。

“利亚姆上哪儿去了?”露西笨拙地转动轮椅。

“在那儿。”苔丝回答。利亚姆正四处走动,用疲倦的目光观察着操场设备。他在一架黄色漏斗滑梯旁蹲下,把脑袋伸进去,像在做安全评估。

“我一时没看到他。”

“您没必要一直看着他。”苔丝柔声说,“这应该由我来做。”

“当然了。”

今日早餐时,她们都争着照顾对方。因为腿脚灵便,苔丝轻易占了上风,母亲伸手拿拐杖时苔丝已烧好开水泡上茶。

苔丝看到利亚姆停在树下,有一瞬间她

仿佛看到了母亲在此处吃意大利肉卷的样子。时光犹如一条叠起的毛毯,记忆碎片因此重叠在一起。她会因为帮戈太太的肉松饼回想起和费莉希蒂的种种。不。她不会。利亚姆突然以空手道姿势踢飞地上的一只易拉罐,铝罐发出“咔嚓”的响声。

“利亚姆!”苔丝责备地喊了一声,孩子却没听见。“利亚姆!嘘!”露西把手指放在唇上,又指了指教堂方向。教堂内走出一群哀悼者,他们正在以葬礼特有的克制姿态聊天。

利亚姆没再踢易拉罐。他是个温顺的好孩子。他捡起一根木棍,假装那是把长枪,举起它无声地瞄准校园各处。

“上帝啊,他这是从哪儿学来的?”苔丝暗自感叹。她本该警惕那些网络游戏,然而看着儿子眯着眼睛像个小战士的模样,她又忍不住感到欢喜。如果把这事告诉威尔,他一定会笑出声的。

不。她不会告诉威尔的。苔丝的大脑尚不能适应她人生的新变化。昨夜半梦半醒之际,她还下意识地朝威尔睡的方向滚去,然后枉然地发现那头的床空荡荡的,蓦然惊醒。

“我记得厄休拉修女。”苔丝说,“她的脸总是很红,眉毛像毛毛虫似的。每次轮到她在操场当值,我们就会远远躲开。”

母亲咯咯地笑起来。“哦,亲爱的,我想说的可不是——”她停了下来,看到了教堂入口处的女士。“好的,亲爱的。打起精神来,我们被人发现了。”

“什么?”苔丝顿时紧张起来,好像她们是暴露目标的狙击手。“塞西莉亚·费兹帕特里克,”母亲提前介绍道,“贝尔家的长女。她嫁给了鲍·约翰,也就是费兹帕特里克家的长子。我认为他是几兄弟里最英俊的那个,虽说他们看上去都差不多。塞西莉亚还有个妹妹,大概和你年纪相仿,好像叫做布里奇特·贝尔。”

苔丝本要说自己不认识她们,可她脑海里依稀浮现出关于贝尔家姑娘们的回忆。她们一直都是人群中的小明星。

明日关注:利亚姆入学