定期断舍离 大胆改创新

把“将就”的日子过“讲究”

11月9日立冬这天,青岛气温骤降。家住青岛市市北区、61岁的徐静(右图)和丈夫在家“翻箱倒柜”找出了家人的冬装。每到换季,徐静都要这样倒腾一遍,不仅累,而且每次翻完箱、倒完柜,家中又是一片狼藉,要想恢复之前舒适整洁的环境,还要再花时间整理。这让徐静动了心思要改装家居设计。11月15日,记者在与徐静交流时,她已经请来师傅“开工”了。采访中,记者发现,在“初老一族”中,像徐静这样看重家居环境设计,且大胆动手改造的人不在少数。他们强烈渴望把“将就”的日子过“讲究”。

1 在套二小房里“开发”出一个衣帽间

徐静夫妇居住在一个小套二的房子里,一间自己住,另一间女儿住。女儿出嫁后,徐静还一直给女儿留着那间房,为的是女儿女婿回来有地方住。平时,夫妇俩就将暂时用不着的衣物、被褥放在自己房间双人床床板下面的储物箱里。但每年两三次的“翻箱倒柜”让她疲惫又心烦,于是打算把女儿不住的那间房开发出来,改造设计成一个小型的“衣帽间”,同时还要给女儿女婿保留着那张床。

经与丈夫、女儿充分沟通、探讨、设计后,在刚刚过去的“双十一”,徐静让女儿帮她从网上购买了“拐角衣帽间”的几件储物柜。她因地制宜,把暂时不需要的床,竖起来折叠“上墙”。同时,把节约出来的长2米、宽1米8的空间定制了一组储物柜。目的是把春夏秋冬的衣服全都分门别类放置好。这样每次换季,就不用再翻箱倒柜找衣服了。由于床被折叠上了墙,平时不占用空间,整个房间瞬时间显得宽敞又明亮。

“衣帽间”是现代家居中一个重要的储物空间。一个精心设计的衣帽间不仅能提高家庭生活的便利性,还能为家居增添时尚气息。“以前我们都是买大衣柜,摆在家里,但现在看起来,大衣柜又笨拙又占用空间,利用率不高。衣帽间设计好了,则可以充分利用空间。”追求时尚、喜欢家居布置的徐静,希望尽可能地把自己的日子过得讲究些。

2 不让家居环境有“老人味”

人年龄大了,因为环境原因、卫生原因、新陈代谢慢等原因,身上常常会有“老人味”。家居环境似乎也存在“年轻味”与“老人味”之分。年轻人的家居,往往更时尚,而老年人的家居似乎显得陈旧些。喜欢时尚、喜欢捯饬房间的徐静,对家居环境的每一个细节都不放过,譬如一个暖水瓶的颜色、一个咖啡杯的底垫、一瓶香薰的摆放、一份早茶的餐具……她都会精心挑选、搭配、布置。她还自学了色彩搭配,还关注了网上与她有同样爱好的年轻博主,目的就是向对方学习布置房间。

“我不想让家居环境看上去老气横秋的,我希望一进家门就是简约、时尚、美观的。所以必须向年轻人学习。”徐静坦陈,希望自己的居住环境优雅大方,而不是凌乱邋遢。

因着妻子对家居环境的重视,丈夫周先生也耳濡目染,习惯了和妻子一起维护房间的整洁和美丽。女儿结婚后,徐静和周先生重回二人世界。“要跟老伴儿把日子过得讲究一点儿。就是要追求时尚和精致。我觉得住在环境优美的家中,心情舒畅,幸福感洋溢在心间”。当周先生有意无意目睹了其他人的家居环境时,他更加对妻子产生了几分敬意。“不比不知道,一比更觉得自己家舒服了。”周先生笑着感叹。

3 定期“断舍离”,让家居保持清爽整洁

82岁的何耀东和老伴吕梅芳在青岛某小区已居住了近20年。但让记者感到诧异的是,他们的房间清清爽爽、整整齐齐,东西虽然也不少,但每一样都摆放有序,完全没有印象中很多老年住宅里“堆积如山的凌乱”。深入交流后,记者得知,吕梅芳有一个生活习惯——“定期断舍离”,这让他们的房间总是能保持清爽整洁。

男主外女主内。吕梅芳虽说不上有洁癖,但她生活习惯极好,用过的东西放回原处、买来的东西各归各位,时常整理衣柜、写字台、厨房,不常穿的旧衣物,该送人送人,该淘汰淘汰,绝不让家成为“破烂和垃圾的堆积处”。久而久之,何耀东也跟着老伴养成了整洁的习惯。

从小就爱美的吕梅芳,虽然老了但也不时给自己和老伴添加新衣。为了不把衣柜堆得满满当当,她跟老伴有一个约定:每次买回一件新衣,就要舍弃一件旧衣。“必须这样,否则衣服多得都放不下了”。

吕梅芳告诉记者,这个约定的由来是因为前几年女儿经常给老两口买新衣,一开始他们很高兴女儿的这份孝心,但时间久了发觉衣服太多,也穿不过来,衣柜装不下,只好搭在衣帽架上。这样一来,房间非常杂乱无序。于是,吕梅芳一方面跟女儿叫停;另一方面开始拾掇衣柜,把久不穿的衣物洗干净整理好,或送人或扔掉。也就是在那个时候,他跟先生有了这个约定。

4 大大方方做“中年少女”

68岁的许女士是一位小提琴手。在职时就喜欢音乐的她,退休后一方面拾起了小提琴的爱好,另一方面则迷上了房间布置和装扮自己。居家时,她也会选购漂亮的居家服,而不是随便拎起一件衣服就穿。“我喜欢卡哇伊的家居服,天冷穿上,既保暖又温馨可爱。现在有一个词儿叫‘中年少女’。我就希望自己是‘中年少女’。”许女士笑着自嘲。

68岁的人怎么看也是“老年人”了。但许女士却从不觉得自己老,无论白天还是晚上,她都会把自己捯饬得“美美的香香的”。逛街购物还是喜欢各种独具特色的时髦小店,“中老年服装店”压根与她无缘。卫衣、连衣裙、棒球帽……这些年轻人必备的时尚装扮也是许女士的必备服饰。“去这种服装店买回来的衣服没有‘大妈感’,只要保持好身材,从背后看还是跟小女生似的。女人在变老的路上,要优优雅雅,而不能邋邋遢遢。”许女士自信满满地说。 记者 **王丽洁**

链接

老年消费为何“将就”多“讲究”少

民政部数据显示,截至2022年底,我国老年人口已经超过2.8亿人,占总人口的19.8%。业内人士认为,提高老年人口生活质量,要从衣食住行等身边事上加强有效产品供给,以优质的老年用品调动社会消费意愿,让老人们不“将就”、能“讲究”。

除了保健品好买,衣食住行中经常是有钱难买“称心”,这是很多老年消费者挑选日常用品时的共同感受。

业内人士介绍,目前老年用品市场不仅存在难买的问题,也存在“难卖”的问题,导致老年用品渗透率不高。

——产品对老年群体的生理特征不贴近。老年人由于存在皮脂分泌下降、骨质疏松、身体变形等特征,对服装服饰、日化用品等日常消费品的适老需求高,相关产品需要兼顾功能性、便捷性、安全性等多重要求,但多数行业的针对性细分不明显,对老年人群体的关照不足。

——消费渠道不畅通,线下门店不足。记者调查发现,城市中老年用品在医疗养老机构之外很难买到,农村地区更是连轮椅、纸尿垫都很难买到。许多老年用品只能通过网络渠道购买,然而老人上网普遍“不利索”,习惯使用网络的年轻人又不了解老人的需求,有购买意愿的老人也买不到心仪的产品。

——老年群体崇尚勤俭节约,储蓄意识强。“很多老人积蓄都想留给子女,不舍得给自己花,也不愿意子女为自己多花钱。”华录健康养老发展有限公司青岛分公司总经理李鹏说,不少老人习惯于节衣缩食,宁愿苦自己也不愿意给孩子“增加负担”,客观上也使老年用品难以“走出深闺”。

陈灏 杨文 袁敏

大连海参 买1送1

9年大连野生鲜食海参 9斤仅需1998

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年。

2、大连深海野生鲜食刺参:鲜食海参比其它海参营养保存更完整,口感更好,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097(各地免费送货)

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

免费刊登 无偿服务

便民信息

联系电话

0532-82933068

转让

●转让家用净水机、按摩椅、按摩浴缸。电话:15092173658

●转让频谱屋,1.8米高,价格面议。电话:17685775940

●转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

●转让护理床、防褥疮气垫,均9.5成新。电话:18954835075

●转让全新眼部按摩仪,20元;全新酸奶机,20元。电话:18562691569

●转让近全新电动轮椅,电话:18561577025

●转让滚筒洗衣机,电话:15005428837

●转让9成新电烤箱,原420元,现300元;全新不锈钢板材,300元,价格可议。电话:13573868717

●转让全新苏泊尔电压力锅、全新飞利浦蒸汽电熨斗、女士41码黑色皮鞋。电话:13658678072

●转让全新轮椅,电话:15806560552

●转让除湿机,电话:13235326192

求购

●求购缝纫机,电话:17561942839

●求购冰柜,电话:13310672857

●求购护理床,电话:0532-82802898

●求购护理床,电话:15621022978

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。