

我为啥“离家出走”住进养老院

讲述人:李玲(83岁)

我和老伴张伟携手走过了大半辈子。在大多数人眼里,养老院是人生最后无奈的归宿,可对我们老两口来说,这儿却是我们尽情享受生活的“桃花源”。

13年前,我刚退休不久,就和老伴来到青岛开启“旅居”生活。因为孩子们在这儿工作,我们也没打算在这买房。当时我做了一个让家人朋友都惊掉下巴的决定——收拾行李,从老家直接住进青岛的养老院,开启长达十余年的别样“旅居”。



退休即“出发”,把养老院过成度假村

为啥我一退休就想着来养老院生活呢?这和我之前的工作有很大关系。退休前,我在一家公办疗养院上班,见过太多来疗养身心的人,他们那悠闲自得的状态,让我羡慕得不行。我当时就暗暗发誓,等我退休了,一定要好好享受生活。正好孩子大学毕业后去了青岛,我就想,不去外地疗养了,直接来孩子所在的青岛养老院“疗养”,这多好!

可当我把这个想法告诉孩子们时,他们一致反对。孩子们觉得,父母在家自由

自在多好,来青岛就住他们家,一家人团团圆圆才是享福。我心里也犯嘀咕,要是去了养老院,别人会不会误会是孩子不孝顺啊?但很快我就想明白了,和孩子们住在一起,哪有不闹矛盾的?自己再买套房,经济压力又太大。要是等孩子们都同意了,我都老得走不动道了,哪还有时间享受生活呀?

于是,我抱着“早出发早享受”的心态,做了个大胆的决定——偷偷收拾好行李,“离家出走”,直接搬进了养老

院。老伴张伟放心不下我,也跟着来了。没想到,才住了两个月,我们俩就异口同声地说:“哎呀,这儿还真挺好!”这一住,就是整整13年。

在这儿,一日三餐都有人精心安排,身边还有护理员随时关注着我们的情况,医生也会定期来给我们查体。用我的话说,这叫“自己不受罪,孩子不受累”。要是在家里,那可就遭罪了,得操心买菜做饭,和孩子们生活习惯还不一样,时间长了,矛盾肯定少不了。早点来养老院,就是早点享受生活。

换场景生活,养老院里藏着“大乐趣”

好多人觉得住进养老院就没自由了,可在老伴张伟眼里,这儿的生活丰富多彩得很,比在家里还“忙”呢!老伴以前就喜欢唱歌,在家里只能自己小声哼哼。来了这儿,他可算找到组织了,加入了合唱队,还经常有演出!这养老院就像个微缩社会,住户里有退休工人、教师、干部、企业家,还有不少文艺骨干。院里经常组织各种活动,像趣味运动会、文艺汇演、健康讲座啥的。逢年过节,还有学生、企事业单位的爱心人士来慰问演出。老伴兴奋地说:“在家哪能享受这种待遇呀?在这儿每天都被人‘捧在手里’,呵护着,尊重着,这种感觉在家可没有。”

养老院也不是外界想象

的“高墙大院”,只要报备一下,就可以随时请假外出。院里还经常组织参观旅游,带我们去博物馆、去海边挖蛤蜊。老伴笑着说:“来住养老院不是被束缚,而是更自由了,这儿的的活动比我上班时还丰富呢!”我现在都83岁了,可精神状态还跟70岁似的。我觉得秘诀就是“心情好”。好多人见我都说我没变老,我自己也觉得舒心。在这儿,护理员24小时在岗,随叫随到,还总是笑脸相迎。有句玩笑话在这儿特别流行:“只要你不找事,没有事找你。”心情好了,身体自然就健康,寿命也就长了。

除了精神上愉悦,我们老两口也为自己的养老生活算过一笔经济账。我们现在住的是两人间,平均每人不到

3600元。这个费用,对于一般的退休老人来说,还是能负担得起的。我把老家的房子租了出去,每个月的租金,再加上养老金贴补一些,正好能覆盖在养老院的开销。这就等于用房租来支付养老院的费用,不仅没有增加额外的经济负担,还把固定资产盘活了。而且在家里请个保姆,光工资就要五六千元,还不一定能让人满意呢。

我想给同龄人一些建议:养老院是来享受生活的,千万不要等到动弹不得了,需要人端屎端尿了再来。能动、能玩、能吃的时候就可以考虑来,早来早享受。这儿养老设施完备,还有人陪你玩,心情好了,寿命自然就长了。

记者 尚美玉 王丽洁

退休后的日子:烟火里藏着最踏实的幸福

讲述人:谭竹文

于我而言,退休后最惬意的事,莫过于做点力所能及的活儿,一日三餐做饭暖胃,里里外外打扫舒心,细致入微排查安全安心。这些看似寻常的小事里,藏着不少实用技巧,也藏着独属于晚年的乐趣,更能换来家人一句暖心的夸赞,这般日子,充实又暖心,何乐而不为呢?

做饭,是我退休后最常做也最乐在其中的事。从前上班时,做饭多是匆匆忙忙应付几口,能吃饱就行,根本没心思琢磨滋味。如今有的是时间,便愿意在灶台前多花些工夫,把平淡的食材做成暖胃又暖心的饭菜。我慢慢摸索出不少做饭的小技巧,比如炖肉时提前用温水焯水去血沫,再用冰糖炒个糖色,炖出来的肉色泽红亮、软烂入味;炒青菜时大火快炒,出锅前淋一勺生抽提鲜,既能保住青菜的翠绿,又能锁住营养,家人总说吃不够我做的家常饭。

清晨天刚亮,厨房的灯光先亮起来,熬一锅软糯的小米粥,搭配小咸菜,再煎几个金黄的鸡蛋,看着家人坐在餐桌前吃得眉眼舒展,心里满是欢喜。中午会根据家人的口味,做一荤一素一汤,儿子爱吃红烧肉,孙女偏爱番茄炒蛋,老伴儿喜欢清淡的蔬菜,我便一一记在心里,变着花样满足他们的喜好。

打扫卫生,看似是琐碎的体力活,实则藏着技巧,也藏着清理后的舒心惬意。我总结出一套适合自己的打扫顺序,先收拾杂物,再擦拭灰尘,最后拖地,这样既能避免重复劳动,又能提高效率。擦玻璃时,用旧报纸蘸着白醋水擦拭,既能去掉顽固污渍,又能让玻璃光亮不留水痕;清理厨房油污时,先在油污处喷上清洁剂,静置十分钟再擦拭,省力又干净;拖地时顺着地板纹路拖,拖完后开窗通风,地面干得快还不留脚印。

闲暇时,我会一点点收拾家里的每个角落,擦拭桌椅板凳,整理衣柜橱柜,把衣物叠得整整齐齐,把杂物归置得井井有条。看着原本杂乱的屋子变得窗明几净、井然有序,心里别提多敞亮了。老伴儿总说,家里有我在,处处都透着干净利落,住着格外舒心。有时候孙女会跟着我一起打扫,小手拿着抹布擦桌子,虽然越帮越忙,却也添了不少乐趣。

退休后的日子,没有了职场的奔波,却在这些力所能及的小事里,找到了新的价值和乐趣。一句“爸妈做的饭最好吃”,一句“家里有你在真安心”,一句“辛苦你了”,都能让我心里暖暖的,所有的疲惫都烟消云散。