

京西视角

敬老

不止在重阳节

■ 春雨

“九日登高处，群山入望眸。”重阳节将至。在这温暖而厚重的节日期间，是与家人团聚的日子，也是出游觅秋，登高远眺的日子，更是我们对年长的老人，献上敬意

的日子。日子天天有，重阳只今朝。重阳二字出现的时候，尊老敬老、谨行孝道等话题不绝于耳。在节期，对老人献上我们的敬意和礼物是轻省的，可是如果在最平常的日子，我们常常与老人有和睦的关系并相互关爱便没那么容易。

孝在心理。对于我们的父母，除了身体上的关怀和照顾，要多多关心老人的心理健康。时下，老年人越来越重视保健，但主要是通过保健品、药物等，但是心理健康问题很少谈及。现实生活中很多老年人由于长期缺乏与人沟通，易产生孤独、自尊心不强和老而无用的感觉。

老人若有良好的心理素质，对稳定老年人的情绪变化、增强体质、提高抗病能力有很重要的意义。所以我们要重视和理解老年人的心理特点，解决老年人的正常心理需求。

人到老年，体力、脑力都有所下降，勤于用脑可促进神经细胞发育，延缓大脑衰老速度，预防老年痴呆。所以我们应该不断地给予父母鼓励和肯定，像对待孩子

一样，让他们感觉到自己的价值，也要让他们有安全感，觉得老有所依。

看清关系。孩子和父母的关系，总是血浓于水，但我们成人，有独立的家以后，对于彼此的关系也要有一个客观的期待，有时也要划定界限。父母孩子应该是彼此平等、相互依赖的关系。尊重包容各自的习惯和个性，同时在彼此需要爱的时候，能听到对方的声音。

我们的社会有很多的独生子女，从小受到关爱备至的呵护，父母凡事都首先考虑孩子，久而久之，我们忽视了父母的感受，所以我们应该重拾顺服谦卑的心，将孝顺行在诸多日常小事上。

人们常说，家家有本难念的经、婆媳关系不好处，等等。有一句话很好，媳妇的爸妈是爸妈，老公的爸妈也是爸妈。己所不欲，勿施于人。反过来想呢？己所欲，施于人。

家里需要爱，也需要理，更需要公义。每个人抱着尊重讲理的态度，同时兼具爱人如己的心，对各自的角色保持尊重和充分的理解。

爱在朝夕。“孝”为中国传统文化的核心元素，一直以最基本、最初始的道德规范形态存在于社会中，尤其是我国，历来遵行“百善孝为先”。

孝亦是爱，这爱是彼此付出，

相互接纳，是不奢求回报，也是彼此感恩于心。子女孝顺父母，父母理解儿女。有了爱，才会有真诚的孝，孝才能屹立不倒，才会不局限于物质的满足和面子的敷衍。

爱是维持家庭关系的纽带，每个人都希望自己有个和睦的家庭环境，所以经济条件次之，只要全家和睦，互敬互爱，老年人就会感到温暖和幸福。

有时，因为父母年老体衰，反应迟钝，我们往往没有太多的耐心，时常是心中有爱，却容易暴躁。殊不知这些细微的情绪波动，经年累月，会影响老人的心情，使他们若有所失。假若我们经常反思，想想自己老迈时的样子和心情，态度心境或许有很大的转变。

人生是有限的，是不完美的，惟有接纳平凡且不完美的人和事，才能更好地与老人相处，彼此造就彼此成长。将孝道建立在爱的基础上，让爱支撑最真实最持久的孝道，天天都是重阳节。

最后引用《圣经》的一段话，让我们所有的年轻人共勉：

“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。”

观察员

暮年维权

安享晚年的拐杖

辛苦一辈子奋斗得来的“老窝”提前给了孩子，自己却失去了居住权，白发苍苍的年纪居无定所、困顿无依；孤独、无助的自己似乎已被子女彻底遗忘，可就在准备找个“老伴儿”时，从不露面的子女却来个天大集合，齐声反对；省吃俭用攒下的“棺材本”，却被子女、再婚老伴儿甚至是精心布局的骗子虎视眈眈，稍不留神就被雁过拔毛，再无傍身之物……当年华不再，岁暮的老人靠什么来安享晚年？

我国现已全面进入老龄化社会，并且面临“未富先老”、“未备先老”的困境。而今，老年人口数量庞大，老龄化进程加速，尤其是高龄老人、“空巢”老人、无能力老人数量剧增。以我区为例，今年8月统计数据显示：全区共有60周岁以上老年人5.75万名，占户籍人口25%，超出全国同期比例。可见，让老人安享晚年，不仅仅是个体家庭问题，也已发展为一个社会性应对难题。

不容忽视的是，当下一些人敬老爱老意识淡薄，歧视老年人，虐待老年人，乃至侵犯老年人，限制老年人人身自由、骗取老年人钱财、侵占老年人自有财产、干涉老年人婚姻等事件不一

而足，涉及的领域不仅有人身权利还有财产权利。这些现实问题，对现行老年人权益保障机制是一个沉重的考量，倒逼我们不得不认真审视老年人权益保障机制中的缺陷，并且竭力去更替、填补和开拓。

如何将老年人的权益保护进行到底，需要做的功课还不少：一是政府需加快制定老年人学习、工作、生活、教育等政策，或者以政策购买服务等多种形式，让老年人老有所养、老有所为、老有所乐。二是倡导家庭美德教育、社会道德教育，以教育的方式来传承和弘扬“尊老、爱老”的传统美德。三是通过法律来推动，通过筑牢保障底线和设置高压线，有力促进敬老、养老、助老意识的形成和落地。

毋庸置疑，老年人是社会的弱者，已成定势的思维和行为赶不上社会转型变化，在用法律维护自身权益时，还有许多自身难以克服的困难。体力上的困难、文化和专业知识上的困难、经济上的困难，都会让老人在自我维权方面居于弱势，需要借助外力来扭转局面。但遗憾的是，从法律层面而言，我国对老年人的保护还稍显单薄。尽管目前实施的《老年人权益保障法》在2012年经过了修订，在敬老、养老、助

老也发挥了积极作用，但面对经济社会发展、人口和家庭结构变化的冲击，抵抗力仍显不足。简单举例而言，虽然新修订法规规定要常回家看看，但探亲假的法律保护，对看望时间的界定等等都亟待法律明确规定。

有专家指出，老年人权益保障是一个系统工程，老年人要想安度晚年需要满足三大要素：“老窝”、“老伴”和“老本”。这“老三”本平常之极，现在却发展成为潜伏纷争的主要雷区。为避免老年人受到无谓的伤害，通过道德引导、法律约束等确保子女或相关责任人、责任机构履行赡养义务是核心，妥善处理好财产继承和养老费用负担等经济问题是关键。老年人自身也有必要了解相关法律知识，妥善处理好婚姻、财产、子女关系，保护自己的合法权益，促成和维护融洽的家庭氛围。

让老人颐养天年，是民族传统的呼唤，也是文明社会的要求，老人不是国家施舍的领取者，而是制度的积极合伙人。希望更多人关注、探讨、实现老年人权益保障话题，增强全社会积极老龄化意识，共同关注、关怀老年人，实现老人们“最美不过夕阳红”的夙愿。

司董文

敬老

关键还是多做小事实事

■ 张栓柱

日前，北京市民政局联合市高法等部门印发的《关于进一步加强北京市老年人优待工作的意见》明确指出，优待老年人内容包括政务服务、卫生保健、交通出行、商业服务、文体休闲、维权服务六大项。相关部门负责人表示，通过这一政策的实施，将让老年人获得实实在在的优待服务。

关注老年人，就是关注社会建设、关注民生福祉、关注百姓权益。为老年人提供贴心更实惠的优待服务，无异于在为尊老敬老加油助力。近年，政府相关部门在健全完善老年人权益机制和规章政策的同时，组织协调社会各方力量，做了大量让老年人老有所依、老有所养、老有所为、老有所乐方面的工作。老年人健康体检、心理咨询、医疗救助、社区养老、休闲娱乐、交通出行等项目设施，愈加人性化、规范化、信息科学化，愈加贴近老年人需求。既服务帮助了广大老年人，解决了许多老年人的后顾之忧，也卓有成效地促进了社会和谐、家庭

幸福。

老年人是国家、社会、家庭不可或缺的宝贵资源。一个国家、一个社会、一个家庭对老年人的关爱体贴、尊重敬仰，就是践行精神文明、物质文明、社会文明的最好标志，就是弘扬中华民族优秀传统文化、社会主义核心价值观的最好体现。敬老不仅需要立项目、定规章、作部署、投资金，关键还要多做善做小事、实事，尤其是我们每个家庭、每个做子女的，务须在老年人的衣食住行、疾病病痛等方面，要多用心，多下点功夫。人们也许还记得，2006年新疆某医院那位被家人遗弃的八旬老人、2012年青岛那位依靠乞讨、捡拾垃圾生活的83岁老汉、2014年北京东城那位睡公厕的老太太……他们最需要的不就是家人的关心吗？

近些年，媒体广泛宣传、褒奖的“感动中国”“十大好人”敬老孝亲典型模范，为弘扬社会主义核心价值观注入了极大的正能量，不但令国人赞誉感动、敬仰钦佩，引起更多的社会组织、人士走进

养老院、老年人家中，身体力行地帮助老年人解决这样那样的困难和问题。而且，也让我们看到典型模范所展示的传统美德风范，看到他们都是能俯下身给老人洗衣服、擦身、泡脚、端屎端尿的普通人，都是不怕麻烦、不畏艰辛、知孝懂礼、善做小事实事的人。古语曰：夫孝者，善继人之志，善述人之事者也。弘扬中华民族敬老孝亲美德，就要做到传承民族优良传统、优秀文化，就要以敬老孝亲为荣，以敬老孝亲为已任。换言之，这不仅是美德，更是责任。

敬老，是我国今天乃至今后数百年政府部门、社区与家庭必须面对的一项工作。这项工作既简单又复杂，既光荣又艰巨，既是对国家投入的检验，又是对管理部门、责任人的考察。因为，这项工作涉及的老年人医疗保健、心理咨询、休闲娱乐、交通出行、衣食起居、临终关怀，等等，都是琐事、小事、杂事、难事。所以，务必要抱着多做小事、实事，善做杂事、难事态度，全心全意服务老年人事业。

敬老

常回家看看

今年10月是我国第六个“敬老月”。许多报纸网站都在宣传本地的“敬老月”活动主题。所有的活动都是围绕着尊敬老人孝敬父母展开的，这是全社会对老年人关心的体现，也是社会文明进步发展的表现，值得大力提倡。但笔者关心的问题却是：当“敬老月”过后我们该怎么办？

敬老不能只做表面文章。在“敬老月”中，各地老龄办都在关心老人，从他们的精神生活到物质生活，都给予全方位的关怀，真正的让老人们感觉到了社会的温暖。许多地方也确实为老人办了很多好事，诸如减免了70岁以上老人的旅游门票、公交车票等，也成立了很多老年活动中心，着实地发展了老龄事业，弘扬了中华民族传统的敬老养老老美德，这是有目共睹的。只希望这些活动不仅在“敬老月”中有所体现，也应当在“敬老月”过后还能深入持久地开展下去，将各项老年活动长期地办下去，将一些不完善的活动设施完善起来，真正做到为老年人着想、为老年人服务，使他们能够愉快幸福地安度晚年。

百善孝为先。可当今社会上还有许多不尊敬老人，不孝敬父母的家庭，谁都无法否认这一点。因此应

该在广播电视报刊网络上，广泛地宣传那些尊敬老人孝敬父母的家庭以及尊敬老人、善待老人的好人好事。让他们的美德故事深入人心得以弘扬光大。尊敬老人，孝敬父母是中华民族的传统美德。从古至今，那些尊敬老人，孝顺父母的例子不胜枚举，从达官显贵到草根百姓，他们都以自身的行动将尊敬孝顺老人表达得淋漓尽致。子路小时候家里很穷，靠吃粗粮野菜度日。有一次，他的老母亲想吃米饭了，可是家里没有米，子路就走了很长的路去亲戚家借了点米，满足了老母亲吃米饭的要求，试想今天当我们的年迈的父母，提出一些要求时，我们是不是也像子路那样能满足他们的要求。

感动中国人物之一的河北衡水市农民林秀贞，30多年来义务赡养了6位孤寡老人，正是在她的带动下，她们村里的敬老之风才得以盛行，原来年轻的小媳妇们都在比谁的婆婆帮自己带孩子、做饭、收拾家务，而现在比的却是哪位媳妇最孝顺父母最关爱老人。榜样的力量是无穷的。正是有了这样的榜样，敬老爱老的中华传统美德才得心薪火相传。林秀贞能做到30多年来义务赡养了6位孤寡老人，我们就不能做到孝敬好自己的

父母吗？尊敬老人，孝敬父母是每位做儿女的基本责任。网上有这样一句话，“一个连父母都不去孝敬人，他会有爱心关爱他人吗？这样的人你会和他做朋友吗？”由此可以看出，人心向善，尊敬老人无疑是一个人的基本素养与责任。

一首《常回家看看》传唱数百年而经久不衰，它之所以深受广大听众喜爱，是它唱出了广大听众的心声。闲时多回家看看，陪父母聊聊天，为父母洗洗脚，尽孝心，做做家务……让年老的父母能体验到儿女对他们的关心。我们都有变老的时候，我们的父母都已成为老人，今天的老人就是我们明天的自己。敬老尊老其实就是在尊重自己，是留给后人看的事情，是薪火相传的事情，是心手相连的事情。为了我们自己的未来，我们也没有理由不孝敬老人。

关心老年人生活，倾听老年人呼声，帮助老年人解决实际困难，并不是只在“敬老月”才做的事情，它应该长期地深入地渗透到老年人的生活中；培育敬老家风，建设和睦家庭并不是一时的主题，而是永久的主题，是营造敬老养老老老社会氛围的基础，是老年人安度幸福晚年的保障。

温国文

你说我说

创新让传统的生命力更强

传统是世代相传、从历史沿传下来的思想、文化、道德、风俗、艺术、制度、行为方式等。传统对人们的日常生活有着潜移默化的影响，优秀的传统是社会和人际关系发展的基础。传统是历史的积淀，是经过时间考验，已经融入大众生活习惯的。

提到传统，我们可能会想到传承。的确，传统需要传承，才不会被时间所遗忘，才不会慢慢消失。但是传承，不是一味地效仿，而是要根据时代的发展不断改进，让传统在不失内涵的情况下更符合新时代的要求，与时俱进，顺应社会潮流。

我认为，创新是让传统生命力更强的最好法宝。稻香村作为老字号的企业，也是咱们百姓身边的放心企业。在传统的创新方面，它就做得很好。不知道大家注意没有，稻香村的货架上除了出售传统的糕点以外，近年来还推出了二十四节气养生吃食，根据节气不同，气候变化的特点，从健康角度出发，利用时令食材创新推出符合季节特点的点心、肉类、面食等。既符合当下人们追求养生的潮流，又让人们重拾传统，找回儿时的记忆。

创新使传统发扬光大的例子，不只稻香村一处。清明节网上祭扫拓宽了纪念亡灵的方式，全聚德开设天猫旗舰店增加了销售渠道，同仁堂生产安宫牛黄丸的“安牛班”从“流水线”生产转变为人工和“流水线”相结合的生产方式稳定了产量，弹棉花的店主以手磨盘为基础研制了机械电弹棉机大大提高了效率……

无论是什么样的创新，它都在传统的传承方面起到了推动和延续的作用，也使传统更适应社会发展，生命力更强。有时候传统像是一方沃土，创新是一粒依靠土壤发芽的种子；有时候传统像是一粒种子，而创新则是带着它飞舞世界的和风。

李琳文



“视点”专版 征稿启事

热盼您的参与
热盼您的赐稿

投稿办法：
邮箱:redy118@163.com
电话:69847961
联系人:张红

下期话题：
食品 安全

热盼您的参与
热盼您的赐稿

京西时报

视点