

公园里喂猫6年的85岁大爷 说出治愈晚年孤独的良方

养身工坊



□特约撰稿 浅语拾翠

一天下午我在公园里闲逛，偶遇一只卧在台阶上的棕猫，小猫一副睡眼朦胧的样子，逗它，它既不回避，也不搭理人。

正当我要识趣地离开时，棕猫忽然两眼圆睁，站起身，“喵喵”地叫了一声，我暗自庆幸，以为是棕猫对我的挽留，这时身后传来一位老者的声音：“咪咪，咪咪，来了，来了！”只见一位大爷，满脸宠溺地招呼着棕猫，然后轻车熟路地走向一处空地，棕猫紧随其后。

在空地处，大爷对着草丛喊了几声：“小黄，小黄！吃饭了！”一阵细细簌簌，一只橘猫窜了出来，跃上一个石墩子，稳稳坐下，“喵喵”一声，算是问好。

大爷从手提袋里掏出个碗，倒上猫粮，端给了橘猫；接着又拿出一个盒子，里面装着一些酸奶，放在棕猫面前。我忍不住惊叹棕猫吃得蛮好，待遇挺高。

大爷告诉我，棕猫以前胃口很好，可以吃猫粮，现在年纪大了，牙齿慢慢退化，咬不动猫粮，他就给棕猫准备了酸奶，再搭配一些泡软的猫粮。说着大爷又端出一个碗，里面装着泡胀的猫粮。

通过交谈得知，大爷已经85岁高龄，来公园里喂这两只小猫六年了，老人家每天早上和下午各来一次给猫猫喂食。我说：“大爷，这两只猫有您的喂养，它们可真幸运！”大爷笑着说：“其实我也很幸运，这几年小猫也陪着我，我想着每天要来给它们喂吃的，这一天就觉得有事情可以去做，也是生活的寄托……我们老了，自己给别人也帮不了什么忙，不麻烦别人就算好的了。和小猫玩一玩，挺好的，用现在流行的话讲叫‘情绪价值’‘双向奔赴’，哈哈哈哈哈！”

大爷的话让人觉得既温暖、感动，又有点心酸、心疼。

人的老去是从什么时候开始的：体检报告单上越来越多的不正常标记？工号越来越靠前？被四五十岁的人称“阿姨”“叔叔”？从办完退休手续的那一天？公交地铁上被主动让座？从孙辈不再需要接送、照顾的时候？通讯录里逐渐减少的名单？想约个人聊聊、聚聚，却不知道信息发给谁？……

老去，某种意义上也意味着孤独。林语堂这样说孤独：“孤独这两个字拆开来看，有孩童，有瓜果，有小犬，有蚊蝇，足以撑起一个盛夏傍晚间的巷子口，人情味十足。稚儿擎瓜柳棚下，细犬逐蝶窄巷中，人间繁华多笑语，惟我空余两鬓风。——孩童水果猫狗飞蝇当然热闹，可都和你无关。”

当许多曾经和自己“有关”的人或事，演变为“无关”的时候，那便是被孤独包围的时候。公园里的那位大爷不到八十岁开始喂猫，想必在这之前，他也走过一段孤独的日子吧，在与两只小猫两千多日的相互温暖陪伴中，如大爷所言是彼此提供“情绪价值”，是“双向奔赴”。

如今中国人均寿命78岁多，这是一个令人欣喜的数据，但也说明老去是一个漫长的过程，对大多数人来说，在老去的旅程上，与自己相伴的会是越来越浓重的孤独感。



雷思琦/制图（即梦AI）

如何去消解孤独感，使自己人生后半段的旅程多一点色彩？像前文中的大爷那样，找到精神的寄托，是有效的方式之一。这种寄托可以是人，可以是动物，可以是爱好，适合自己就好：有人选择了养猫，养狗，养鸟；有人回到乡下种地，过起了田园生活；有人修身养性，练字绘画；有人在身体条件允许的情况下做了社区志愿者；有人打太极，锻炼身体；有人拍视频，记录自己的日常生活……

精神的寄托未必一成不变，在不同的年龄、不同的心境、不同的身体状况之下，不同的生活环境中，“寄托”可以呈变量状态存在，主打一个随性而行，轻松愉快。

一位相熟的大姐，六十几岁的时候身体硬朗，喜欢旅游，拍下许多好看的影像；快七十岁的时候，膝关节不适，没法走太远，她在网上找了绘画课程，在家学习画画，几个月过去画得有模有样；后来女儿又送给她一只猫，大姐的生活更丰富了。每次见她，她都眼中有光，笑容明亮。

刘禹锡说：“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，意思是说：不要为太阳西下，落到桑榆之间，而去哀叹，它的霞光余辉照样可以映红天空，美丽灿烂。

面对老去，若能在每日重复的吃饭、穿衣这样琐碎的生活里，找到一点让自己心动的乐趣，找到些许令自己眼前一亮的点，找到一个温暖的陪伴，那便是平凡又美好的所在，也是治愈晚年孤独感的良方。

茶话会

胖点代表“有福”？ 老人体重超标藏隐患 科学管理体重，专家来支招

“年纪大了，胖点更健康”“‘老来胖’福态”“能吃是福，老人就要多吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”，这其实是认识误区，老人体重超标可能暗藏健康隐患。老年人为什么需要体重管理、如何判断自己是否超重、又该如何科学进行体重管理？记者近日采访有关专家，对相关问题进行了解答。

科学管理体重对老年人健康有重要意义。“高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病都与超重、肥胖密切相关，老人人体重管理到位，可有效缓解疾病进展。”沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)慢性病防制部老年健康管理室医师梁子越说，减轻身体负担，还能更好保护老年人关节的运动功能。

“老人体重过重会显著增加关节负担，加重关节磨损，导致行走困难，甚至影响独立生活能力。”梁子越说。

专家提示，老人人体重管理的重点不是“瘦”，而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降，降低身体活动能力。

老年人不宜过胖，同时也不宜过瘦。如何判断老人需要增重还是减重？梁子越提示，老年人可通过“看腰围”来判断自己是否过重。“腹部肥胖与老年人衰弱密切相关，一般来说，男性腰围应小于90cm，女性应小于85cm。”梁子越说。

专家介绍，老年人科学管理体重可从饮食、运动、监测三方面入手。“老年人要多吃优质蛋白，鱼、蛋、奶、豆类等都是老年人补充蛋白质的关键。”辽宁省老科协银龄讲师团成员孙邈介绍，老年人还可适度做些有氧运动，防止肌肉流失，推荐每周至少进行150分钟中等强度运动，如快走、打太极拳、游泳等。

“老年人可以动态监测体重，每月减重0.5—1公斤为宜，过快易导致营养不良或肌肉流失。”孙邈说。

对于老年人群特殊的生理和营养状态，应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估，制定相应营养和运动方案。“慢性病患者应在医生指导下控重，若老年人在无刻意节食情况下突然瘦了很多，需及时就医排查是否存在消化系统肿瘤、甲状腺问题或其他基础病。”梁子越说。

(据新华社 记者 于也童)