



“90岁的我，居家养老也自在”

这是一处位于青岛市市北区福建路的老楼院，地势高，台阶又陡又长。小区均是五层高的楼房，且没有电梯，上了年纪的人很多都搬走了，只有极少数的“原住民”依旧留在这儿，90岁的余思杰就是其中的一位(如图)。虽然儿女们都希望她搬过去一起住，既方便照顾她，也方便她上下楼，但她思来想去，还是决定留在这处老房子里。儿子女儿根据母亲的年龄和身体状况，给她做出了“轮流陪伴，一人一周”的养老规划。

原以为，没有电梯的5层楼会将她困在家里，不承想，她竟然凭借毅力和信念，坚持“用进废退”的理念，一次又一次创造“奇迹”。上个月，余思杰竟然靠着楼梯扶手，一步一步、走走歇歇地完成了3趟上下五层楼的“锻炼任务”。最近，她向记者讲述了自己的居家养老故事——

1 子女同住？不习惯被照顾的感觉

6年前，我突发脑梗，亏得抢救及时，很快就康复了。这之后，孩子们就不让我独自在家，而是把我接到了他们的家。我先在儿子家住了一段时间，后来又去闺女家住，一直到2022年我才重新回到自己家。

其实在儿子和闺女家，他们对我都挺好，但好像又觉得大家都不那么放松，都像是在“演戏”似的。说话、

做事，总要顾虑这顾虑那，有些不自在。譬如在儿子家，儿媳给我洗脚，我感觉很“难为情”。其实，我还能自理，还能自己洗，可媳妇要给我洗，我不让她洗好像不信任似的，让她洗我又感到难为情。还有，他们一给我剪指甲，我就害怕紧张。我自己剪惯了，我怕他们剪着我的肉。

其实孩子们都很孝敬，但

可能是没跟儿媳妇一起长时间住过，还是有我自己能做的事情就不喜欢被人照顾。

在闺女家时，由于女婿是当兵的，一周回来一次，大部分时间只有我和闺女两个人，所以还是相对舒服的。后来女婿退休了，平时都在家里。我就感到继续住在闺女家，他们两口子会觉得不自在，我也觉得不自在。儿子女儿看到我这样，还是把我送回了家。总归在自己家，更放松一些。

2 雇个保姆？家里有个外人不自在

回了自己家，孩子们还是不放心的一个人，就给我请了保姆。但面对保姆，又有新问题，可能我们这一代人从小就有一种“劳苦大众一律平等”的观念，所以我有时候不好意思“指使”人家。干多干少全凭自觉。有时闺女来了还会替保姆干一些活儿。另外，保姆的生活习惯和我不一样。譬如，厕所的抹布就是厕所用的，厨房的抹布就是厨房用的，绝不能

拿到屋里来，更不能混着用。结果有一次我看到保姆混着用抹布，就无法接受。还有，洗完澡后的坐便器是湿的，保姆擦干了以后，就不知道那块抹布还会不会又拿去擦其他东西了。不是人家保姆不好，也许是我事儿多吧。居家过日子，每家有每家的卫生习惯。

我还喜欢写写文章或写写日记。有时我打开本子想写点什么，保姆觉得好奇，就

会凑上来瞧一瞧。这让我犯了愁，合上本子吧，好像不礼貌，不合上吧，又觉得这是隐私，不希望别人看。这时候我只好停下来，不写了，干脆和保姆说说话。

这些琐碎的细节，让我觉得家里雇个保姆，不仅没有带来想象中更多的便利，反倒是自己的生活空间被侵扰。哎，都说人老了“事儿事儿的”，可能我就属于这样。不能说保姆不好，就是各自的生活习惯不一样。

3 用进废退！力所能及的事自己做

我的两个孩子，一个63岁，一个62岁，都退休了。儿子住的房子有电梯，想在他家附近给我租一间，这样方便照顾。他们说我住的这个楼太高，有时候他们爬楼也“愁得慌”。可我觉得，自己有房子，干吗还要再花钱租房啊？我还是愿意住在自己的老房子里，身边有老邻居老朋友在一起。

去年冬天，孩子们不让我出门，说天气冷，怕我感冒。上个月，儿子说天暖和了同意让我试试下楼转转。孩子们当时想的是，看我的能力，能下到几楼就下到几楼，到时候如果我走不动了，他们就找人把我抬上来。去年冬天我住过一次院，当时出院回家，他们雇人，花了200元把我从一楼抬到了五楼。可我这回真争气，一个月上下楼3次，没再找人“抬”了。我扶着栏

杆，抓着扶手，一步一步慢慢走，每下一层楼，中间休息一会儿，再接着下。看到自己有这样的“成就”，我也很高兴。闺女一看我顺利自己走下楼来了，就推着我上中山公园转了一圈。

你看国外的老人很少有卧床的。我也希望自己尽量不卧床，所以能动就多动一动。有种说法：老人的机能“不进则退”。现在来看真是很对。

原来孩子们都不让我干活，担心我干活颤颤巍巍，万一摔倒，可就麻烦大了。我理解他们，有些危险的行动我就不做了，比如去厨房热饭。但我觉得没啥问题的，譬如拿着湿巾这儿擦擦那儿擦擦、在阳台上伸伸腰扭扭头，锻炼锻炼……女儿是允许的。这样做一些我力所能及的事，对身体有好处。

4 看淡生死 最不希望给孩子添负担

我有心脏病，原来以为能活过60岁就万幸了，可没想到还能活到90。现在活着的每一天，都是“白赚”的。所以我不怕死，我早已经预备好了寿衣，也随时做好了心理准备。银行卡之类的，也早就交给孩子们了。应该说人生走到今天，我没有什么大的遗憾。如果说还有什么担心的，就是不希望给两

个孩子添负担。好在现在我大部分时候还能自理，孩子们过来陪我，主要就是帮我去社区食堂买买饭，替我做点家务事。闺女也说，“现在的状态是最好的，我妈还能自理，我们晚上过来陪床，能睡个整觉。再加上有了助老食堂，生活上没有特别大的困难。”应该说，我赶上好时候了。 记者 王丽洁

三伏天养生：养、避、防

7月15日是今年正式入伏的日子，三伏是一年中最气温最高、最闷热的。株洲市妇幼保健院中医科主任刘利教您掌握三个养生要点，让您健康过伏。

一养。入伏时天气炎热，为防中暑可适当摄取清凉解暑的食物，但需控制好摄入量，可适当吃生姜，以温中散寒养阳。天热可能影响睡眠质量，需保持室内温度适宜，同时适当运动以提升睡眠质量。三伏天易引起情绪波动，造成焦虑和烦躁，可通过冥想、静坐、适当运动等方式舒畅情志，防止因不良情绪致病。

二避。即避暑避寒凉，入伏时既要减少高温时户外活动，避免暑热之邪直中人体，又要减少寒凉食物的摄入，避免长期低温空调环境或洗冷水澡等，同时适当出汗，将体内寒邪排出体外，以达到避暑祛湿养阳的效果。

三防。三伏天炎热易生暑病，因热贪凉又易损伤脾胃伤阳，且三伏正是阳气旺盛时，故此时最宜防病治病，驱散体内寒邪，达到防病养生之效果。三伏贴、火龙灸、火龙罐等具有良好温阳效果的疗法都适用于三伏养阳治疗，若自觉平时怕冷、身体虚弱，都可到专业的医疗机构就诊，根据体质辨证，选择最合适的疗法。 姚慕琳

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

66988553 66988549 55715169 13306484027

黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列 13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

空调卧铺专列 全程不更换， 无需每天提大件行李上下车

吃住行游购娱贴心安排，不进购物店，绝不强制增加自费景点

特别安排草原娱乐项目——下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演

东北铁锅炖菜、饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山山珍宴、草原马宴、秦皇宫筵宴

前五十名报名并缴费者即享现金？元优惠 4人以上团队报名优惠更丰厚

8月12日 3580元起

升级版国潮泰国-曼谷大皇宫、玉佛寺、长尾船游眉兰河、骑大象、东方公主号/暹罗公主号、快艇沙美岛、芭提雅水果盛宴、泰式按摩、皇家寺/神殿寺、JODD夜市双飞6/7日游 7月16/25/30日 8月1/6/15/27日 4080元起

漫步关西-大阪京都奈良半自助5/6日游：自由自在、不受约束；漫步京都、奈良双古都深度游；清水寺、奈良神鹿公园；大阪市区网评四钻3晚连住 7月25日 8月7/19/31日 6280元起

逐梦马来西亚4城深度游-吉隆坡+马六甲+波德申+太子城双飞5/6日游（航班6小时直达、省时省力、无中转无经停；精华景点汇集-水声清真寺、云顶高原、双峰塔、波德申、荷兰红屋、独立广场高等法院等） 7月27日 8月1/6/15/20/27日 6680元起

德法意瑞4国13日游-戛纳小城、贡多拉游船、悬石小镇、卢浮宫、凯旋门、埃菲尔铁塔、凡尔赛宫、摩纳哥亲王宫、罗马斗兽场、威尼斯、米兰大教堂、因特拉肯 7月27日 8月3/10日 11999元起

18℃的清凉避暑胜地--休闲八泉峡-中国第一情峡-红豆峡、中国最美峡谷之一-八泉峡环线、山水景区-青龙峡大巴三日游 7月16/19/23/26/30日 成人598元 儿童438元

趣玩江南-华东五市-南京、无锡、苏州、杭州、上海0购物品质双动5日游（游览周庄、乌镇双水乡；经典景区夫子庙、中山陵、李香君故居、鼋头渚、留园、杭州西湖等一网打尽；赠送乌镇汉服旅拍；品尝特色美食；全程携程三钻酒店） 7月18/25/30日 成人2290元起 6-13岁1690元起

非凡贵州-0购物0自费0车销、特色景区黄果树景区、荔波大小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇、龙里水乡《贵秀》，经典 纯玩双飞5/6日游 7月10/16/20/25/29日 成人4980元起 儿童3380元起

游走云南双飞一动6日游-石林、大理古城、理想帮圣托里尼、双廊古镇、洱海游船、南诏风情岛、洱海生态廊道（含旅拍）、丽江古城、玉龙雪山大索道、蓝月谷；赠送《印象丽江》、《丽江千古情》表演；赠送玉龙雪山羽绒服氧气瓶 7月15/20/26/31日 4080元起

出境游

国内游

地址:青岛市市北区延安三路186号-1（爱心大姐一楼）★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★