

“我在养老院写下80万字日记”

在重庆南山仁福养老公寓,84岁的汪涪芙常戴着一副黑框老花眼镜,低着头对着手中的平板电脑,用“一指禅”不停地戳。那是她在写养老日记,记录了住进养老院2年多以来的所见所闻所感。她也没想到,自己大半生在讲台上度过,到了竟然主动选择住进了养老院。目前,养老日记已经连载了700余篇共80余万字。日记里虽然讲的都是平凡事,但处处透着养老大智慧。在这,记者决定用第一人称视角,带大家一起走进汪涪芙眼中美好的养老生活。(文/田韵沁 李仲文)

1 我为什么主动住进养老院?

●我要找我的同龄人一起玩玩,一起回到那些幸福的往事中去,我们要一起说,一起笑,一起闹,甚至一起吵,而后稀里糊涂地度过余生。

——摘自2021年5月6日的日记

2018年,陪伴我40多年的老伴离开人世,我突然感觉心里空落落的。我便搬去和女儿同住。虽说儿女都孝顺,可他们也有事情要做,总不能天天陪着我。

我当了整整31年的老师,工作就是给人讲话。现在连个说话人都没有,简直难以适应。偶然和朋友聊天,她向我推荐了一家养老院。2021年2月,原本打算让儿女先陪我去看看,可进入房间的一刹那,我立刻被窗外的满目青绿吸引了。

我当即决定试住一个月,这一住就彻底走不了了。这里就像是人生的最后一所学校,我感觉自己重回校园,每天按时起床、用餐,然后与“同学”一起参加活动,活动后可以聊天玩耍,晚上各自回宿舍休息,日子悠闲满足。

我想建议和我一样的独居老人,抛开旧观念,尝试住进养老院。在养老院,我不用考虑买菜做饭、打扫卫生等琐事,有一大群聊得来的同龄朋友,还有人保证我的安全,何乐而不为呢?

2 我为什么要写养老日记?

●不要把这群老人视为另类,不要产生歧视,因为人人都会老去。当然,老人们也该把自己当做一面古老的铜镜,打磨自己、照亮别人。

——摘自2021年3月29日的日记

我说这里是学校,“同学”之间偶尔也会闹矛盾。

最近,养老院在花坛里种了些蔬菜。院里的田大姐因为这些蔬菜,和另一位婆婆产生了争议,很快发展到对骂,最后几乎打起来。

“有话好好说,不骂脏话。”当时我站得很远,也不知事由地就说了句。那位婆婆听了,更恼了,转身过来要和我理论。回房间后,我躺在床上,对着天花板问:我今天错在哪里?错在

没有换位思考。她们都是出于好心——帮助蔬菜更好生长。我又何必动怒呢?看来我还得找个机会赔礼道歉。

我想说的是,我在这里遇到的人和事,就像一面镜子,能从他们身上学点什么,打磨自己,做好总结。所以,我想把这些总结都写下来。再加上,我住进来后,5个子女经常打电话来询问近况,我心想,干脆把在这里的生活全部记录下来,你们自己去看吧,省得一个个汇报了。

3 我在日记里写了啥?

●有人的地方就有事,这事例包括了若干个小故事,把小故事串起来就成了大故事。

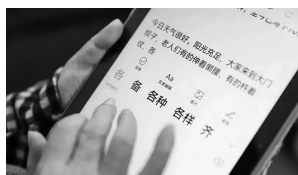
——摘自2022年9月11日的日记

有人会问:呆在养老院,哪有那么多故事可以写?不仅有,还很多。

先来讲讲保洁工罗大姐。她每次来打扫卫生,都会很礼貌打招呼。有的老人大小便失禁,就提着裤子,站在那儿发呆,她会飞快地跑去“救

场”。我问她这么辛苦有多少工资时,她说包吃住后还有三千元,很满意。在她身上,我看到“知足常乐”四个字。

沈婆婆也是我学习的榜样。她今年93岁,但看着也就70多岁。问她长寿秘诀,她回答:吃



汪涪芙在写日记

得、睡得、走得。她从小在南山长大,现在没事还会去山上挖野菜,简直就是个“老顽童”!问她平时是否生气,她说:“听不懂的话不听,不关我的事不想。”我明白了,做个没心没肺、没私心杂念的人,过好当下,一定长寿。

4 我为什么总是满心欢喜?

●《清明上河图》中人不一定是如意,但看《清明上河图》的人,一定看到一片祥和的风景。

——摘自2021年12月13日的日记

“爷爷,你怎么把卷筒纸拿来泡水里哟?”“我要把它洗干净!”……隔壁传来护工和牟爷爷的对话。牟爷爷患有阿尔茨海默症,最喜欢玩

水。我们几个老太婆知道了,先是觉得好笑,但也告诉牟爷爷以后不要这样。可我也谢谢他偶尔给养老院带来了欢笑。

有人问我,你为什么

总是满心欢喜,你喜从何来?在我眼里,这些事也很平凡,我不过是只看好的,不说坏的而已。在这里,我也因此人缘很好,别人哪怕只有一丁点优点,我也会抓住这点使劲表扬他。我觉得往好的方面想,我心情愉快,他心情也愉快,我们都愉快。

5 我还会想家吗?

●把自己的时间安排得越紧凑,让自己有事做,无时间考虑生病,更无时间考虑如何死。

——摘自2022年9月11日的日记

在养老院,我除了写日记外,还会经常组织大家搞合唱。闲暇时,我会跟着网上的视频,自学电子琴。

在养老院时间久了,我对“家”也有了更多的理解。刚来时我常想回

家,女儿会开车来接我,儿媳也会备上一桌菜,孩子们有空就来养老院看我。如今,我把养老院当家,因为这里有我的小伙伴。子女们有自己的家,有自己的难处。我们老年人不要去拖累他们,自

己找自己的乐园,而写日记就是我当下的乐园。

对于我来说,回忆走过的历程,记录身边的故事是个乐趣。所以,再累我也想写下去。终有一天,我会离开这个世界,但我写下的东西能给予孙留个念想,给他人做个榜样。让他们知道我曾来过这个世界,还是个不错的人!

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士向你们致敬!



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

○微信订阅:扫描左边二维码

○报社咨询热线:0731-88906498