

从“清华学霸”到“元气奶奶”，她说： 我的生活我做主

在浙江杭州西湖区古荡新村，你总能看见一道满头银发，却健步如飞的身影，穿梭在公园广场、社区智能快递站或周边商铺。82岁的朱小慧爱运动、爱购物、赶潮流，是社区里出了名的“元气奶奶”。

网购抢单、武术训练、养生讲座……朱小慧将独居老人的晚年生活演绎得精彩纷呈。她笑说，“自立”是她的人生态度，也是她老年时光的快乐源泉。



独立生活 练就网购新技能

问起对“自立养老”的态度，朱小慧毫不犹豫表示支持，“子女有子女的事情，我有我的乐趣”是她常挂在嘴边的话。朱小慧的乐趣，大多源自于对生活的探索欲。

起初，看着女儿用手机购物，朱小慧也跃跃欲试。“年轻人能买，我也想尝试。”朱小慧说，网购是独居老人自立的好帮手，手指点一点，想要的东西就能送上门，省去不少麻烦。

说学就学，朱小慧研究起购物软件的使用，几经摸索，她很快

掌握网购方法。绑定银行卡、下单、查看物流，每每收到取货短信，她便乐呵呵地拉着小推车，前往社区快递站拿取“战利品”。

谈起自己的网购经，朱小慧滔滔不绝，她还与记者分享自己的购物车。大到空调、油烟机等家电，小到牙刷、毛巾、衣服、收纳“神器”之类的生活用品，都是老人货比三家后，从网上淘来的宝贝。

朱小慧更是自称“砍价能手”。她拿出一份手绘的优惠清单，里面清晰列出每样商品

的数量、优惠金额，以及用于凑“满减”的商品组合。有时买的东西多了，老人还会联系客服，二次砍价。作为姐妹淘里唯一会使用智能手机的人，朱小慧掌管着一辆“500岁”的购物车，朋友想要在网上买点什么，都会找她帮忙下单。

记者惊叹于朱小慧的新潮。她告诉记者，老年人自立就是主动寻找生活的“捷径”，多探索新事物，提高生活质量。将自己的日子过好，爱你的人也会开心。

子女支持 充分享受成就感

年轻时，朱小慧是人人称赞的清华“学霸”，退休后，她却摇身一变，成为社区鼎鼎有名的“养生专家”。

朱小慧说，自立晚年，身体健康和头脑灵活缺一不可。

如何做到二者兼顾？钻研养生之道是朱小慧的独家秘诀。上了年纪后，她对自己的饮食格外上心。不同于一些人的人云亦云，朱小慧有身为“学霸”

的自觉，从不盲目相信网络上所谓的“专家”说法。吃什么？怎么吃？她有自己见解。

饮食搭配要动脑筋。朱小慧坚持适合自己的才是最好的，每天定量食用20种坚果，一日三餐保证荤素搭配、营养全面。她爱吃肉，鱼肉、鸡肉变着花样安排，她说，好身体一半是吃出来的。

朱小慧告诉记者，女儿从

不干涉自己的饮食习惯，充分尊重她的选择，甚至常常会向她请教养生食谱。这般鼓励式尽孝让朱小慧在养生道路上越走越自信，有更多动力去钻研。

朱小慧深知，这是女儿爱的体现。钻研一门学问，不仅能获得心理上的成就感，更能让自己保持思维活跃，感受学习乐趣。她笑说，老年人能自立，一定离不开子女支持。

安全第一 要自立但别勉强

自立养老靠什么实现？朱小慧认为是适量的运动和敞开心扉的社交。82岁的她是古荡新村“金夕阳”太极拳武术队活跃成员。聊起入队经历，朱小慧用一段特别的缘分来形容。

7年前，朱小慧是一名标准“宅老”，不外出社交，也没有能说话的知心朋友。老伴不在后，她就想着给自己找点事做。机缘巧合下，在公园散步的朱小慧撞见一群打太极的老头老太，活力满满的场景瞬间感染了她。

鼓起勇气打过招呼后，队员们爽快接纳了这个新成员。

因为练太极，朱小慧逐渐变得开朗，也结交不少好友。平日里，闺蜜相约一起逛街、聚餐，有说有笑，欢乐不断。朱小慧感慨，朋友的陪伴与关怀，让自己很少有孤独感。

说起锻炼，朱小慧一瞬间化身“太极推广大使”。她认为，多数老人都无法承受过于剧烈的运动，而太极动作缓慢，又能舒展筋骨，用来强身健体

适合不过，这也是她“一见钟情”的原因。

虽说养老当自立，但仍需量力而行。朱小慧笑着说，别看她什么新鲜事都尝试，但有时也不得不服老。这些年，打扫卫生、洗衣做饭等基础家务，她都独立完成，但遇上擦玻璃、换灯泡这类需要爬高的活，则会求助别人。朱小慧表示，自立的晚年，更要把安全放在第一位，不勉强自己做过难的事，也是对家人负责。（浙江老年报）

这项调查结果显示—— 99%老人支持 “自立养老”

大家如何看待“自立养老”？如何付诸行动？为此，记者发放220份调查问卷，街头采访40人。260位受访者中，除了一位不认同，其他老年人都表示，在生活中更愿意依靠自己，近8成受访者认为“自立养老”大有裨益。

自立的關鍵在生活自理

在接受采访的老年朋友中，大多数人对“自立”的理解聚焦于生活自理能力。被问及平日会在哪些方面保持“自立”，95%的受访者选择“生活起居和日常出行”。不依赖儿女、家政照顾，自己能够完成基本家务，是老年人“自立”的常态。

任阿姨今年76岁，退休后和女儿居住在同一小区。对于身体健朗的她来说，洗衣做饭、打扫卫生都是轻松的活。老人告诉记者，自己对小区周边菜场、超市了如指掌，偶尔小辈工作繁忙，她还会主动买些菜送去女儿家，帮其节省时间。“自理能力越强，生活质量越高”是任阿姨的养老心得。她表示，老年人多做些力所能及的事，是两代人的幸福。

近7成受访者认为，老年人拥有独立生活能力，不仅可以减轻家庭负担，还可以强身健体，有效延缓身体机能衰退。

一半老人注重精神自立

儿女是老年人生活的全部重心，这是人们常说的中国式家庭关系。然而，在调查过程中，记者发现，有超5成老人表示，更关注自身情绪，拥有独立的兴趣爱好和思考方式，能自主处理问题，调整心情。

受访者表示，精神自立的老人不会时刻将注意力放在孩子身上。一味地将情绪依附于他人，不仅会成为孩子的精神负担，也是对自己的精神损耗。

那么，精神自立为何重要？许多受访者认为，勤思考、多社交能够帮助老年人保持头脑活跃，建立良好心态。52岁的王女士用“自立自强”形容自己父亲。老人喜爱摄影，每次外出取景都是独自出门，从不要求子女陪同。他有自己的摄影圈朋友，遇到修图之类的知识盲区，几个“老”朋友还会一起讨论，上网看教程、学技术，晚年生活过得有声有色。王女士说，摄影不但让父亲拥有好心情，也让他的身体健康状况保持得不错，多动脑、多跑腿的这项“运动”能帮助父亲有效预防老年痴呆等疾病。

儿女要学会“适当放手”

你支持老年人“自立养老”吗？针对这一问题，85%年轻人持赞成态度，并表示“自立”与“自信”息息相关，适度放手，鼓励老年人去做力所能及的事，是对长辈更深沉的爱。

调查问卷中，104位老年人将“自我价值体现”看作晚年自立的重要因素。家务劳动、参与社会活动等让他们在心理上觉得，自己被需要。

50岁的彭女士表示，早些年，为了让父亲享清福，她曾“武断”地包办老人一切生活起居。可她发觉，父亲并不为此感到开心，甚至总与她“对着干”。如今，彭女士学会放手，不但让父亲自己动手做家务，还会与老人商量一些家庭大事。彭女士表示，她现在深刻地认识到，“衣来伸手，饭来张口”的生活方式会让老年人过早进入“脆弱”状态，相反，把选择、决定和行动的权利“还”给老人，反而能调动他们的晚年活力。

当然，不少年轻人也表示，老人在做体力活时，一定要适度、适量。作为子女，更要时刻关注父母的身体负荷能力，在帮其建立自信心的同时，保证健康与安全。（综合）