

《数万父母为儿女星城孤独“老漂”》后续

# 百余人来电为“老漂父母”支招解闷

## “老漂族”的忧伤怎样安慰,这些建议你可学学

11月1日,本报刊登《数万父母为儿女星城孤独“老漂”》,“老漂族”的故事引起了读者的广泛关注。连日来,百余名市民拨打本报热线,或谈自己身边“老漂族”的故事,或谈让“老漂族”不孤独的建议。

如何才能让父母幸福生活在“陌生的城市”?他们这些故事和建议,你该看看,也可以学学。

■记者 李琪

### “自闭妈妈”变“团长妈妈”

半个月不出门,对于她曾是常有之事

每次回到平江乡下,亲友都羡慕赵秀莲跟着儿子在城里住大房子,穿好衣服。“心里的难受,谁会懂呢?”2008年老伴去世后,她被接到长沙,那天还穿着黄军鞋。

赵秀莲住湘江世纪城,儿子开公司每天很忙,她独守260平方米的房子。“半个月不出门是常有的事,听不懂话,怕被骗。”儿子以前总劝她少出门,就算有人敲门,也千万别开。

“闷得慌,想离家出走,就出门了。”那天,她沿着江边走了一个多小时,遇到了几个唱花鼓戏的。听了一下午,赵秀莲意犹未尽,第二天又来了。唱戏的人邀她加入,赵秀莲高兴得不行,咨询儿子,儿子欣然同意。

“崽花了好几千块,给我们买了全新的音响设备。”现在,赵秀莲成为了这个“开心花鼓戏团”的副团长。现在,赵秀莲的团,已吸引了40多名小区的“老漂族”。

### 家庭聚会为妈妈找朋友

儿子说,孤独的不仅仅是我妈一人

徐先生就是赵秀莲的儿子。他说,妈妈刚来时,不适应环境,孤单,愁苦。他咨询了很多朋友,发现大家都有这样的苦恼。

妈妈加入花鼓戏团后,他请来专门的专家为她们当指导,还出资更新设备,想尽办法让她们的群体壮大。

此外,他还和朋友商量,经常举行家庭聚会,带着老人参加,让他们成为朋友。之后的几年里,徐先生为妈妈举行了很多次聚会,妈妈也顺利交到了朋友,慢慢适应了长沙的生活,“她们会串门来往,交流饮食起居,交流养老健身,已经融入了这个城市。”

### 上千社团等老人加入

为什么不去找一个你喜欢的队伍

除了老人和家人的努力,城市能为“老漂族”做些什么?

长沙市雨花区老干部局副局长贺立云,主管雨花区老年大学。他称,老年大学以接纳辖区中的老人为主,因学校人力物力有限,得限制学员的人数,“我们一般会先将外地来的老人引入社区现在每个社区,都有文艺团队。”

“我们团里有不少老人是从农村来的。”芙蓉区潇湘红艺术团王团长称,艺术团虽然入门有限制,但很多从农村来的老人,很快融入其中。

记者从长沙市委宣传部文艺处了解到,目前长沙市登记在册的群众文艺团体,多达1089个,它们都向“老漂族”敞开大门。



11月2日,长沙市湘江风光带。和老友一起喝喝茶、聊聊天是不少老人理想的消遣方式。 实习生 李健 摄



11月2日,长沙湘江风光带,虽然没什么观众,但杨焱驰每天都会来这里“跳舞”。 实习生 李健 摄

### 专家建议

### 匀点爱给年迈的父母 帮他们多认识些朋友

“我们做过很多老漂族的调查,很多老人有心理疾病。”国家二级心理咨询师、长沙秋实教育咨询中心主任丹妮称,“老漂族”的心理问题,已不容忽视。

“很多年轻人把爱全给了孩子,忽略了老人,应该把爱匀一点出来给老人。”丹妮称,子女要理解父母的“心病”。很多子女无法理解,为什么自己拼搏给父母好的生活,他们不接受;只有子女理解了父母,才能用心去治疗他们的心病。其次,鼓励老人在陌生的城市中交朋友,为他们建立社交圈子。再次,帮父母寻找新的兴趣爱好。在城市中无法种田种菜来打发时间,子女可带父母去报社团,刺绣、书法、乐器等,总有一项适合他们。

近日,有网友爆料称:十一期间,国内知名食疗产品“早餐第一步”发生了“拒卖事件”——有顾客吃“早餐第一步”3天成功瘦身7斤。然而,当这位顾客准备继续购买时,却遭到了厂家女中医的拒绝。这究竟是怎么回事呢?

# 知名女中医 身陷“拒卖门”

## 热心顾客遭遇“拒卖”

“我要投诉!”十一长假刚过,315热线就接到了这样一通电话。“我叫福美雅惠,是一个日本人,在中国工作已经3年多了。今年7月份,我听同事介绍买了一套北京出的能减肥的早餐——“早餐第一步”。没想到才吃了3天就瘦了几斤,一个月下来减了几十多斤,而且皮肤也变好了。我一看效果不错,又因为是纯食品不会有副作用,所以就订了2套寄回日本给79岁的父亲吃。结果老人不但体重减了,而且血压、血糖也恢复正常了。现在都很少吃降压、降糖的药了。十一前知道我要回国,老人特别叮嘱我,一定要多买几套“早餐第一步”带回去,他要长期吃的。谁知,我打电话过去订购,对方却怎么都不肯卖给我!”

## 女中医谈拒卖,不怕挨批评

谈起此事,“拒卖门”事件的女主角、食品健康研究中心实习医生于某解释:“早餐第一步”是食品健康研究中心十几位老专家花了8年的时间,经过了数万次的改进才做成的食疗产品。它由纯天然谷果精华制成,不含任何药物成份,也没有任何副作用。所以,即便是几岁的孩子、八九十岁的老人,甚至是还在哺乳的女性也都可以吃。

而且,吃早餐第一步不但能减肥,还能降三高、祛斑美容、延缓衰老。

“钓鱼岛事件让我觉得很气愤!所以那天当我得知对方是个日本客户后,我想也没想就拒绝了!不尊重中国人,就不配用中国的好东西!”

## 3天减重,对得起每1个中国人

这几日,“拒卖门”在网上坊间热议如潮。大多数人对于某的做法表示了理解和支持。很多人甚至表示想买1套早餐第1步!看看这么有骨气的民族品牌效果究竟怎么样!

为此,小编特意查看了相关资料,发现:“早餐第1步”是由国家食品健康研究中心研发。不含药物成份、没有副作用,因此适合各种肥胖人士服用,而且如果正确服用3天不减重还可以退款。

截至到10月份,全国共有22个省约6980万人服用“早餐第1步”。消费者反映减肥效果不错,人的精神状态也很好。为防止假冒,早餐第1步在全国采用专卖形式,本市的专卖热线是:

400-705-2788/0731-82551688



### 新闻B面

## 车过公园请减速,老人晨练别赶早

独居老人晨练被撞,提醒:入冬晨练最好见太阳才运动

本报11月7日讯 立冬第一天,不少老人起了个大早,趁着天色蒙蒙亮,前往公园和广场进行晨练。今早6点半,长沙市人民东路的左岸右岸小区门口,一位正要前往社区广场晨练的老人在过马路时,被一辆左转弯的912路公交车撞上,当场身亡。

### 【事件】独居老人晨练被撞

死者女婿周向阳告诉记者,老人名叫刘正文,今年68岁,家住人民东路的五一村小区。他说,今天立冬,老人家比平时早起了半个小时,早上煮了碗面条后就出门了。

“岳母去世早,留下岳父一个人。”周向阳说,老人担心打扰子女的工作,一直独居,生活起居都由自己打理。

因不放心老人一个人生活,周向阳曾多次要求岳父搬来跟自己一起住,但老人不答应,总说子女们工作忙,外孙也要上学,在家里根本没个说话的人。而自己单独住在一边,早上去社区广场晨练,白天跟小区的老人一起下棋、喝茶也有意思。

### 【目击】老人过马路险象环生

当天下午两点,记者来到了事发路口,西北边就是老人每天晨练的社区广场,此时等候过马路的老人依然很多。就在路口绿灯即将变成黄灯时,依然有两辆小车没减速,飞速穿过了十字路口,路边上一名打着雨伞的老人险些被蹭到。

老人晨练,大多选择社区广场或公园。交警提醒,老人在过马路时,一定要走斑马线、地下通道或人行天桥,切勿为省事横穿马路。车辆在行至公园路口时,也应当减速行驶,特别是早上进公园晨练的老人多,应多注意避让。

■记者 张浩

### 提醒

### 立冬后 老人晨练不宜过早

在各大公园或社区广场上,每天清晨天还没亮就有大批老人开始晨练,对此,湖南中医附一医院教授李定文表示,晨练时间不宜过早。

“人在早起后血压偏高”,李定文解释,因整个晚上身体没进水,加上晚上皮肤和呼吸道的蒸发,使得人体血液粘稠度会较高,不宜运动。

立冬以后早上室外气温较低,从室内到室外形成了较大的温差,人的表皮血管遇冷后会收缩,导致大量血液回流心脏,加大心脏器官的负担,易引发心脏骤停或脑溢血等意外情况。“见太阳才运动”,李定文表示,在早上太阳出来以后空气质量才会变好,所以老人晨练最好选择上午九点以后,或下午、傍晚都可。