

# 老人帮帮团 互助养老最贴心

杭州市社会福利中心有一个“吾骥帮帮团”，这个团目前共有5名成员，平均年龄超过80岁。疫情发生以来，社会福利中心的老人们情绪多变，有的老人因为长时间无法外出、见不到亲人而发脾气；有的老人因为没吃上想吃的零食而发脾气……如何缓解老人们的情绪，“吾骥帮帮团”成了社工们最好的帮手。

在全国各地，有不少老年人自发成立了互助组织，这也逐渐成为一种养老新方式。

《钱江晚报》：不少老人因为不好意思，有些需求不会和社工、护理人员说，反而会到帮帮团打开心扉。相较于社工，帮帮团的老人更容易取得

在院老人们的信任。让最懂老人的人来服务老人，无疑是非常正确的选择。当下，随着老龄化时代的来临，养老已经成为了每个家庭不得不面对，而又深感头疼的社会问题。诸如“吾骥帮帮团”这样的互助模式，显然是对养老服务社会供给不足的有益补充。

让老人帮助老人，只是这种互助模式中的一种。近年来，互助式养老越来越多地走入公众视野，它为以独生子女为主的家庭，因精力有限和财力不足的双重压力，从而无法实现的“异地养老”，提供了减轻养老负担的新思路。

《北京青年报》：在社会公共资源难以企及和全面覆

盖的状况下，以组织老年志愿者的方式，动员老人照顾老人，实现群体内的彼此关怀与照顾，开启了一条有效的路径。

这种互助模式具有多重好处，一是解决了社会公共资源不足的问题。让老年群体作为志愿队伍，参与到老人的活动中来，无疑可以起到极大的缓解作用。二是让一部分老人更好地实现“老有所乐”。他们在帮助别人的同时，既可以很好地打发自己的业余时间，又可以在积极做公益的同时，通过发挥余热找到自己存在的价值，避免让自己成为“被照顾者”。三是能极大提高关心和帮助的效率，获得更为积极

的回馈。

齐鲁壹点：不要把“80+老人帮帮团”单纯地看作好人好事，还是要思考为什么需要这样的帮帮团。邻居、朋友、伙伴，身体硬朗的照顾身体虚弱的，较年轻的照顾较年老的，一起散步、谈心，互帮互助，一切看上去挺美好。说起来是互助，实质上是自助。表面上看，一位老人为另外一位老人提供服务，它暗合了一个信用模式：老人今天通过无偿照顾别人，来换取以后被人照顾的机会。但必须指出，养老并不是老年人自身的责任，而应该属于公共服务和代际供养的范畴，需要政府和社会为这种服务模式有所承担。

定州马啸宇：看了《怀念奶奶》一文，想起了奶奶给我“治病”的事。在我7岁那年，我跟着父亲从保定涞源到定州过春节。大概是水土不服，第二天我就发起了高烧。可医生去外村出诊了，一时半会回不来，无奈奶奶只好用“土办法”给我治病。她先把我摁在炕上，然后给我盖个厚被子蒙上头，再由叔叔在上面压着我。那时，我吓坏了，在被子里不停地挣扎哭闹，等到把被子打开，我全身大汗，后来又喝了一碗奶奶熬的姜糖水，病居然好了。这件事儿，直到现在我印象还深刻。

石家庄田守志：看了3月28日刊登的《焦更顺坚持30多年为战友扫墓》一文，我敬佩焦更顺的品格。战友牺牲后，他遵守诺言，坚持30多年为战友扫墓，还把自己省吃俭用攒下的5000元钱送给战友的父母。真是“战友战友，亲如兄弟”。向焦更顺学习、致敬！

唐山王宁：读了《给孙女的生日礼物》这篇文章，我觉得文中描述的虽然不是什么贵重的礼物，但是这也体现了老人对孙辈的关心和爱护，正所谓“礼轻情意重”。这不由得让我想起爷爷。每年我过生日时，爷爷都要带我到唐山市凤凰山公园游玩，还要照一张合影留作纪念，爷爷还在合影照的背面用毛笔写上我们的岁数。虽然这件事已过去多年，爷爷早已不在了，但当时的情景依然历历在目。

## 坐而论报

### 观光学史的好课堂

石家庄王喜元：我年近九旬，身体状况良好，但外出旅游总担心体力不支，为此我常看《燕赵老年报》的《我游我乐》版，既能观景，又能长见识。

《我游我乐》图文并茂，常常令人身未至心已往。

作为一名老党员，我喜欢既看景又学习，

《布鲁塞尔市政广场》这里曾是马克思和恩格斯的重要活动场所，是《共产党宣言》的诞生地。这个版面在介绍景点之余，还会讲述与之有关的背景、故事、历史事件。

《我游我乐》版真是观光学史的好课堂，开阔眼界的同时又增长知识。

## 读者说事

### 爱逛便民报亭

承德周瑞海：我爱读书、收藏书籍。从上世纪80年代起，我经常到报亭选购报刊。后来，随着电脑、智能手机的出现，阅读纸质书报的人越来越少，各个城市的报亭也减少了许多。我认为，相对于网络载体，纸媒的文字质量更有保障，也更容易保存，阅读报刊既方便收藏，又适合老年人。

我家附近的南营子报亭

一直坚持经营，我经常到这里选购报刊。这家报亭丰富了我的文化生活，让我受益匪浅。在邮局选订报刊时只能在目录上知道报刊名字，具体的内容并不清楚，而到报亭却能翻阅众多的报刊，及时了解报刊内容。

希望还在坚守的报亭与时俱进，可以尝试多种经营，守住这块获取知识的文化阵地。

## 读报用报

### 科学补钙很重要

石家庄王桂荣：《如何合理补充钙剂》一文给读者们讲解了老人合理补充钙剂的问题，文章讲得清楚明白非常实用。前几年，我的一位亲戚每天吃大量钙片，后来她不知从哪儿听说吃

钙片有害，这两年又不吃了。我把老年报刊登的文章让亲戚看了，她看过文章后说，过去吃得盲目，停得草率，是不科学的。这篇文章让她懂得了为什么补钙、怎样补钙。

### 小妙招有大作用

石家庄卢义琴：《掌心温度是个宝 捂对地方能去病》一文真好，正对我的病症，我又从报纸上学了一招。

按照文中介绍的方法，我把双手掌心搓热后放到腰疼的地方，捂2到

3分钟，再搓揉几分钟，果然舒服多了。另外，我的肚脐处经常冷、痛，我按文章中的方法做了几次，效果很明显。我的右腿膝盖走路酸痛，按摩几次后也好多了。

## 提个醒

### 对宣传单留个心眼

青岛原健：在我居住的小区里，常常有人向老年人发免费领礼物的宣传单，但我从不相信有免费的午餐。接到这种宣传单后，我会随手扔到垃圾箱里。

前几天，我又接到了一份，这次我仔细看了看。只见上边用大字写着几种老年人的常见病，并说这些疾病能

药到病除。接宣传单时，有年轻人追着我让留下姓名、电话，并说凭单页能领礼物。他们的最终目的是让老人购买所谓的“药品”。

天上不会掉馅饼，地上也没有免费的午餐。这种看似占便宜的行为，其实背后隐藏着诸多问题。老年人面对这些五花八门的宣传单，需要擦亮眼睛。

### 留神手机验证码

郑州李朝云：前几天，我到一家五金店买了一个电动工具，用微信支付时遇到了问题。

扫过店家的收款码，输入金额后，手机里立马出现了一个“请输入验证码”的提示。可我以前用微信支付时从没出现过这种现象，我原以为是操作太快出了差错，就接着又试了两次，发

现还是同样的结果。我听说过不少手机验证码泄露或者点击陌生链接，造成个人信息泄露的事。想到这里，我不敢输入验证码，就用现金付款了。

老年人购物时不妨多留意一下，不要轻易泄露验证码。如果与平时付款情况不一样，可以问问同伴或家人，向他们寻求帮助。

来信地址：石家庄市中山路313号燕赵老年报读者茶座  
电子信箱：yzlnbdzcz@163.com

大千世界  
鸡毛蒜皮  
想说就说