

打破刻板印象的一件事(之一)

互动话题

主持人开场白:生活中,刻板印象常常将人们的思想限制在狭窄的框架中。然而在不经意间,这种印象就会被打破。

嘉宾出场

艾立起:社区食堂里的“新潮饭”

我们小区新开了一家社区食堂,主打“养老餐”。一天早晨,我去遛弯儿,远远看见社区食堂里有许多人在排队买饭,其中还有不少年轻人。我有些好奇,“养老餐”无非就是熬点稀粥、蒸些馒头,再弄些清淡的菜,年轻人怎么会来这种地方?于是,我凑上前去,只见窗口里摆着各式各样的菜品,不是我想象中的清淡菜,反而像是网红餐厅的摆盘。

“老哥,来尝尝我们新出的低脂杂粮卷!”师傅笑着招呼我。我半信半疑,点了一份

坐下等餐。很快,一份杂粮卷端上来:全麦饼皮裹着鸡胸肉、牛油果,淋着淡淡的沙拉酱,旁边还摆着一小份紫薯泥,看着就有食欲。我咬了一口,感觉清爽不腻,非常好吃。一打听才知道,师傅姓李,退休前是一家大酒店的厨师。他没有守着“老人只能吃软烂饭菜”的想法,把健康食材做出了新花样,还开通了线上点餐,不仅服务老年人,也吸引了许多年轻人。原来,“养老餐”不只是清淡软烂,老年人也会爱上“新潮饭”。

韩铁铮:一位值得夸赞的司机

一天,我和老伴到小区门口的广场晒太阳。一位邻居坐着电动轮椅从小区出来,来到我们旁边,也晒起了太阳。我好奇地问:“你看起来挺年轻的,怎么坐上轮椅了?”她哈哈大笑,问我:“你猜猜我多大岁数了?”我说:“40多岁吧!”她把大拇指、食指、中指捏在一起,说:“70岁了!”我问道:“你腿脚不利索吗?”她把左腿伸直让我看,左脚用纱布包裹得严严实实。她说:“让小车刚蹭了一下,也怪我逆行。当时,司机

拉我去附近的医院检查,大夫说有点儿骨裂,不用做手术,然后给我做了处理。司机付了医药费,又把我送回家。第二天,司机就给我送来了这个电动轮椅,再三坚持让我收下。”我说:“你就留着吧,反正你也上岁数了。”她伸直腿,抬得高高的,说:“你看,我身体好着呢,等脚好了就给他送回去。”

在我的印象里,交通事故双方往往会争得面红耳赤。如果大家都像这位邻居和那位司机一样,彼此客客气气,还有什么过不去的事呢?

王彦秋:刘老师的养老院生活

之前,在我的印象中,养老院总是与孤独、缺乏自由等标签绑定。直到今年国庆节,我去养老院探望刘美田老师,他用鲜活的生活改变了我的看法。

刘老师今年93岁,他性格豁达,乐观向上,曾经在多个领域有不菲的成就,退休后更是兴趣广泛,老有所学,多次被评为健康老人。去年,老伴去世后,他选择住进了养老院。去探望之前,我担心他不适应。可一见面,我便打消了顾虑。刘老师精神矍铄,热情地带我参观他的单人房间——设施齐全,呼叫铃随手

可及,24小时值守的工作人员能及时响应需求。刘老师的日常安排也很充实:上午,他会打开电脑炒股、看新闻,还会浏览关注的文化网站;下午,他会到院里的花园散步,与其他老人闲聊……即便年事已高,他仍笔耕不辍,一年间发表了20多篇文章。他笑着说:“不为挣钱,就为活动脑子。”

此外,养老院有棋牌、歌舞、书法、绘画等各类兴趣班,老人们总能找到志同道合的伙伴。看来,老年人在养老院实现老有所学、老有所乐,也是一个不错的选择。

张泽峰:科技馆里的独特体验

有一天,我去图书馆看书,路过科技馆,看到门前人头攒动,于是好奇地走了进去。

我随着人群穿过宽敞的大厅,走进一个类似电影院的屋子,里面有一个巨大的屏幕和一排排整齐的座椅。工作人员走过来,笑着对我说:“您好!您想体验一下什么项目呢?我可以为您服务,这里的项目都很好玩。”我说:“我这个年纪可以玩吗?”“当然可以!”于是,工作人员为我挑选了一款叫VR战马的游戏。我怀着志

忑的心情,骑上一匹高大威武的“战马”,戴上VR眼镜。游戏开始后,我挥舞着手中虚拟的长剑,与迎面而来的敌人展开激烈的战斗……当我摘下VR眼镜,回到现实世界时,脑海中仍然回荡着那战马奔腾的场景。原来,科技是这样有意思!

有了这次独特体验,我就爱上了科技馆。之后,我多次带外孙来到科技馆,玩赛车、篮球、保龄球等VR游戏,与他一起感受科技的魅力。每一次体验,我们都玩得不亦乐乎。

主持人发言

打破刻板印象如同打开一扇通往新风景的窗,能让我们看到更丰富多彩的世界。



放歌

董俊峰/摄



姥姥牌

老伴蒸的馒头香甜可口,全家人都非常喜欢吃。

一天中午,老伴把刚出锅的馒头端上了桌。看着热气腾腾的馒头,小外孙突发奇想,说:“姥姥,你开个馒头铺吧,一定会火起来。”老伴听后,笑着逗小外孙说:“好啊,那你给馒头铺起个名字吧。”小外孙思考了片刻,说:“那就叫‘姥姥牌’馒头铺吧。”小外孙的话一出口,在场的人都笑得前仰后合。

王保训/文

本期乐园答案:1.筷;2.袂;3.柔;4.架;5.岿;6.瘁;7.痊。



人在画中

王少青/摄

我和女儿逛书集

一天,女儿发来一条链接:2025年10月31日至11月3日,“2025南京文学书集”将在玄武湖畔的金陵STYLE浪漫中心举办。女儿说:“妈,来南京吧,咱们一起逛书市。”

去年,我在书集上聆听了多场文学讲座,还淘了许多书,今年的书集又怎能错过?我赶紧安排行程,从江苏东台赶往南京。

11月3日,我和女儿来到玄武湖畔的文学书集。虽然是最后一天,但放眼望去,书集摊位仍然一家挨着一家,来逛书集的人非常多,有三五成群的年轻人,有带着孩子的夫妇,有白发苍苍的老年人。在一家出版社的摊位前,淘书的人围得水泄不通,我们等了十几分钟才挤进去。店主说:“所剩的书不多了,都打5折,购书还赠送一个精美的书盒。”我和一位女孩不约而同地选中了一本书,店主说:“这本书只有一本了。”我笑了笑,对女孩说:“那就

让你吧!”女孩笑着感谢我,脸上笑容灿烂。

我和女儿来到另一家出版社的摊位前。看到余华老师新出版的《余华写作课——我能否相信自己》,我毫不犹豫地买下,希望自己能跟着余华老师学习写作,有所进步。同时,女儿也买到了她喜欢的书。接下来,我们又多个摊位挑选了几本书。

逛了两个多小时后,我们来到湖畔的一家咖啡店,点了两杯咖啡。然后,我情不自禁地拿起书读起来,跟着余华老师的笔触品味文学作品中的写作技巧;女儿则沉浸在《鲁滨逊漂流记》当中,感受鲁滨逊的荒岛生活。

女儿说:“我们今天来算是扫尾货,感觉收获还不小。”我回应道:“是啊!不过我有些遗憾,没有听到那些大师的文学讲座。”女儿安慰我说:“没关系,明年您提前做好规划,咱们还来。”

王阿丽/文

关爱老人
LOVE 孝/敬/父/母
百善孝为先
老有所依

燕赵老年报广告部