

“时间银行”，互助式的养老模式

□胡建兵

闲话闲说

“时间银行”，是指志愿者将参与公益服务的时间存进“时间银行”，当自己需要时就可以从中支取“被服务时间”。当前，“时间银行”主要应用于养老领域，让低龄健康老人志愿者为高龄、失能、失智和特殊群体老人提供帮助，是一种新型的互助养老模式。

奉献今天的时间，收获未来的养老服务。当前，我国的养老模式仍以居家和社区为主，老龄化社会带来的挑战日益严峻。发挥“老年人口红利”，建立“时间银行”互助养老模式对解决我国养老问题十分重要。当前，全国已有约800万人次志愿者参与“时间银行”养老模式，他们将自己的爱心服务，奉献给需要帮助的高龄老年朋友，真正做到了“低龄存时间，高龄换服务”。

眼下，“时间银行”已在多地试水。志愿者可通过手机小程序和微信公众号登记注册，志愿服务接单、下单及志

愿者和服务对象的双向评价也可在手机上简易操作。志愿者兑换时间积分，一种是按照相应的分值每半年兑换一次礼品，另一种是把时间储蓄下来，等自己需要或者家人需要时，兑换相应分值的志愿者服务。

“时间银行”从制度设计上，由政府投入和社会捐赠设立专项基金，保证可持续发展；在志愿服务上，强调低龄存时间，高龄兑换服务，为政府分忧，为子女解愁。倡导捐赠服务时间，弘扬志愿服务精神。在服务对象上，重点为空巢独居老人、60周岁以上老人提供助餐、助浴、助洁、助急、助医等服务项目。

“时间银行”模式作为传统养老模式的有益补充，要主动发力探索推行，进一步夯实养老服务体系，提升老年人的获得感和幸福感。但“时间银行”互助养老模式还有待完善，有待规范，要明确定位、服务对象、基本内涵、组织保障等内容。要完善“时间银行”互助养老实施框架，提升规范性和公信力。可建立“时间银行”互助养老信用评估机

制及信用担保机制，消除信任风险。支持“时间银行”互助养老社会公益团体成长壮大，引导社会组织、企事业单位等积极参与养老事业发展。聚焦服务时间异地互通、普通服务与专业服务区分记录、志愿者服务期间应急处置与风险规避等方面加强调查研究，建立以志愿服务时长、志愿服务评价为主的评定体系……只有多方面完善了，让“时间银行”在实施过程中减少争议，才能使之健康发展。

存公益之爱，取养老之需。“时间银行”让人心里生暖。现在，绝大多数的人不喜欢做这种伺候老人的事情。“时间银行”互助养老模式完善后，不仅可以鼓励更多的人参与到养老服务这项工作中来，还有利于培养他们增强对老年人的爱心，有利于形成尊老、爱老的社会氛围。此外，也有利于更多人在接受养老培训后，提高服务老人的能力和水平，有利于他们更好地照顾好自己的父母，在自己年老后能得到社会的关爱，提高年老后的生活质量。

初冬挖笋

□董云璐

初冬时节，山野间悄悄孕育着一种美味——冬笋。听长辈说，冬笋是山间最矜持的美味，它不像春笋那样急躁，一遇到温暖就会争先恐后地破土而出，而是安静地藏匿于地下，等待着懂得它的人发现。

上周末，听闻邻居说山里已经有冬笋可以挖掘，心中不由欢喜。于是，约了几个好友，带着锄头和篮子，踏上了前往山林的小路。

山林里的空气格外清新，偶尔还能听到远处溪水潺潺的声音。楠竹随风轻轻摇曳，发出“沙沙”的响声，仿佛在欢迎我们的到来。

挖冬笋并不是一件容易的事，需要敏锐的眼光和耐心。我们按邻居教的方法，仔细观察地面是否有微微隆起或裂缝，这些往往是冬笋藏身之处。不久，同伴兴奋地喊了起来：“这里有！这里有！”我们围过去一看，果然发现了几个小小的笋尖，它们小心翼翼地探出头来，似乎也在好奇地看着我们。

挖冬笋的过程非常讲究。我们先轻轻拨开覆盖在笋尖上的枯叶，再围绕笋尖画一个小圈，慢慢地挖掘周围的土壤，直到整棵冬笋完整地出现在我们面前。那一刻，大家都不由自主地屏住了呼吸，仿佛在见证一场生命的奇迹。

刚刚出土的冬笋，带着泥土的香气，剥去外层的笋衣后，里面露出嫩黄如玉的笋肉，很是诱人。冬笋虽好，但并不容易获得，每挖一棵都需要耗费不少时间和精力，这也使得冬笋显得尤为珍贵。

回到家中，我们决定用新鲜的冬笋做一顿美食。将冬笋切成薄片，与事先准备好的腊肉一同放入锅中，加入适量的水，再撒上些许辣椒、香葱和青蒜，用小火慢慢炖煮。随着时间的推移，锅中的香味逐渐弥漫开来，令人垂涎欲滴。当第一口冬笋炖腊肉送入口中时，那种细腻滑嫩、鲜香四溢的感觉，让人久久不能忘怀。

冬笋不仅仅是一种食物，更承载着人们对自然的敬畏和对生活的热爱。在初冬，能够亲手挖掘并品尝到这份大自然的馈赠，实在是一件幸福的事情。我想，这份幸福，正是生活给予我们的最好礼物。

世态万象

□杨秀建

孙子喜欢

赵大爷竟破天荒地陪孙子在公园里遛起了狗。若非目睹，我绝不会相信这一幕。

赵大爷历来是养狗的坚决反对者。每当有人提及养狗的好处或表达养狗的意愿，他总是第一个站出来反对。他振振有词地说，养狗不仅要花费大量钱财在购买狗粮零食、衣物玩具、打针等方面，还要耗费时间和精力给它洗澡、剪毛，陪它散步、玩耍，简直比伺候自己的亲娘老子还要费劲。

有一次，赵大爷的女儿从城里回来，带着狗，大包小包地提着礼物，却被赵大爷堵在门口不让进家。女儿又是解释又是求情，赵大爷却板着脸张黑脸，丝毫不肯让步。女儿抱着贵宾犬，急得眼泪直打转。赵大爷见状，语气稍微缓和了一些，说：“你要进门也行，但必须把狗拴在猪栏外面。”女儿原本打算借长假多陪陪父亲，但实在不忍心让“小宝贝”受到这样的冷落，于是第二天给赵大爷留下500元钱就匆匆返回城里。

关于赵大爷为何如此讨厌狗，人们众说纷纭。有人说他小时候被狗咬过，留下了严重的“恐狗后遗症”，一听到狗就叫心里发毛，看到狗打身边走过就腿脚发软；有人说他有洁癖，见不得狗在家里撒尿拉屎，闻不得狗身上的那股子臊味；还有人说他对狗毛过敏，一旦接触浑身奇痒难忍……但这些说法是否属实，却无从考证。但有一点是肯定的，谁都无法改变赵大爷对狗的厌恶。

赵大爷的儿子从小就喜欢狗，但因为他的成见和排斥，从来没有机会和狗亲密接触。如今，赵大爷已经在城里生活了两年多，公园里、大街上，随处可见遛狗的人，他或许已经对此习以为常了。儿子事业有成，家庭稳定，想圆一下儿时的养狗梦。恰巧媳妇也喜欢小猫小狗等小宠物，于是两人一拍即合。

周末，儿子儿媳从狗市精心挑选了一条博美犬，毛发洁白如雪，眼睛圆溜溜的，鼻子黑黑的，嘴巴嘟嘟的，舌头红红的，身子胖乎乎的，呆呆萌萌的模样，活泼好动的性格，简直让人爱不释手。

正当儿子儿媳忙着打理狗时，正巧赵大爷背着孙子闲逛回来。一眼瞅见小狗，赵大爷脸上的笑容立马消失了。他连连后退，摇头大喊：“快走快走！”儿子儿媳对赵大爷如此强烈的反应始料未及，一时竟不知所措。

这时，孙子看到了雪球般的小狗，兴奋地挣扎着从赵大爷背上溜下，伸出稚嫩的小手，欢快地喊道：“爷爷，狗狗，我要抱抱！”赵大爷顿时无语……

那天，我好奇地问赵大爷：“你不是一直都不喜欢狗吗？”赵大爷慈祥的目光落在树下与小狗嬉戏的孙子身上，微微一笑，轻声说道：“可小家伙喜欢呀！”

寻常人物

□葛鑫

编竹椅的老人

我和朋友开车去山里办事，一路上到处都是竹林。

穿行在翠竹摇曳的山间小道上，突然看到前方人头攒动，有许多卖山货的，笋干、土鸡、竹篮、蔬菜应有尽有。朋友说是山里的集市，于是我俩把车停在路边，到集市上逛逛。路边有四把竹椅进入我的视线，边上坐着一个瘦削的老人。

“多少钱一把？”我想买几把放在家中的小院子里坐。

“50元。这是我昨晚刚编出来的，我一天最多能编两把。”老人满脸堆笑，拿起椅子，给我看他的做工，“你看这手艺，好得很！”

“你自己做的？”我细看了老人两眼，古铜色的皮肤，两眼凹陷，两只手布满了划痕。

“我就是这个村子的，你打听编竹椅的老江，大家都知道。”老人指了指旁边的村子说。

“这样，我先去办事，你给我留两把，我一会儿回来取。”我挑了两把放在一边，就和朋友匆匆离开了。

办完事，已到傍晚，集市已经散了，老人还在那里等着，身边还放着早晨那四把椅子。显然，这大半天一把也没卖出去。看到我回来，他连忙把我挑好的两把椅子拿过来。

“大伯，你是祖传的手艺吧？”我掏出100元钱给他。

“两把给80元就好。”老人家要找我20元钱，我拒绝了。“我祖上好几代都是篾匠，你要感兴趣，可以跟我到家里看看……”老人指了指前面三四十米处说。

在老人家几平方米大的作坊中，放了些竹子，还有几件半成品。老人见我好奇，迅速挑了根竹子，要现场演示给我们看。只见他以竹片为尺、刀痕为印，手起刀落间，将竹子锯成段、打开洞、削为片，整套动作麻利流畅。“我今年73岁，从15岁开始学，俗话说‘三年徒弟、三年伙计’，要六年才能学会一门手艺。”老人说。

“做竹椅一般要挑选生长三年以上的原竹，老嫩适中，刮、切、削、刨起来最是趁手。先把椅腿的尺寸量好，锯好，再凿好洞，锯好需要的横杠、靠背等部件，锯好后把要弯曲的地方挖出凹槽。”看到有人对自己的手艺感兴趣，老人如数家珍，耐心地讲解着制作步骤。“弯曲椅腿前先要用火烤过，不经过火烤一下，弯起来要裂掉的。”老人边忙活边给我们讲解，“我现在年纪大了，一天最多也就能编两把。附近好多人家都有我编的竹椅，我只要每天有点事情做就足够了。”老人叹了口气说：“现在买竹椅的人越来越少了，小辈也不愿意学这个，时间久怕要失传了……”

看着老人满手的老茧，想着他从十几岁的少年，到七十多岁的匠人，每天钻孔、打磨、火烤、拼接……我颇多感慨，功夫真的就藏在岁月里，藏在老茧里。作为手艺人，他的幸福很简单：手艺被他人需要，就是最大的满足。



11月25日清晨，一道彩虹横跨城市上空，给行人带来惊喜。

邹北轩 摄

花竹观日出

□徐雪冰

早已耳闻霞浦的东海边，有一个被赋予“中国最美观日地”美誉的小村落——花竹村。于是，呼朋唤友奔赴霞浦，终于有幸目睹了让人心醉神迷的景致。

凌晨四点半，东方露出了一丝鱼肚白，星辰在深邃的夜幕中闪烁。我们一行人怀揣着对日出的无限向往，驱车驶向花竹。一路上很安静，唯有夜风拂着凉意款款而来，与车轮轻触地面的低吟浅唱交织成悦耳的夜之序曲。穿越早市的边缘，喧嚣渐起，人间烟火气息悄然弥漫。

抵达花竹，天边仅一抹微光，但车辆已如长龙蜿蜒在马路两侧，观景台上更是人影绰绰，皆面向东方，静待着一场视觉盛宴的开启。

我们寻了一处落脚点站定。遥望天边，一抹浅红悄然浮现，如少女羞涩的脸颊，而海面依旧沉睡于黑暗之中，岛屿如巨兽般静卧，其上点点灯火，如繁星般闪烁，为宁静的夜添上一抹神秘的色彩。

渐渐地，那抹红晕越来越艳，范围也越来越大，云层间似有万道金光隐隐透出。红光倾泻在平静的海面上，黝黑的岛屿悄悄展露清秀的身姿，水光潋滟，山色空蒙，岛屿座座，帆影点点，构成了一幅浓淡得宜、意蕴悠长的水墨画卷。

“来了！来了！”人群中传来细微的骚动，众人不约而同地举起手机或相机，屏息以待，生怕错过太阳那惊鸿一

瞥的瞬间。然而，太阳却好像羞于见人似的，迟迟不肯展露全貌，只是金光越来越炽，周遭的云也越来越厚，引人遐想：是害羞了，是怯场了，还是被浓云盖住了身躯？

终于，太阳挣脱了云层的束缚，露出了通红通红的小半边脸。那初现尘世的红，如同一块经过岁月雕琢的盛世红玉，闪烁着璀璨的光芒，美得令人心醉。

“太美了！”人群中有人频频低呼，由衷赞叹；有人敛目凝眉，全身心记录这动人心魄的一刻。我凝视着这一幕，心中激荡起无尽的波澜，只觉得一种难以言喻的感动油然而生，那是对鬼斧神工的大自然发自内心的虔诚膜拜，是灵魂深处的感动与震撼。

然而，美好总是短暂。不过数分钟，太阳已高悬天际，圆润的脸庞散发着耀眼的光芒，云层被镀上了一层璀璨的金边，灼灼欲燃，天边仿佛失火的仙境。没过一会儿，太阳夺魂摄魄的红光一点一点褪去，化作了刺眼的金光，那个温柔可爱的小家伙，转眼间变成了令人不敢直视的炽热之源。游人陆续散去，观景台在烈日下重归宁静，万人瞩目的日出之约，仿佛只是太阳的一场梦幻泡影，一会儿便消散得无影无踪，只留下一抹淡淡的回忆萦绕心头。

花竹的日出，绝美！超燃！一见倾心！再难忘怀！它不仅是自然的奇迹，更是心灵的洗礼，让人在赞叹之余，平添对生活的热爱与向往。

短剧

自恋

□肖阳

同事小刘是个自恋狂，相亲几十次，每次都能给对方挑出一堆毛病，贬低别人的时也不经意地炫耀自己一下。

一次，办公室李大姐给小刘介绍了个女朋友，这次他满意了，相亲回来脸上乐开了花。

隔天，李大姐不好意思地告诉小刘：“人家女方觉得不合适，改天有好的，大姐再给你介绍。”

小刘听后，“哼”了一声，说：“早看出她不自信了，看我条件比她好，怕我看不上她，先抢着说不合适。”

集体涨辈分

□苏应纯

我们办公室的几个人都还不到40岁，在这个老龄化的公司里，可谓小字辈。一直以来，我们称呼别的办公室的人都是“某某某老”，他们则喊我们“小某小某”，辈分十分明显。

上个月，办公室分来一个实习生。小丫头是“00后”，长着一副娃娃脸，十分活泼可爱。尤其是，她的嘴巴特甜，总是对我们叔叔阿姨喊个不停。

那天，趁实习生不在办公室，大刘以少有的一本正经的口吻说：“同志们，现在我们办公室集体涨辈分了，都是叔叔阿姨辈的人了，大家可不能还像原来那样一副嬉皮笑脸样，要注意长辈形象哟……”

减负惠民
郑倩 作

热烈庆祝中华人民共和国成立75周年

俯下身子抓产业，
一心一意谋发展！