



华西都市报-封面新闻  
记者 杜江茜 刘雨薇  
摄影报道

刚刚63岁的梁建伟没有刻意计划过自己的退休生活。但就在这个初冬,当他和母亲结束了五天四夜的邮轮行后,两人拖着箱子晃悠悠回到成都,看着小区里的银杏叶变黄,絮叨着年底可以去一个温暖海边时,他突然意识到,自己和妈妈已是名副其实的养老“搭子”了。

“我们都喜欢热闹,喜欢耍。”梁建伟说这话时,他的母亲丁文渊已带着乒乓球拍准备出门了。老太太身上有种旺盛的生命力,98岁的年纪,还保持着每天至少7000步的运动量。退休前,她在大学里教体育,退休后,她成为成都“民间体坛”的常青树。79岁那年,她甚至在Wilson杯成都第16届业余网球公开赛中,捧回女子老年组亚军的奖杯。

于是,当63岁的小儿子和98岁的老母亲成为养老“搭子”后,母子之间的关系似乎也有些微改变。梁建伟会听妈妈的话,但有时也会说服妈妈要听话。这对母子一起参加各种比赛,网球、羽毛球,甚至麻将对决,也一起去过很多地方,海边、山野和平原。

因为见证母亲的老去在前,梁建伟对于衰老有着更为坦然的态度,当然,这对母子也从不忌讳谈到离别。

“别人都说,妈妈能活到120岁、130岁。”梁建伟的话音未落,一旁的丁文渊就接过话,“想不到那么久,我们要活在当下,过好每一天。”

——毫无疑问,这对母子正展示着关于老去之后的更多可能。

### 不打扰的关心

其实,不用梁建伟说,只要走进他和母亲的家,处处可见母子二人的充实生活。一排奖状和奖杯,有丁文渊刚退休时,在全国老年人女子羽毛球比赛中的卫冕冠军,70多岁时在全国各种网球比赛中的活跃,还有80多岁后被评为学校“老有所为”的先进个人……老太太闲不下来,甚至就在今年夏天,她还受邀参加成都市第十五届运动会开幕式,在现场利落做起俯卧撑……

有一个心态年轻的妈妈,于是相互尊重成为了母子二人在共同养老时不用言明的默契,这从两人的日常安排就能看出来。

老太太的睡眠很好,基本上上午9点左右悠悠醒来,然后先在床上做一套起床运动,蹬腿、抬手,再麻利起床,选择当日的穿搭。她喜欢各种颜色的围巾,每天都会对着镜子系好花样,之后走到露台上,深呼吸,做上一套广播体操。

这时,梁建伟已经起床了。他先准备早餐,有时是烤面包和



# 与98岁的妈妈

## 做养老“搭子”的日子

九十八岁的丁文渊和六十三岁的儿子梁建伟



母子俩打乒乓球。

牛奶,有时是豆浆油条,然后安静等着母亲,不催促,不打扰。老太太心血来潮,决定自己买菜做饭,母子两人开始计划中午菜单,细碎说着,有了蒸茄子和凉拌莴笋,就不用再做炒豆角了。

按照计划,母亲斜挂着手机出了门。计划之外,5分钟后,梁建伟也跟了上去。

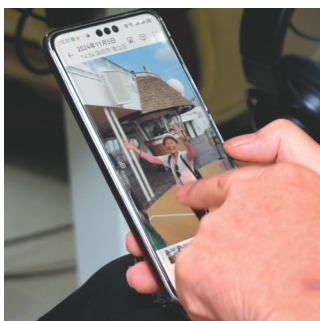
梁建伟还是有很多担心,例如,母亲虽然会用手机支付、打车软件,但她时常找不到进入的图标,再例如,虽然买菜的地方距离小区不足100米,但是毕竟是在大马路边,人多车多。

梁建伟一般不会打扰,只是默默跟着,看着母亲完成手机支付,提着菜走回家。——这是他们的日常,不张扬的关心和适当的距离。但是,吵吵闹闹,也是日常的另一面。

“都是鸡毛蒜皮的小事。”梁建伟说话会不自觉提高音量,这是因为母亲的听力已大不如从前。在厨房,老太太切菜,拿起菜刀就“铛铛铛”麻利下刀,他会在一旁心惊胆战地提醒,“慢点,慢点,慢点嘛。”当老太太拿出小碟子要装菜时,他会忍不住一把抢过,“这是装蘸料的,装不下菜。”另一边,当他觉得灶台上蒸的肉差不多了时,老太太终于找回了主场,坚定地反问他,“你用筷子插下,看看好了没有?肉都还没软,怎么好了?”

“兵荒马乱”之后,午饭上桌。

“来,谢谢妈妈,今天做了一桌好菜。”很显然,在提供情绪价值上,儿子是专业的。



梁建伟的手机里,有很多和母亲一起旅行的记录。

### 最重要的小事

尽管老话常说“老来小”,但母亲丁文渊依然会在很多时候让梁建伟感到震撼。

“是的,就是震撼。”梁建伟第一次听到身边人想要遗体捐赠,就是从母亲这里。98岁高龄的丁文渊,几乎没有生过大病,到现在都精力充沛。有一天,她很认真地对家人说,自己离世后,不用大操大办,她想把遗体捐给医疗机构,“发挥点最后价值。”

不过再想想,梁建伟也不觉得意外,毕竟母亲从来就不是一个会被束缚的人,在近百年的人生中,她一直都在坚持做自己。

翻开相册,黑白照片里是老太太的青春。年轻时,她梳着两条大辫子,自信骄傲,在学校事事争第一。因此,当父母为她定亲后,所谓的未婚夫不喜欢她抛头露面,不愿意她去男女混合的高中时,感到束手束脚的少女,直接登报声明婚约作废。

后来,丁文渊从四川省立

体育专科学校(今成都体育学院)毕业,经过层层选拔,入选西南区女子篮球代表队。这个爱笑的姑娘和伙伴一起,坐了3天火车,到北京参加全国篮、排球运动会,这也是新中国成立后的第一次全国性体育赛事。

扎起长发,她是球队的中锋。那时候,她和前来采访的记者一见钟情,两人相互鼓励。在她的支持下,丈夫成为最早一批到西昌支援三线建设的专家。彼时遥远的路途,他们几乎一年才能见一面,那是一个书信时间很长的年代。丁文渊每次收到丈夫要归家的信,“我就按出发时间算,如果3天后还没到家,那就多半是翻车了。”老太太眯着眼睛补充道,“不过我们运气好,没有遇到过翻车。”

对于丁文渊而言,她热爱自己的事业。从球队退役后,她进入大学教书,在1954年就完成论文《身体素质训练的重要性》,阐述自己的“健身观点”。

近百年来的时代变迁,几乎都在丁文渊的命运中激起过小浪花,然后她让自己被托举到更好的自己。退休后,她先是持续练习羽毛球,发现膝盖有所损伤,又换成网球。她学习使用智能手机、发朋友圈,学习手机打车、扫码支付,她的衣柜永远整整齐齐,使用刀叉熟练顺手,因为她觉得老去的只是身体状态,而不应该是心理。

“所以坦然活在当下,应该是妈妈教会我的最重要一课。”梁建伟在两年前退休,跟着母亲打了10多年网球,他的身体健康,爱好丰富。钢琴、二胡,摄影、剪辑……于他而言,每天是由很多小事拼凑组成的,但每一件小事都很重要。“做好每一件事,过好每一天,这种心态下,每天都值得期待。”

### 现在就是最幸福的时候

不过,无数小事组成的每一天,母子二人依然会有分歧。

“好比出去旅游时,妈妈特别喜欢找人聊天,一不留神,家里什么具体信息都说出去了。”梁建伟觉得好气又好笑。此次

邮轮行,他们是坐绿皮火车,慢悠悠地晃到深圳。在列车上,老太太和同车的人聊了一路。

“我就说,你跟别人说你是老师就行,不用那么详细地说是哪个学校教哪一门课的老师;你说你住在成都就行,不用把哪个小区、哪一栋楼都说了。”不过,梁建伟觉得,母亲一直都对这个世界带着最美好的感受。“好像她就没有遇到过不好的人、不好的事。”

此外,诸如怎么节约用水、某个椅子摆在哪里、吃饭用哪个碟子一类的小事,在梁建伟看来,本身就没有对错,只是生活习惯不同,各有各的道理。“就尽量迁就妈妈的习惯来。”在外出旅游时,订票做攻略,都是梁建伟在张罗,做母亲的跟着儿子走就行。

早些年,梁建伟在母亲80岁、90岁生日时,为母亲制作了两本厚厚的精致影集。这些年,他又会随时拍摄下母亲的日常,制作成短视频。于是,定格下了老太太在夏天的网球场上奔跑,在蓝天下邮轮上的舞蹈,还有在陌生城市,兴致来了随机加入路边广场舞队的欢笑。在一个爬山的视频中,老太太背着包,回头对着梁建伟挥挥手,“伟伟,快点。”

这是梁建伟觉得最幸福的时候。“朋友们都说,我一个退休老头,还能被妈妈叫小名,有妈妈在身边,大家都羡慕我。”他说。

当然,不忌讳谈及死亡的梁建伟也做好了准备,如果母亲生病,就好好照顾老人,如果母亲离开,他也得到了母亲最珍贵的馈赠。“就是一起养老的这段快乐时光,还有面对老去的坦然豁达。”

11月18日午后,成都难得有了一点阳光。母子二人带着球拍出了门,小区里的人都认识他们,见面就感叹着老人家的精神矍铄。一边走着,梁建伟一边提醒母亲,下周一学校组织的活动早上9点统一坐车,不过他又很快补充道,“你没赶上车也没关系,我开车送你去。”

——草丛中窜出一只小猫,这是一个平常的午后。