

热门话题

父母日渐佝偻的脊背和父母日益迟缓的脚步，子女们看在眼里，疼在心上。大家愿尽一切努力，让父母过上完美晚年，可迫于各种压力，设想的养老计划往往成为泡影。自即日起，我们将介绍一些子女为父母规划养老的经验，他山之石，希望能给你启迪。——编者

## 儿女为父母规划养老之

# “留洋子女”说：

# 父母养老健康是根本 金钱少不了

□记者 何奕儒

谈起为父母规划养老，移居海外的子女最发愁，他们与父母远隔重洋，常常几年才能见一次面。平时只能通过电话、网络视频了解父母的情况，父母平安无事则好，若遇到突发情况，子女也是鞭长莫及。近日，记者采访到两位定居海外的女士，她们为父母规划的养老方式各有特点。

- 受访人：刘丽媛 32岁
- 家住西工区，定居美国
- 养老规划：为父母的健康上“保险”

刘丽媛是家中的独生女，在美国读完研究生后，留在美国成了家。她是父母的骄傲，但父母在高兴之余不得不面对一个现实，随着俩人年龄增大，身体状况远不如从前。刘丽媛回国次数少，多数时间是她的父母相互照应。

远在美国的刘丽媛放心不下父母，一周与父母视频聊天三次，她才放心，可父母多是报喜不报忧，有个头痛脑热从不告诉女儿。直到前年，她的父亲突发脑梗，这才警醒刘丽媛，她不再相信父母的“谎言”，为父母的健康养老上了几重“保险”。

刘丽媛先是督促父母每月到医院进行体检，如果二老应付不去，刘丽媛就拒绝与父母视频聊天，直到父母拿出医院的体检单才行。之后，刘丽媛会根据医生开的药单，为父母列出服药表，让他们定好闹钟，按时服药。

刘丽媛还向亲戚们交代，隔三岔五到她父母家看一看，如果有异常情况立刻告诉她。“我把好姐妹的电话号码设定成爸妈手机的亲友键，急需帮忙时，好姐妹能随叫随到。”刘丽媛说。

除此之外，刘丽媛还与父母所在社区的工作人员取得联系。“远亲不如近邻，社区养老是未来养老的主流，我经常和社区工作人员联系，让他们一有活动，就叫我爸妈参加，不能让爸妈闲着。”刘丽媛觉得，让父母常与人交流，对预防老年病有好处。



- 受访者：王怡丹 30岁
- 家住涧西区，定居加拿大
- 养老规划：远程操作帮父母理财

王怡丹在加拿大成家立业，去年喜得贵子，而在国内的父母身体健康，不愁吃穿，王怡丹觉得自己很幸福。前不久，老爸的一通电话让她心烦意乱，老两口儿经老友推荐，把部分积蓄投入一家担保公司，结果血本无归。

“爸妈生活很节俭，这一折腾让他们难受得不行。”接到电话，王怡丹又气又难过，但她不敢过多指责父母，怕他们闷出病来，“现在不少黑心商家盯上了老年人，因为老年人辨别能力差，好挣他们的钱”。说起为父母规划养老，王怡丹觉得帮他们理财很重要。

今年过节回家，王怡丹与父母商议，决定远程监控父母的银行卡，让他们有计划地用钱。“网上银行很方便，我给父母的银行卡开了网银功能，我登录网站就能看到他们的每一笔花销。”王怡丹说，她让父母把一张银行卡用于储存积蓄（储蓄额度大），一张银行卡用于日常零花（储蓄额度小）。

用于日常零花的银行卡内的钱用完后，就要从积蓄卡中转钱，照此一来，王怡丹可以清楚地看到父母的大额度开支，若是哪天发现可疑支出，她会立刻打电话询问，她笑道：“估计爸妈觉得自己被监视了，心里不好受，但为了防止他们受骗，只能这样了。”

为防父母再次贪图小利，参与集资受骗，王怡丹把二老的一部分积蓄购买成银行的理财产品，到期时间恰好是她下次回国的时间。

小调查

1 记者：你多久回家一次？

刘丽媛：两三年一次，不定时，回家住半个月。

王怡丹：每年都回，休年假时。

2 记者：你会把父母接到国外居住吗？

刘丽媛：他们只去过两次，老年人适应能力差，语言不通，他们住不习惯。

王怡丹：绿卡不好办，他们也不想长期在国外生活。

3 记者：你考虑过回国长期陪伴父母吗？

刘丽媛：明年准备回来住三个月。

王怡丹：想过，但因为工作原因，机会很少。

4 记者：你考虑过把父母送养老院吗？

刘丽媛：父母谈到过，但我不同意。

王怡丹：我接受不了，我怕养老院环境不好。

乐活分享

## 咱爸咱妈有口福了——跟着美食团去吃蜗牛宴

爆炒大蜗牛、法式焗蜗牛、脆皮蜗牛、蜗牛串……这样的全蜗牛宴，你敢不敢来吃？

3月22日，绿尔农业把自家养殖的蜗牛，做成蜗牛大餐，邀请《洛阳晚报》“咱爸咱妈老友聚乐部”美食团的老友去开开荤，尝尝全蜗牛宴，让老友们都过过瘾。

有人问了，满身黏液的蜗牛还能吃？小记告诉你，不吃不知道，一吃忘不掉。蜗牛不但味美，而且营养价值很高，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，与鱼翅、干贝、鲍鱼并称为世界四大名菜。

你是不是流口水了？名额仅限10名，抓紧时间报名吧。

活动时间：3月22日11时30分

活动地点：高新区海棠路卫生服务站北绿尔农业

报名电话：13014700876

15137956968

(记者 闫卫利)

## 春光正当好 咱去挖野菜

气温逐渐回暖，喜爱郊游的人知道，挖野菜的季节到啦！荠荠菜、白蒿……各类野菜冲出沃土，开始疯狂生长。野菜好吃与否不重要，关键是拿起小铲，走进田间，既放松了心情，也锻炼了身体。

本周二，《洛阳晚报》“咱爸咱妈老友聚乐部”邀请老年朋友一起挖野菜，你知道挖野菜的诀窍与野菜的别样吃法吗？欢迎来与挖野菜高手交流学习，赶紧报名参加吧。

报名电话：18637927388

活动时间：本周二(22日)14时

活动地点：伊滨区佃庄镇东大郊村附近

野菜类型：荠荠菜、白蒿、蒲公英等

公交线路：乘坐90路、86路公交车，在东大郊站下车步行前往

(记者 何奕儒)

