

温情烟火 安放心灵

□ 晨 风

我深爱的深夜食堂，远没有影视剧里那般安静优雅、故事满满，也未必真是在午夜才会光顾的街头小店。夜色阑珊、情深意浓之时，深夜食堂的烟火美味，便在那里静静地等着我……

深夜食堂的最初记忆，是儿时漫漫冬夜里那个煤炉上的农家美食。一家人，或与串门的邻居，围炉烤花生、红薯、馒头一片……围炉烤花生、红薯、馒头一片……围炉烤花生、红薯、馒头一片……



聊聊天，打发时光，感情也在不知不觉中升温。

工作后，离开家乡去小城打拼，我家的厨房便是我的深夜食堂。写作或加班至深夜，我会为自己煮一碗清汤挂面，吃完觉得孤独与疲惫的感觉消减了。

成家后，妻会为我蒸一碗香油醋拌鸡蛋羹，或在锅里为我留些温热的饭菜。我把这当成一种犒赏，为努力的自己打气。

夜是静的，胃是暖的，情是炽热的……

事业正冲刺的那段时光，我常与同事工作至午夜。夜晚工作，肚子容易饿，但赶时间，无法外出吃夜宵。于是，那段时间，办公室成了我的深夜食堂，“大餐”是各种口味的方便面，红烧牛肉、麻辣排骨、番茄鸡蛋、老坛酸菜……各种风味轮番上阵，再配上榨菜、火腿，一又一又填入胃里，连汤也喝个精光，暖在心里，感觉很治愈，然后又继续工作。

若工作结束得早，我也会寻一家24小时经营或尚未打烊的餐馆，喂饱努力工作的自己。我爱拣临街的玻璃窗坐下，要一碗暖心暖胃的馄饨，来个半肥半瘦的火烧，配一碟小菜，默默地一口一口品尝。偶尔会望窗外昏黄的街灯或零星驶过的汽车，心中有种笃定，这笃定里有工作结束的释然，也有孤独疲惫的释放。此刻的心多么宁静，这种感觉有体验过的人才会懂得。我的深夜食堂，看过我在这座小城打拼的身影，想必也会对我的成长深感欣慰吧。

生活渐好，年岁渐长，我的深夜食堂渐渐热闹、熙攘起来，却又渐渐安静、平淡下来。

曾为扩大朋友圈，在朋友、朋友的朋友的引荐之下，与素不相识的新识相聚在深夜的饭店、酒吧。在有时无用的攀谈之中，推杯换盏地应酬，互加微信成了“好友”。然而，我和这些人聚后便鲜有交集，他们的名字只躺在电话簿里，不再联系。相比之下，我更愿与一帮“无用”的、投缘的、经过时间“淘”出来的朋友，聚在深夜街头的大排档，毛豆、花生、黄瓜、生蚝、扇贝，还有大蒜、韭菜、金针菇、羊肉……摆上桌，边吃边谈天说地，没有功利，聊的都是大家感兴趣的话题。

人近中年，青春的激情日渐退却，深夜食堂的相约，更趋于倾心而食，走心而叙。常与初中同学小光光顾一家麻辣烫，就着面筋、海带、蟹排，聊聊他外出打工的不易、婚姻生活的坎坷，聊聊我工作转型的无奈、全力撑家的辛酸；常与性格相投的安姐，光顾一家削面馆，小碗削面中加鸡蛋、肉丸、豆腐干，边吃

边调侃自己不合群的个性，呵呵一笑；常与文友阿勇光顾一家烧饼店，一碗凉皮、两个烧饼夹熏肉，畅聊写作的点点滴滴，自得其乐；常与新朋友小马，光顾一家陕西肉夹馍店，一碗油泼面、一个肉夹馍，陪他在异乡品咂故乡的味道，排遣乡愁。还有谁？似乎能一起走进深夜食堂的食友，屈指可数。渐渐明白，能一起在夜深人静之时，吃着吃着就话多、说着说着就笑了、笑着笑着又哭了的朋友，才是人生真正的朋友。

不同的人，不同的人生阶段，我们会喜欢不同的深夜食堂，它是一个用美食拢住芸芸众生、道尽人生百味的所在，既诗意，又烟火。填饱的是肚子，更是人生；触动的是味蕾，更是心灵。

希望每个人都找到专属于自己的深夜食堂，可以在街巷中，也可以在心里。人生难免有失意困惑感累的时候，找到足以果腹、消遣、安抚肠胃、疗愈身心的深夜食堂，在钟爱的美食和暖情的氛围中，细品人间地道的温情烟火，释放疲累，安放心灵。



最近由于身体原因，需要控制体重和糖分摄入，在这种被迫减肥的外来压力之下，我本人，对糖，产生了深深的依恋和强烈的渴望。

晚饭后散步时，常常情不自禁走进零食店，目光贪婪地打量着货架上那些色彩缤纷的小零食，再看看冷藏柜里形态各异、憨态可掬的香香软软小蛋糕，仿佛隔空就要把它们吸入五脏六腑。终于忍不住，拿起一包，首先找到热量表，看到配料中每100克高达几十克的碳水含量，瞬间清醒。

当真正在意起热量这件事时，你就会发现，几乎所有的味道都是依靠“糖”来放大和增色。草莓味、香芋味这些能够满足你对于对应食物的想象的所有味道，其实都是运用了“食用香精”的魔力，再加上必不可少的点睛之笔——白砂糖。琳琅满目的各类奶茶为什么那么好吃，就因为加了足够的糖，即便你点了杯不加糖奶茶，但珍珠里的熬制糖浆，也足够你喝一壶。哪怕是咸味的零食，牛肉干、苏打饼干之类，你都能在配料表的前列看到白砂糖的身影。假如哪个号称0卡或无糖的小零食在向你招手，仔细查看一下，是否有包含“糖”字的代糖、甜味剂，例如木糖醇、赤藓糖醇、甜菊糖苷等等，本质上它们与白砂糖无异，只是在制作工艺上被规定其中的含量不能超过一定标准。它们一样会给身体带来负担，只是看上去没那么赤裸明显，隐藏在种种原料之后，因为碾磨工艺，有时比白砂糖更易吸收，味道还没有白砂糖那么甘甜可口，甚至大量摄入甜味剂还有可能造成人体肠道菌群结构和组成的改变。这样一来，我倒情愿直接选择白砂糖，减少频率，少食多次，不用找所谓的“替代品”。又或者，你会被水果店迷惑，白砂糖或者隐形糖不健康，那水果中的甜，

总是纯天然无公害的吧。又错了，水果中的糖更“可怕”，比起白砂糖更易被人体吸收，且让人越吃越饿，甜蜜而又轻盈的清爽口感，让你在无形之中“膨胀”得毫无知觉。

道理都懂，仍过不好这一生。甜食对人有天然诱惑，口齿之间的瞬时甜蜜升温是那么香甜、柔软，让你飘然在云端，沉沦、沉溺于此，给人瞬间的充盈、祥和，带来宛如恋爱般、多巴胺分泌的幸福。

为什么我们会对糖如此痴迷？甚至上瘾。据研究表明，吃完糖之后的受试者大脑CT显示：大脑跟奖励有关的区域神经处于兴奋状态。人们对甜食的渴望源于大脑对于高热量食物最原始需求，并不光是馋。原始时期食物匮乏，人类必须摄取更多的能量才能存活。但在当今社会，这样的基因设置明显滞后于社会发展。甜蜜和幸福是一时的，即时满足后的空虚却是多时的。长此以往，食糖过量后的身体必然会因为能量过剩而导致肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血脂等等恶果，让你不得不“滴糖不沾”。

究竟是放纵地嗜糖还是节制地控糖，无外乎个人的饮食选择。或许不爱那么多，只爱一点点，也是对于甜蜜人生的长期保持之道。比起一辈子都再不能吃糖，我还是愿意短暂地、间歇性地远离一阵子这蜜糖温床。

甜蜜的幸福与忧愁

□ 小 楷

积攒「口德」

□ 丹 丹

与人交往，处世办事，联系沟通，少不了要开口说话。开口说话不仅要轻言细语，和颜悦色，还要掌握分寸，不说过头话、狠话、气话、热嘲冷讽和骂人的话，给人留点自尊和面子，这是最基本的修养和常识，俗称“积点口德”。

在工作和生活中，一些人不会好好说话，一说话要么“带刺”或“一语双关”，让人一头雾水，或伤人自尊；要么“暗怨”，含沙射影，咄咄逼人，把别人弄得浑身不自在。这些人往往还自以为自己是“能说会道”，是“铜牙铁齿”，殊不知他们不注意说话的方式和分寸，破坏的是亲密和谐的人际关系，如果是工作场合，还会让在场的人心里陡生反感、厌恶等情绪，巴不得迅速撤场，从此再不交往，甚至还可衍生各种冲突，最终破坏了双方的合作氛围，影响了工作效果。

我曾经在工作场合看见一个人教训新人，其出发点是为了做好工作，帮助新人进步，却用了不恰当的方式。为了让新人明白这次出错的严重性，这个人反复大声责骂，却没告诉新人到底错在哪里，以避免下次再错，弄得

新人无所适从，欲哭无泪。后来这个人还多次在公众场合指责这个新人，大家都看不过去了，劝他改变工作方法。

还有的人，对外面的人说话客气，对家人却口不择言，觉得自家无所谓，不会计较，或者抱着“我是为他好”这样的心态，殊不知，言行过火是对亲情的一大伤害。

在人际交往中留点“口德”，日后好相见，这是常识。无论在工作中还是在生活中，有点误会和矛盾很正常，但在现场，当面说话时，要三思再说话，不要用什么恶劣的语言来消恨或泄愤，结果只能招来更大的误会和怨恨。所谓“祸从口出”，人生很多意外都是由“口无遮拦”惹出来或加重后果的。

“口德”的培养是一个漫长的过程。我们积攒财富，必须精打细算，日积月累。积攒“口德”也是一样，必须时时积累，处处修炼，提高自身修养，多隐忍，常谨慎，这样，久而久之，就会给人一种温和典雅、谦逊内敛的印象，而且说话有分寸、有礼貌，给人舒服的距离和交往享受，还会获得信赖、可靠的关系底蕴，这是良好的人际关系形成的重要支撑。

从某种程度上说，积攒“口德”比积攒财富更重要，财富随时可能会“缩水”，而“口德”良好会让你一生受益，是生活中待人处事的一种智慧。不要恶语伤人，好好说话，礼貌待人，其实也是为自己着想。

没良心的。

《目送》里很喜欢的一句话是说，所谓父母和子女一场，不过是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远，而他用背影告诉你不必去追。

每份母爱都是一样无私，所以我们一定会希望他们踏入学校，背上书包的路会越来越远。而在他们不断变强，变得能干的同时，注定凸显出我们会越来越失去保护的角色，直到他们头顶的伞完全收拢起来。

都说失恋时候的难过，大多数原因不是失去了爱人，而是我们需要去改变这种适应了的习惯。我们沉溺于自己长时间以来的付出，不断完美的男女朋友定位以及彼此交叉的相融。一句结束了，就像大刀阔斧的一刀切，强硬地丝毫不给缓冲的机会。所以无数鸡汤告诉我们，要先爱自己，才可以爱别人。

养儿方知父母恩，确实是为人父母后才知小时候的顽皮、青春期的叛逆给父母惹了多少头疼事。也开始懂得爸妈每次送我们进学校后的张望，会后悔对以前他们管太多的抱怨。

老家丰收秋天的画面感极强了，枯藤落叶，林枫老柿，深邃得一眼就能刻在心里。再看看穿短袖的壮汉，穿卫衣的小姑娘，套上风衣的少女，本就是包容一切的季节，开心地做好自己就很好。

先是自己，再是别人。我们可以是谁的爸妈，可以是谁的丈夫、妻子，可以是谁的女儿，但前提一定是我们仍是初心的自己，是那个对着五星红旗行国旗礼的壮志少年。



品读生活的静美

□ 行 走

喜欢文字，有日记习惯的人，可能有过与我一样的经历。

在有些冲动码字的片刻，脑海里迸发出许多灵感，清晰而又灵动，你灵敏捕捉和轻抚它们，文字便洋洋洒洒堆积了出来。如果仅仅是想法，换了一段时间再去电脑上敲打，整理出来的文字却成了另外一番模样。写着，写着，你有些许懊悔，后悔为什么不当时就把瞬间给记录下来？

这样的场景有过多回以后，我确定思虑，决心立行立改。慢慢地，我逐渐领悟到，原来每一个短暂的瞬间也会有丰腴的过去，心未安在静处，把充满灵性的一大段好文字给弄丢，这就不就是什么稀奇事了。

很多时候，我们像打了鸡血一样，在现实生活中不断地往前奔跑，不断地向上攀登。不经意间，身边的风景，心灵的感悟，我们无暇顾及，像电影片段一样掠过。蓦然回首，那些“等我有时”“待我好心情”的戏辞，的确把生命过程中许多美妙的东西完美错过了。

朋友的回答，让我对追求内心丰富的宁静有了新认识。依我看来，生命的意义，首先在于过好活着，其次就是不断地更新今天的自己；人如机器，有消耗磨损，有使用期限，要适时保养，张弛有度，方行万里。所以，我们要懂得，生活的乐趣不在于不停地奔跑，而在于明白自己何

时应该奔跑，何时应该放慢脚步。

现实中，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

生活需要酒的浓烈激情，也需要茶的清新芬芳。在现代快节奏生活中慢下来，让自己身心闲静，其实也不难。陪家人来一场说走就走的旅行，来一回大汗淋漓的十里跑，来三五知己茶会小聚……

此心安处是吾家。人生长河里，时常保持内心静气的姿态和气度，让身心保持闲静，心胸就会明朗、头脑便会清醒。这样，任由世事纷扰，我们依然可以沉下心来，记录生活的点滴，品读生活的静美。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

生活需要酒的浓烈激情，也需要茶的清新芬芳。在现代快节奏生活中慢下来，让自己身心闲静，其实也不难。陪家人来一场说走就走的旅行，来一回大汗淋漓的十里跑，来三五知己茶会小聚……

此心安处是吾家。人生长河里，时常保持内心静气的姿态和气度，让身心保持闲静，心胸就会明朗、头脑便会清醒。这样，任由世事纷扰，我们依然可以沉下心来，记录生活的点滴，品读生活的静美。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

时应该奔跑，何时应该放慢脚步。

现实中，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

生活需要酒的浓烈激情，也需要茶的清新芬芳。在现代快节奏生活中慢下来，让自己身心闲静，其实也不难。陪家人来一场说走就走的旅行，来一回大汗淋漓的十里跑，来三五知己茶会小聚……

此心安处是吾家。人生长河里，时常保持内心静气的姿态和气度，让身心保持闲静，心胸就会明朗、头脑便会清醒。这样，任由世事纷扰，我们依然可以沉下心来，记录生活的点滴，品读生活的静美。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

朋友说，忙的人和忙的人，除了岗位职责不同，勤快和懈怠之分外，还有苦干和巧干之别。聪明的智者，在工作生活比较繁忙的时候，会忙里偷闲，有条不紊，静中观变，不乱方寸；在生活工作比较清闲的时候，也不会消磨时间、荒疏心灵，而是静中求稳，踏实进取。究其原因，就是这部分人能够摒弃心中杂念，心境光明豁达，做人做事轻装上阵，在关键时刻能够理智地做出决定。

一碗羊汤

□ 夏 目

在小城老街的尽头拐角处，有一间挺大的门面房，门前支着个大土灶，煤块儿在灶膛里烧得通红，火苗嗖嗖往上窜，拱着一口大铁锅呼噜着热气。老板招呼着不时前来的客人落座，大勺子往锅里一搅，一碗白白的羊汤就端上了桌，胡椒粉、盐巴、芫荽一撒，小小的报上那么一口，清冷的深秋之夜顿时变得暖和起来。

羊汤，之所以叫羊汤，而不是羊肉汤，是因为它就是一碗清汤，清汤的汤！要加羊肉或者羊杂，就需要另外付钱。单一一碗汤，两块钱，这个价格在今天看来极其便宜，但对于我90年代普通收入都不太高的家乡小城来说，却并不是一个家庭可以常常消费的东西。

也正因此，这碗羊汤的热气与香味，飘满了我儿时的记忆，那是曾经对于每个秋冬季节

最大的念想和期待！说起我的家乡，一座不算起个大土灶，煤块儿在灶膛里烧得通红，火苗嗖嗖往上窜，拱着一口大铁锅呼噜着热气。老板招呼着不时前来的客人落座，大勺子往锅里一搅，一碗白白的羊汤就端上了桌，胡椒粉、盐巴、芫荽一撒，小小的报上那么一口，清冷的深秋之夜顿时变得暖和起来。

羊汤，之所以叫羊汤，而不是羊肉汤，是因为它就是一碗清汤，清汤的汤！要加羊肉或者羊杂，就需要另外付钱。单一一碗汤，两块钱，这个价格在今天看来极其便宜，但对于我90年代普通收入都不太高的家乡小城来说，却并不是一个家庭可以常常消费的东西。

也正因此，这碗羊汤的热气与香味，飘满了我儿时的记忆，那是曾经对于每个秋冬季节

分别小感

□ 安 念

前一阵婆婆回老家，把刚两周岁的小朋友一起带了回去。每天一次的问候视频，小朋友从哭啼的状态逐渐到压根儿没空跟我说话的忙碌。我也感受到了，不习惯这种分别的竟就只有我自己。

初秋后早晚一场雨宣示着主权，不断有清冽阿姨戴着斗笠，穿着橘黄色的工装服，一遍遍挥舞着竹扫帚，清扫着马路边积水处的落叶。上班的人儿形色匆匆，车轱辘溅起的水又洒落在刚着地的黄色树叶上，眼见着树枝在话语间又清瘦了一些。

小朋友刚去老家的前几天各种闹着要回家，而我跟她爸爸的心情是前所未有的愉悦。无所顾忌地吃烧烤，放肆地边嗑瓜子边追剧，逛街看电影，各种奶茶爆米花，把所有因为之前需要顾及小朋友的娱乐活动都给温习了一遍。仔细擦拭蒙了尘的珍珠，温婉的光泽在重见天日的那一刻显得尤为动人。

然而没到一周，小朋友便很快适应了陌生的环境，快速融入周围的玩伴也弥补了分别的那一点不舍，而在家里的我们两个大人看着家里用各种玩具、生活用品占据的痕迹，开始了想念。尤其是当得知小朋友在老家过得很好的时候，会不由得评价一句小

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

维护好老年人权益，才能使老年人权益得到切实保障，这也是敬老爱老的重要内容。在老龄化社会的今天，敬老爱老应随着社会发展，针对老年人出现的新

问题、新情况而与时俱进，从老年人生活消费、看病就医、情感需求等多方面权益着手，让侵害老年人权益行为付出应有代价。

