

不再“围着儿孙转”，越来越多“新老人”规划“新生活”

本报记者张玉洁、周勉

“老年人也应该与时俱进，跟上社会发展的潮流。”在车水马龙的长沙街头，82岁的朱元亮举着摄像机，一边取景一边对记者说。近十年来，他平均一周参加三次社会活动，自学了电脑和摄像，还出过影集，拍摄制作了近5000条视频……

新中国成立70年来，随着经济社会的繁荣发展，不少像朱元亮一样的老年人逐渐改变生活状态，他们不再整日“围着儿孙转”，开始为自己规划晚年生活。

从“传统老人”到“新老人”

1997年刚退休时，朱元亮也尝试通过“打牌”消磨时间。“突然没事做了，人也难受。”他说，有时一坐就是一整天，腰酸背痛，加上老伴不喜欢，渐渐地，他就没了了。

后来，小外孙的到来，让朱元亮和老伴又忙碌起来，带外孙成了他们生活中最大的乐趣。“我的两个外孙都是我带大的！现在一个读大二、一个已经大学毕业工作了。”提起孙辈，朱元亮满脸幸福。

中国是世界上人口老龄化程度较高的国家之一，60岁以上老年人口数已突破2.5亿，占总人口数的17.9%。在这群人中，像朱元亮这样出生在20世纪50年代之前的老年人，历经动荡，年轻时因为基础设施和物质生活的匮乏，生活十分艰苦。

“他们子女众多，自我意识相对较差。”专门服务于老年群体、于2009年9月创刊，如今已成为中国发行量最大的市场化报纸之一的《快乐老人报》社长赵宝泉告诉记者，他们曾专门针对受众做过调研，将20世纪50年代之前出生的称为“传统老人”，20世纪50年代之后出生的称为“新老人”。

赵宝泉说，由于成长环境的变化，“传统老人”和“新老人”在特点和心态上有一定差异。“但随着‘新老人’群体的增长和社会

环境的变化，当代中国老年人对生活开始有了新的追求。”

因为爱好文学，年轻时朱元亮就常常给报纸、杂志投稿。退休后，利用带孙儿的空档，他还曾用铁笔、钢板、油纸一笔一画刻录下“个人回忆录”，油印了好几本送给亲友。

随着孙辈长大，朱元亮有了更多空闲时间，看着孩子们一个个生活安定，他才静下心来，开始思考做点“自己喜欢做的事情”。写作便是其一，看到周围开始有人使用电脑打字，速度快且字迹工整，于是他每天都跑去跟别人学习。

2003年，朱元亮有了第一台自己的电脑，虽然因为“总是记不住五笔口诀”，导致他用电脑打字还没有手写一半快，却丝毫没有影响他写作的激情。

“很多报纸都登过我的稿子，《快乐老人报》创刊第一期就登了我的文章。”朱元亮自豪地说。

“新老人”有了“新生活”

退休后就收到丈夫的离婚协议书，曾让65岁的“鱼尾巴”（网名）产生轻生的念头。“那段时间特别难熬，空虚，觉得日子过不下去了。”她说。

在家闷了很长一段时间，一次偶然的机会，朋友带“鱼尾巴”参加了由《快乐老人报》发起的长沙老年人同城聚会，聚会上，她认识了不同龄人，渐渐地，她跟着大家一起跳舞、学摄影、学乐器，生活多姿多彩。

“我专门买了一台智能摄影机，他们有活动我就去帮忙。”“鱼尾巴”告诉记者，她最近又加入“快乐老人大学”开始学扬琴，为了方便练习，她买了两台扬琴，教室一台、家里一台。

9月20日，在《快乐老人报》创刊十周年庆典上，拿着摄像机在现场帮忙拍摄的“鱼尾巴”，穿着时髦的明黄色连身裤，完全看不出年纪。“老年人一定要心态好，心态好身体才会好，这才是真正给子女减轻负担。”她说。

“十三五”期间，中国加快建设以居家为基础、社区为依托、机构为补充的多层次养老服务体系。在湖南，为了满足当前老年群体文化养老的需求，2017年，在当地政府部门的支持下，《快乐老人报》创办了集老年资讯、教育、社交、购物、旅游、健康等功能于一体的开放式“快乐老人大学”综合服务平台。目前，在省内外已有近百个校区。

和“鱼尾巴”一样，朱元亮也是“快乐老人大学”的学员之一，他所在的校区位于长沙豹子岭社区居家养老服务服务中心，距离他家仅需步行4分钟。中心除了给老年人提供学习场地，还设置了小超市、食堂、法律咨询和棋牌娱乐室等。目前，主要服务于居住在周边13个小区的近万名老年人。

“长沙非常重视老年教育工作，社区免费将场地提供给我们做老年大学。”豹子岭社区居家养老服务服务中心副主任尹堂龙介绍，为了满足老年人文化养老需求，中心注册成立了长沙市天心区新天地艺术团，鼓励老人参加各类文艺活动，目前已有220名团员，平均年龄60岁以上。

“主要来跟人交流。”朱元亮说，他通过“快乐老人大学”认识了很多本地的同龄人，《快乐老人报》还号召他们成立同城会，老人们经常聚在一起搞活动，他主要负责为活动写稿录影，为了做好这个“工作”，他又自学了视频剪辑还有微信、抖音等社交软件。

“老年人需要倾诉，需要‘被需要’，需要‘人生永不落幕’。我们要做的就是尽可能地满足他们这些需求。”赵宝泉说。

老年人有自己的追求

中国老年大学协会统计显示，截至2018年底，中国共有各级各类老年大学和老年学校6.2万所，在校学员800多万人，参加远程学习的学员500多万人，已基本形成省、市、县、乡办学网络。



陪老兵过重阳

▲10月7日，“抗战老兵”刘玉平（右二）、王友庆（右三）在博物馆内向“老首长”——时任渤海军区司令员杨国夫照片敬礼。当日是重阳节。山东省滨州市沾化区益寿德老年公寓开展“陪老兵过重阳”主题敬老活动，组织入住公寓的抗战老兵及部分老人来到区博物馆参观，重温峥嵘岁月，感受时代变化。

新华社记者范长国摄

上海“社区日托”帮助认知障碍老人提高生活质量

新华社上海10月7日电（记者黄安琪）在国庆长假期间，记者走进上海市闵行区新虹街道的“记忆家”。八位中轻度认知障碍老人正在进行团体运动：社工通过拉伸带，带领老人们进行伸展运动。之后，社工拿起彩色组扣与画笔，请老人和家属一起完成“欢度国庆，喜迎重阳”的条幅制作。

“这项活动将色彩辨识和手部精细动作训练相结合，刺激认知障碍老人的感知力。”新虹街道社区服务办主任王云舟说，针对老年认知障碍，目前还没有药物可以逆转，唯一能做的只有通过专业的护理减缓病情的加剧。

84岁的张梅春多次脑梗，左手失去知觉，且听力欠佳，记忆力减退。家人将她送到了“新虹记忆家——社区认知障碍家庭支持中心”，为其申请了一对一案干预服务。

上海是我国老龄化程度最深的城市之一。据估算，上海认知障碍老年人约20万人。9月，上海28个街镇被列为“老年认知障碍友好社区”首批试点单位。各试点单位正

结合各自社区特点及老年人群需求，开展老年认知障碍全过程服务。

“我们正积极构建认知障碍科预防、筛查转诊、早期干预、照料支持的全流程服务模式。”闵行区老龄事业发展中心主任陆群表示。

“真是解决了我们的后顾之忧，轻松很多。”56岁的朱丽娟抱着“试试看”的心态将年近90岁的母亲送到“记忆家”，她表示，“这里建立了专门为认知障碍老年人提供服务的日托所，有这样需求的老人不少。因为是轻度的认知障碍，也没有必要送到养老院，这里路程近而且环境好，更重要的是工作人员很专业，还会对我们家属进行专业化培训。”

据悉，加强老年认知障碍照护服务已被列入《上海市深化养老服务实施方案（2019-2022）》。其中，老年认知障碍友好社区建设是该项服务的重要组成部分。

除了“上学”，如今，越来越多老年人开始重视自身需求，用多彩的精神文化生活充实闲暇时间，提升晚年生活质量。

某海军部队转业军人吴先声退休后，将大半时间花在社会公益活动中，曾为不少报刊、电视台提供过手稿和资料。如今已87岁高龄的他身体依然硬朗，不久前他又跑去为单位欢度国庆节、重阳节举办的老年门球赛当裁判。“人要有追求，才能越活越年轻。”他说。

和吴先声一样，一直从事摄影工作的谢卓勋在退休后也依旧没有放弃这份“事业”，如今已70岁的他，把摄影从工作变成了日常的爱好和习惯，这经常义务教“学生”，“遇到有同龄人跟我请教如何摄影，我都会手把手教他们。”谢卓勋说。

新中国成立70年来，党和政府把老年人的福祉记挂在心，一项项惠老政策陆续出台，一处处为老年群体的服务设施加快建设，为老年人带来了更多获得感、幸福感、安全感，“养儿防老，积谷防饥”的老旧传统逐渐成为历史。

现在只要出门，朱元亮必须携带的不是手机而是一本《湖南省老年人优待证》。“我已经用了12年，节省了不少钱。其实，也不是用钱来论，它体现了政府对老人的一份情和一份爱。”他说。

在中国，还有这样一群“特殊”的老年群体，他们倾其一生为国家奉献，将自己的名字镌刻在共和国的丰碑上。为了把中国人的饭碗牢牢端在手中，90岁的“杂交水稻之父”袁隆平始终没有停下自己再攀高峰的脚步。“这个奖分量很重，对我是一个鞭策。”刚刚获得国家勋章的他乐观地表示，“我现在是‘90后’了，干劲儿还足得很！”

目前，中国已建有各类养老服务机构和设施16.38万个，各类养老服务床位746.3万张；全国养老机构以内设医疗机构、签约服务等不同形式提供医疗服务的比例达到93%；高龄津贴制度已实现全国省级层面全覆盖，30个省份建立了养老服务补贴制度，29个省份建立了老年人护理补贴制度。

新华社贵阳10月7日电（记者李黔渝）由民间爱心人士筹建的贵阳“诚善助老”免费餐厅，每天有上百名义工为孤寡、空巢、独居等困难老人提供免费午餐。午餐提供套餐，包括四菜一汤，不收一分钱、吃饭管饱但拒绝浪费。5年多来，餐厅已经发展到7家店，每天供餐近千份，累计为老人们免费提供午餐超过109万份。

食客是“家人”

国庆假期，记者来到“诚善助老”免费餐厅北京路店。每天11点，餐厅准时开餐，老人们依次排队领取碗筷，义工鞠躬双手把碗筷交到老人手中，老人双手接过轻声道一声“感恩”后，坐下安静地吃饭。

北京路店平均每天接待170名以上客人，绝大多数是老年人。这个店位于黔灵山公园对面，一些老人逛完公园就来吃饭，许多老人还是这里的常客。

76岁的孤寡老人蒋茂义每次来吃饭都带着饭盒，免费餐厅只供应中餐，每天吃完饭，义工都把晚饭准备好让他带回去吃。记者采访了解到，这7家免费餐厅每天现场服务义工有130至150人，就餐的9成以上是老人，有7成义工也是老人。义工们没有工资，完全是无私奉献。义工老人们称餐厅为“家”，食客被称为“家人”。

“现在来这里工作已是我每天最重要的事。”72岁的张黔珍是北京路店店长，她已经在餐厅做了5年多的义工。

爱心助老故事多

水口寺店63岁的义工叶秀金手掌因断裂接肢残疾，她最初是来餐厅吃饭的，吃了没多久就想着做义工回馈。刚开始是在门口做迎宾，后来转到厨房帮忙。“天天择菜切菜，手经常活动，慢慢地，手还比以前好多了。”叶秀金说。

71岁的陈光秋在国际城店做了3年义工，在她老伴患病住院期间，一起工作的义工们成了她的精神支柱，大家自发凑集资金，送饭送菜，关心她、鼓励她，帮她渡过难关。

免费餐厅发起人欧筑秋说，免费餐厅已成为许多人“老有所为、老有所乐、老有所养”的平台，帮助大家走出失落、抑郁、焦虑和孤独。欧筑秋介绍，餐厅运转资金主要源于三方面：一是政府购买社会公益组织服务；二是社会各界爱心人士参与和资助；三是免费餐厅各个店发起人的个人捐赠；四是义工和用餐老人的捐赠。

每个月，免费餐厅会收到一些企业家和慈善组织捐赠的粮食和食用油，为餐厅节省了很大一笔开支；还有来自食客的捐赠，60岁的低保户李安国经常来免费餐厅吃饭，闲时自己捡废纸壳、矿泉水瓶卖废品，卖的钱全部捐给餐厅。去年过年，李安国把政府发给他的60斤米也带过来了。他说，“我一个人在家也不好做饭，还不如请来，这里天天都有‘四菜一汤’。”

记者近日在各餐厅走访看到，餐厅在管理上也较为规范。各家餐厅常设义工每天实行签到制，每日固定来吃饭的老人们的身份证复印件、残疾证或低保证等都登记在册，进出的每一笔捐赠、餐厅购买物品情况都有记录。

贵州志愿者学习基地

据餐厅提供的数据，从2014年5月至今今年9月底，餐厅为老人们免费提供午餐超过109万份；为高龄、孤残、智障、失能和半失能老人免费上门送餐1.33万余人次；帮扶孤残、特困家庭196家，与政府部门和社区联合举办88场敬老助老公益活动。

餐厅开办5年多来，获得了全国老龄办、贵州省文明办、贵阳市民政局等颁发的荣誉奖牌等。随着免费餐厅的“孝道、感恩、奉献”理念深入人心，餐厅已成为贵州省志愿者学习基地，义工服务累计超过19万人次。

今年9月，贵州某装饰公司负责人吴侨带着21名员工到免费餐厅北京路店，送来300斤大米和150斤菜油，将米和油放进仓库后，志愿者们开始择菜、切菜、清理厨房、厨房等，一直忙到老人们吃完饭。9月，贵阳某眼科医院数十名医生及医护人员到免费餐厅国际城店，为40多名老人提供义诊服务。

餐厅也吸纳了一些年轻人。30岁的乌当店店长张馨学的是财会，在店里服务快两年，她早上专心工作，下午帮助做账。张馨说，自己由奶奶一手带大，在有能力去孝敬奶奶的时候，她却去世了。有这样的平台，让她把对奶奶的孝敬之心放在这里。一些年轻人看到她在这里长期服务，周末也来帮忙。“希望有更多的人参与进来，一起做公益。”张馨说。

贵阳：「助老」餐厅变身志愿者学习基地

除了免费午餐 还有精神食粮

访广州长者爱心餐厅

新华社广州10月7日电（记者杨淑馨）伴奏的二胡起弓，63岁的张树枝第一个出场，唱起了粤曲《锦江诗侣》。伴着悠扬的旋律，坐在台下的百余名老人跟着低声哼唱。这是6日在广州番禺区石碧镇蓝爱心环保餐厅举行的重阳敬老活动，近90名志愿者为社区老人们义务理发、做爱心面条，并且组织了一场精彩的歌舞演出。

“平时我就爱唱粤曲，餐厅里的老人们也喜欢听，这次就趁着重阳节的活动上台表演。”张树枝说。两年前，爱心餐厅正式开始运营，张树枝是第一批来到餐厅享用免费午餐的老人，从此他就成了餐厅里的常客。

每天中午11点，长者餐厅准时打开大门，为60岁以上的老人和残障人士提供免费午餐。

“一顿饭对年轻人来说可能不算什么，但对老人家来说是一件大事。”餐厅志愿者孔聪颖说，“有一位85岁的老人每天都会来这里吃饭，吃完之后还会给瘫痪在家的妻子打包。”两年间，餐厅除春节假期外全年无休，共提供了近9万份免费午餐。

除了碗筷之外，志愿者们还带来了精神食粮，创造了互动和交流的空间。新礼瑞老人今年已经80岁，志愿者为她剪了一个利落的短发。理发完的老人手里拿着国旗，唱了一首《歌唱祖国》。餐厅里聚集了一群同龄的老人，良好的氛围让孤独的阮礼瑞老人渐渐敞开了心扉。“这是我以前读夜校的时候学会的歌，但是我之前不喜欢开口唱。来到这儿以后，我愿意天天唱歌。”她说。

餐厅内除了文艺活动以外，还会定期开展传统文化的课程老人们学习，时间长了，老人们的心态发生了转变，随之而来的是行动上的改变，老人们从坐着吃饭到主动成为服务员，他们开始做一些力所能及的事情回馈餐厅：将废弃的塑料瓶改造成餐桌上的花瓶、用粉笔在餐厅的小黑板上誊写菜

单、帮助志愿者收拾碗筷……

敬老爱老是中华民族的传统美德，让这种文化落到日常正是开设长者爱心餐厅的初衷。

“以前做公益，我们多会在重阳节探望孤寡老人。这一天人特别多，平时就少了。”爱心餐厅负责人张华说，“敬老爱老需要一种社会氛围，有了氛围，每天都像过重阳节。”

长者爱心餐厅提供的数据显示，两年间，参与长者志愿服务的志愿者超过1万人。重阳节活动当天，阮礼瑞老人早早吃完了一碗爱心面，在碗筷放置处主动接过了志愿者的工作，站在她身旁的是第一次来服务的志愿者小学生。老人边收拾碗筷，边教导小志愿者如何做好这件事。

“老人们不仅仅是吃饭，而是一种交流，希望他们能感受到自己的价值。”张华说。