

《老年人需要何种就医、养老服务系列报道三》

老年人的“新”晚年生活多姿多彩

旅游、学习、摄影……越来越多的老年人开始追求更多元更精彩的晚年生活



在家带孙子、操持家务……这或许是传统意义上的老年人生活，这样单调的生活让老年人感到失落。可

现在却有一些老年人有了新观念，他们选择旅游、选择走进老年大学学习新知识、选择学拍视频剪辑……他们的养老方式开始变得精彩多元。

□本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

积极型养老 让晚年生活更美好

“没必要把‘老了’当成凄凉和孤独。只要积极向上，晚霞依然可以美丽。”67岁的何女士妆容精致，从年轻时就是文艺活跃分子，退休后没有了工作压力，还有退休金，她说自己迎来了“人生中最轻松的时光”。跳舞、上老年大学，她的晚年生活很是精彩。

年轻的时候，何女士曾经跳过国标舞，后来因为要上班、要照顾家庭便放弃了这个爱好。“现在退休了，孩子也有了各自的家庭，我终于可以将这个爱好重新拾起来了。”何女士说，如今她又找到了原来一起跳舞的伙伴，大家每周都会在固定的时间里学舞、练舞。

除了跳舞以外，何女士还在老年大学报了一个声乐班。“不仅是跳舞，声乐也是我的一个爱好。原来都是自学自唱，现在有了时间，就想跟着专业老师学习一下。”何女士说，她每周的时间都安排的特别满，唱歌、跳舞、同学聚会，甚至还会约朋友一起去旅游。

此外，何女士还很注重养身，体检时各项指标都比较正常。“我的好身体归功于好的心态。”何女士说，老年人培养了良好的兴趣爱好，生活也会丰富多彩，作为儿女就会感到更加安心。这样看来，老年人对生活积极的态度也算是对孩子工作的支持了。

老年人也可以来一场“说走就走的旅行”

“旅游是我们退休之后培养的一个爱好，自从退休后我们全国各地旅游，老年生活过得有滋有味。”70岁的周女士说，她和老伴儿只有一个女儿，女儿嫁人后，他们觉得太孤独了。“一辈子操劳为孩子，现在退休了，感觉没事可做了。我们老两口天天只能你看我，我看着你，生活着实无聊。”说到这里，周女士叹了口气。

有一次，老同事聚会的时候，周女士得知了一种新的老年生活，那就是来一场说走就走的旅行。“第一次旅游结束后，我和老伴儿还都有点不适应。当时一起跟团旅游的同伴，大多都比我们年轻。每次进商店都是大包小包的买，只有我俩只买了一点东西，感觉心里有落差。”周女士说，后来她的想法和女儿说了，女儿笑着说，报团旅游自然会见到各种各样的人，大家的理念不同也正常。不用有什么心理负担，遇到喜欢的东西多买点，遇到不喜欢的东西就不买。旅游是为了感受人文和风景，玩得开心就行。

听了女儿的这番话，周女士的那点心结消失了，正式开启了“旅游生活”。有了第一次说走就走的旅行经历后，老两口又去了几个城市。“刚开始我们是报团旅游，后来就开始‘自由行’，生活过得真是有滋有味。”周女士说，她和老伴儿已经爱上了旅行，有钱就富游，没有钱就穷游，走遍大好河山是他们的愿望。

在周女士看来，旅行可以让人身心舒畅，这几年她和老伴儿的变化就很大。身边的亲朋好友都感觉他们越活越年轻，周女士穿着打扮也越来越时尚了，老伴儿也戒了烟开始锻炼身体了。“近两年，我们的长途游变成了



■这位家住电大街社区的老人跟志愿服务人员学用智能手机。 本报记者 李青 摄

短途游、周边游。”周女士说，无论在哪里旅游，都要细细感受不同的风景。看过之后才知道，石家庄的周边有那么多美景。

在旅行中，周女士和老伴儿还学会了很多新鲜玩意。“以前我们都不懂手机支付，现在都学会网上购物了。”周女士说，在女儿的帮助下，她还学会了视频编辑。等视频编辑能力再强些，她准备在网上分享她和老伴儿的旅游视频。

老年人也要跟上时代的潮流

5年前，刘女士拿着儿子闲置的一台单反照相机，开始自学摄影，到现在已经是熟人眼中的“知名摄影师”了。“儿子说，我拿起镜头的样子很酷，而我也在摄影里找到了自我的价值。”65岁的刘女士说，以前有被生活束缚住的感觉，现在她是自由和快乐的。

背着相机包，穿着短袖马甲长裤跑鞋，这是刘女士在家人眼中最熟悉的样子。“我闲暇时间都拿来学摄影了。”刘女士说，5年前，她连快门都按不利索，但这份爱好却给了她十足的动力。在儿子的帮助下，那时候的刘女士一有时间就上网钻研摄影知识，或者在摄影论坛向人请教。

“摄影就要多拍多练。”刘女士把这句话贯彻到了极致，用她的话来说，一周有超过一半的时间都在外面摄影，渐渐地技术越来越好。

对于刘女士的爱好，儿子非常支持。因为工作的原因，儿子需要到处出差，回家的时间并不多。但每次回家看到刘女士新拍摄的作品，都会不断“点赞”。“儿子说，我的这些进步不花费一番功夫是做不到的。”在刘女士心里，她摄影技术的进步离不开儿子的鼓励。

“以前被生活绑架了。”刘女士觉得，最近5年通过这个爱好，她逐渐找到更加有活力的自己，而在她的镜头里，很多普通人也发现了自己的美。

“趁现在还有能力，我想把没有实现的东西一点点去实现。”去年，刘女士开通了个人抖音账号，分享她拍摄的照片、拍摄技巧等。她的抖音账号，从最初比较简单的照片、视频，到最新几期已经用上了配乐、字幕、特效等技术。

在刘女士看来，老年人也要跟上时代的潮流，活到老

学到老，现在是网络时代，生活处处可见的手机支付、手机打车、手机预约、网上购物等。“我们老年人应该多学习如何使用智能手机，尤其是学会手机打车、预约、支付后，想去哪里就都可以自己完成了。”刘女士说。

“趁现在还有能力，我想把没有实现的东西一点点去实现。”刘女士说。

老年人也可以活出自己的精彩

对于老年人到底该如何让生活丰富多彩，石家庄职业技术学院教授秦丽君说，不同类型的老人需要不同的生活方式。失能和半失能的老人对于医疗护理需求高，所以需要为他们提供全面的养老服务，包括生活照料、心理抚慰、康复治疗、疾病管理等，“我国医养结合养老服务，要在统一养老需求的评估、评价养老服务效果、建设养老服务队伍、普及智慧养老和促进养老服务信息化等方面进一步探索和规范。”

此外，秦丽君还希望政府加强人才培养，完善学校教学体系，开设针对老年人医疗和护理的相关课程，为养老服务事业培养更多专业人才。“提高养老服务业人员的业务水平，提高他们的服务质量，提高他们的待遇。”秦丽君说，还可以用立法落实长期照护保障制度，完善长期照护制度体系构建，加强照护服务品质监管。

对于身体健康，选择居家和社区养老的老年人，可以将呵护“送进他们家”，用“智慧+养老”的服务方式帮助他们。还可以鼓励老年人走出家门，走进社区活动中心或者老年大学。“丰富多彩的课程可以满足老年人的精神需求，那里还有志同道合的朋友相伴，相信老年人的生活会更加充实而快乐。”秦丽君说，还可以让老年人参与到力所能及的劳动中来，让老人重新找回成就感和社会归属感。

“我知道，还有的老人选择了候鸟式旅居康养模式、疗养式旅居康养模式、田园式旅居康养模式、社区式旅居康养模式、文化建设式旅居康养模式等。”在秦丽君看来，这样的老年人绝对活出了属于自己的精彩。

重阳节话“养老”