

采菊东篱下,悠然见南山。远离城市的喧嚣,感受大自然的田园风光。时下,当人们还在讨论如何养老,如何享受晚年生活时,一些城市里的老人已经开始选择他们喜欢的快乐日子:归隐田园,侍弄三垄薄田,每天只关心粮食和蔬菜,住着农家小房,依山傍水,坐看夏花秋实。



张太平在侍弄自家小园。

“上山下乡”侍弄果菜,一日三餐自给自足 回归田园 城市老人偏爱乡村养老

□本报记者 叶勇

速读

打麻将
玩呼啦圈

百岁老人会保健 越老越“贪玩”儿

汇养生 ▶▶ 03

八旬退休工程师上体校
和孩子们一起练乒乓球

他是最年长的 体校生



潮生活 ▶▶ 07

城市老人 爱上乡村养老

“冬天到三亚,夏天回哈市。在家的日子里,一大半时间,会到平山的农家小院里生活。”69岁的张太平说,在阿城区平山镇,像自己这样过着“上山下乡”生活的城里人,并不算少。在熟人圈子里,无论年龄相差多少,张太平更喜欢人们叫他太平大哥。

中等身材,体格健硕,雷厉风行,谈吐间中气十足……23年的军旅生涯,给太平大哥身上铸就了典型的军人气质。太平大哥生长于城市,但灵魂却归属于大山,经过部队的锻炼,他可以通过观察河流、山脉的走向和阳光的照射,在密林中找到方向。

1994年从部队退休,太平大哥随着孩子在哈市定居。每年在三亚和哈市之间过着候鸟生活。期间,太平大哥带着朋友几乎爬遍了哈市周边大大小小的山头,后来干脆在周边乡镇租房而居。现在太平大哥租住在阿城区平山镇,一间不大的农房,却有着数百平方米的院子,每周他会回到哈市香坊区的家里小住一两天,更多的时间则是留在乡下,过着日出而作,日落而息的生活。

无独有偶,在道外区天恒山脚下,从铁路系统退休的曹师傅也离开了位于哈市高档小区的家,在这里已经居住了几个夏天。“每周都会去山上转转,早晚侍弄一下地里的果菜,平时就和乡亲们聊天、看风景……”曹师傅每天的生活很充实。现在地里的豆角、茄子、西红柿、辣椒和各种各样的小菜都已开始收获,一日三餐,自给自足。最关键的是地头上那十几垄玉米,曹师傅说,这是纯绿色的粘玉米,少配些大米和白面,基本够一家人的口粮。言语间,幸福感和成就感油然而生。

生活条件有不足 休闲惬意是关键

“现在很多农村人都涌入到城市工作,城郊和乡下的空房很多,租价也非常低,每天种地、爬山、游山玩水随心所欲,既愉悦身心,又锻炼了身体。”太平大哥介绍,在平山租房每年的租金才千八百元钱,即使冬天闲置半年,也不心疼。

“说实话,乡下和城里的生活条件还是有差距的,主要体现在卫生条件和舒适度上。至于空气和自然环境,乡下则一定占优势……”太平大哥介绍,平山镇每周都会有大集,不少城里人都会开车过来采购,物资新鲜,价格还低。平时是小市场,距居住地几分钟路程,非常方便。

偶尔会有朋友前来探望,其实也是羡慕田园风光,借机过来感受一番。每每此时,太平大哥都会炖上湖鱼,让大家尝尝鲜。曹师傅的双休日是期待的,也是最忙碌的,儿女们会带着他们需要的副食、肉和生活用品,举家前来“度假”,曹师傅会张罗一桌好饭,临走时,再打包好刚刚成熟的瓜果蔬菜等农产品,看着儿女们满载而归。

“自己下过乡,喜欢这种天宽地阔的感觉。每天中午,自己躺在树荫下的躺椅上,呼吸新鲜空气,喝着茶,眺望远处连绵的山色,这就是惬意的生活。”曹师傅说,现在通讯、交通都十分方便,在这里没有中断和城里老伙计们的联系,真要有事,个把小时就能回归城里。

乡村养老虽好 切不要把乐趣变负担

随着农村人口大量进城工作、生活的同时,近些年来,“到农村生活”的养老模式已在全国各地铺开,在南方有些农村已经

开辟养老产业,并形成一定规模的养老村。

哈市双城区联兴镇永跃村临近京哈高速出口,在村边就开办着一家占地面积15000多平方米的益善养老公寓。全国“最美家庭”、“全国向上向善好青年”、省“十佳道德模范”获得者、哈尔滨市人大代表、园长陈圆圆介绍,在目前入住者中,有很大一部分就是城里人,其中还有几位是南方来哈避暑的“候鸟”。按照公寓规定,每位入住者在自愿的情况下,可以选择几垄地,进行耕种,工作人员还会协助田间照料。

陈圆圆说,城市老人“下乡养老”好处颇多:一是农村空气清新,生活宁静;二是食物新鲜,还可以种菜养鸭,体验不同的生活;三是生活成本低。

“农村养老固然好,但也不是每个人都适应并喜欢的,有人对田园生活情有独钟,也有人对田园生活望而却步。每个人还是要选择适合自己的养老方式。动手能力不强、长期依赖城市服务功能的人,还是不要轻易尝试田园生活。”曹师傅介绍,前几年,有位朋友也来到乡下与自己择邻而居,并将小院划分成不同大小的区域,种了各种各样的果菜,每天在田间地头耕种,但到了收获的日子,西红柿却是“歪瓜裂枣”,半青不红,茄子也没有长大……由于缺少田间经验,时间长了,人又进入了疲劳期,菜地便成了“鸡肋”。第二年,这位朋友就回到了城里生活。

陈圆圆表示,劳动和收获,可以增强老人的主观幸福感,带着子女孙辈一起劳动,也能促进家庭和谐。同时,劳动的过程也是提升体能的过程,力所能及的运动能促进老人身心健康。但老人需要量力而行,劳动强度不宜过大,避免过于辛苦,不要让乐趣变成了负担。同时也要选择好,是自己租房独住,还是到乡村公寓与老友同处。只有做足准备,晚年生活才能在田地山水间,惬意幸福。