

“50+”整顿退休生活 人生后半场要过得有滋味

低龄老年群体是指20世纪60年代出生、正步入低龄老龄阶段的人群。作为受益于改革开放与中国经济腾飞的一代,他们身上有着鲜明的时代烙印:受教育程度相对较高,收入和消费水平也较前代大幅提升,思想观念更加开放,知识视野更加开阔。与传统老人相比,他们的精神需求更加丰富多元,其新的生活追求也将催生巨大的新的养老需求。而如何构建新型老龄友好型社会,也成了值得重视的一大课题。



随着人口老龄化步伐的持续加快,我国正经历历史上规模最大的“退休潮”:1962至1973年是中华人民共和国成立以来第二个人口出生高峰期。岁月如梭,当年的“婴儿潮”变成如今的“老龄潮”,未来10年内,每年将有2000万人陆续退休。其中,不少女性“60后”在年满50岁、55岁时告别职业生涯,这批20世纪60年代及以后出生、接力步入老龄阶段的人们,被冠以低龄老人的称谓。

低龄老人经历了改革开放,和传统老人相比,他们已不单纯希望老有所养、老有所依、老有所医,而是追求老有所乐、老有所学、老有所为,其晚年生活也因此拥有更多元化的选择和更丰富的内容,呈现出鲜明的时代和群体特色。

悦己意识初步觉醒

摄影爱好者戚梅今年62岁,曾是北京一家出版社的编辑,她说:“跟文字打交道几十年,内心时时涌起用镜头说话的欲望。一退休,我就给自己配备了三脚架、单反相机和‘长枪大炮’,每周有几天出去拍照,上个月我又买了一架小型摄影无人机,希望从俯拍中捕捉到更美的景致。”

61岁的杜焯将自己60-70岁的人生定位为“背包客”,今年元旦后,她和几个朋友在云南度过了两个半月的难忘时光。“我们先到西双版纳、瑞丽、芒市、腾冲、宝山,再去丽江、香格里拉、泸沽湖、大理,最后从昆明回北京,看风景、住民宿,吃路边摊,走走停停,在一个地方想待多久就待多久。我喜欢这样的深度旅行,而不是走马观花似的到此一游。”杜焯说。

相关调查显示,旅行、摄影、瑜伽、跳舞、运动、美容……如今已成低龄老人追捧的日常休闲内容,其文化娱乐形态正在从单一的广场舞迅速走向多元化。

低龄老人经历改革开放,视野开

阔,思想观念开放,收入稳定、经济独立,大多已完成养育子女的义务。低龄老人有实力、有时间、有精力关注自我,他们充满活力,愿意接受新事物,并以只争朝夕的姿态,把退休后的生活过得有滋有味、充实丰盈,在人生后半场活出不一样的精彩。

当前60-70岁的群体在为家庭奉献的同时,悦己意识逐步觉醒;在心态方面,低龄老人不服老、不愿老。低龄老人更注重自己的社交生活,更期待自己能够有独立的生活和精神世界。

一些专家认为,低龄老人把闲暇时光用在发展自己的兴趣爱好上,舍得给自己花钱享受生活,提高生活品质,从长远来看,有利于我国社会经济的发展。同时,他们不再将目光聚焦到儿女身上,不再从儿女身上找存在感,这种变化也更有利于家庭和睦和谐。

努力融入数字社会

“我在区老年大学学艺术插花,老伴儿学手机短视频制作,幸亏我们下手早,晚一步恐怕就报不上名了……”64岁的冯兰珍告诉记者。对于愿意学习充电的“60后”来说,多地老年大学一座难求已成常态,“数字化时代,处处离不开手机,我已掌握了智能手机基本的使用功能,但对短视频还玩不转,想系统学习,前几天在老师的指导下制作了一个小视频,挺有成就感的。”冯兰珍的老伴儿周先生说。

随着科技的快速发展、生活的日新月异和终身学习理念的深入人心,低龄老人普遍渴求新知识、新技能,希望通过学习跟上时代的步伐,他们对充实自我也有更多新诉求。一些在线学习课程也很受低龄老人追捧。由民政部和老龄事业发展基金会发起的公益课程平台“乐龄云课堂”,截至2022年9月,开设了思政、知识技

能、文化艺术、运动健康等52门直播课程,提供电子书、线上展览等资源,报名在线直播课学习的老年用户已有10万余人。

作为受益于改革开放与中国经济腾飞的一代人,低龄老人大多拥有一定的教育背景。他们的财富积累与消费水平也较前代人大幅提高,这些“有钱有闲”的低龄老人,积极规划自己的晚年生活,专注于提高自身素质与生活质量。

低龄老人对网络的接受度不断提高,相当一部分人能轻车熟路地上网冲浪、使用软件。“我喜欢看电子书,想把字放多大就放多大,儿子帮我下载了微信读书App,可看可听,方便!我还经常在淘宝、美团、拼多多等平台买东西,包括新鲜蔬菜……”63岁的张超说。而66岁的方阿姨使用最多的软件是微信、拼多多和一键叫车,联系、交流、购物、出行,方阿姨都离不开网络。

不难发现,银发族正经历从“会上网”到“爱上网”的转变,彰显了他们活到老学到老,积极拥抱新生活的生命活力,低龄老人主动学习,子女的帮助教导也功不可没。

志愿服务帮人帮己

如今,许多城市的街道和社区都成立了由活力老人组成的助老志愿服务队伍,低龄老人帮助高龄老人的现象已十分普遍。低龄老人身体相对健康,有更多空闲时间与精力,且与高龄老人“代沟”问题较少,将成为开展养老志愿服务的重要力量。

有专家建议,适时探索、发展更适合低龄老人的志愿服务项目,聚焦后代照护、老年人互助、微环境维护、睦邻关系、社区事务等主题,拓宽他们志愿服务的参与渠道,是低龄老人实现个人价值、发挥余热的有益方式。

□陈若葵

速读

老年人听力损失 可带来多种风险

汇养生 ▶ 03

一身腱子肉不只是年轻人的专利
老头儿带老伴儿“撸铁”屡获佳绩
一个斩获“健康小姐”
一个人称“肌肉爷爷”



潮生活 ▶ 07

超250GB美国军事装备数据
在网上被公开发布
可能会暴露
美军装备真正弱点

军迷吧 ▶ 08

