

# “养老”变“享老” 晚景如春的辽源老人

党的十九大报告指出:“中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”这是对中国特色社会主义进入新时代作出的实事求是的重大判断,标志着随着经济社会快速发展,传统的“物质养老”逐渐退居其次,“精神养老”则不断凸显,丰富多彩的精神文化生活越来越成为广大老年人生活的核心内容和美好追求。

当下,国富民强,老人们健康快乐地生活,并拥有幸福美满的晚年,这让我们不由得感叹遇到了好时代。而老人是如何老而无忧、老有所养、老有所乐的?就让我们一起看看老人们的养老现状、听听他们的心声。

## 社区老人的多彩生活

### 镜头一:76岁老人依然载歌载舞

王俊芝老人今年已经76岁了。和谐艺术团成立17年来,她一直没有间断参加艺术团的活动,唱歌跳舞就是她最大的爱好。据艺术团的其他成员讲,王俊芝是团里的主心骨,只要有活动,就一定会看到她忙前忙后;只要有演出,也就一定会有她载歌载舞的身影。

王俊芝老人乐呵呵地对记者说:“我每天上午8点30分就来这练歌练舞,和团里的其他老年朋友们一起聊聊天,探讨一下演出内容,时间过得飞快,一上午就过去了。下午回家做做饭、休息休息,有时间晚上还会去遛弯锻炼。我家就在社区附近,步行只需要几分钟的时间。社区综合文化服务中心建成以来,我经常在这里锻炼身体,只要团里有活动,我就会来参与。现在我们老年人的生活可以说很精彩,年轻时没有时间做的事情,现在有大把的时间可以做了。而且,无论是生活环境还是活动环境都比以往好太多了,到这里跳跳舞,去图书馆看看书,身体、头脑锻炼两不误。”

都说老年不年轻心态,王俊芝老人的乐观心态影响了团里很多人。她表示:“现在的好生活离不开党的好政策。老年人的居住环境好了,自然也就省心了,没有什么负担,就可以丰富一下自己的老年生活,生活有意义了,人自然就年轻了。”

### 镜头二:老学者练就“文艺范”

随着物质生活水平的提高和思想观念的转变,越来越多的老年人结伴走进老年大学,重拾“背上书包上大学”的乐趣,吹拉弹唱、琴棋书画,让老人们老有所学、老有所乐。76岁的武益民老人就是其中之一,他原是辽源市第三中学副校长,已经退休多年,唯一的爱好就是看书,没事就在家看,实在坐不住了就去社区图书馆看。前些年,武益民老人通过朋友得知老干部大学里可以学乐器,于是他选择了学习拉二胡,这一拉就是好多年。可以说,除了读书,二胡成为他业余生活里的最大乐趣。现在的他是和谐艺术团里的专业二胡演奏者。

武益民老人告诉记者:“家里两个孩子都有稳定工作,也不用我操心,每个月6000元的退休金足够我自己生活,平时就是想自己找点乐趣。因为喜欢拉二胡,我参加了由老年人组成的合唱团,大伙没事就聚在社区活动室研究音乐,虽说不是专业的,但是通过这几年的练习、演出,一般的曲子不在话下。音乐可以陶冶情操,家里人都说我越来越有文艺范了。团里没有活动的时候,还能去图书馆看看书,那里的书挺全的,也不用自己买,感觉生活越来越有味道了。”武益民老人感慨,现在的他已经将拉二胡作为一种兴趣爱好,二胡给他的晚年生活带来了无限乐趣。

## 预防老年焦虑,开启幸福晚年

很多老年人退休后会感到很无聊,不知道怎样过好自己晚年生活,有时还会感到抑郁和烦躁不安,整天待在家里看电视,无所适从。其实,老年人只要学会换一个角度,乐观积极地面对生活,就完全可以让自己的晚年生活变得丰富起来。

要想生活变得有滋有味,平时就应当多培养兴趣爱好,可以和其他老年朋友们一起跳跳舞、钓钓鱼,还可以学习书法绘画,或者种一些花,这样都能够让自己的生活空间变得更加开阔、丰富,体验到快乐、愉悦。当今时代,大多数老人需要的不仅仅是物质上的满足,更重要的是精神上的丰富,让晚年生活更有意义、更有存在感和幸福感。

65岁的陈丙余可谓人老心不老,日常生活中不仅能够照顾年幼的孙子,而且健身、唱歌、跳舞一样不落。他的老年时光可谓金色年华。

记者在我市龙首山上遇到了正在练习舞蹈的陈丙余老人,老人身边还围绕着一个可爱的小男孩,蹦蹦跳跳地在一旁玩乐。据老人介绍,小男孩是他的孙子,看着天气好,便带着孩子出来玩一玩、透透气,他自己也能够锻炼身体。陈丙余老人说:“我年轻的时候就有很多爱好,只是那时候没有太多时间操持。现在退休了,时间也多了,喜欢啥就去做啥。我参加了龙山区艺术团,平时演出跳舞就是的一大乐趣。因为经常锻炼,我的身体也越来越好,生活不就是要丰富多彩吗?”

陈丙余老人表示,老年人首先精气神要好,心态要好,积极传递正能量,多给自己找点事情做。有事做了,就有目标和方向,才能实现退休后的梦想。退休后,不要做一个等闲的人,不要老气横秋,更不能倚老卖老,要振作精神,多参加各种社会实践活动,成为生活丰富多彩的快乐老人!

## 养老院里的惬意生活

伴随政府扶持与社会机构投资,养老产业与机构日渐成熟,越来越多的老人选择到养老院度过晚年。以前,很多老人会认为去养老院是因为儿女抛弃自己,所以不愿意去。而现在,一部分老人会主动选择住进养老院,因为吃、住都很方便,老年人也多,一起说说笑笑的生活不会那么孤独。

记者通过走访了解到,大部分老年人选择住养老院,具体有以下原因。首先,正规标准的养老机构环境好,作息时间都有严格规定,可以让老人们的作息更加规律。尤其对于年纪稍大的人来说,睡眠是很重要的。其次,一些医养结合的养老院有专业护理团队和各种设施,比起居家养老,可以更好地照顾老人的生活起居。还有一点就是可以减轻子女在时间与精力上的负担。老人在养老院会遇到许多同龄人,有共同语言,可以参加集体活动,而且比较自由,不用操心家务和孩子的事情。

目前,我市一些专业养老机构房间都配有电视、空调和卫生间,还有活动室、娱乐室等。条件更好的养老机构还配备了医疗设备,方便患病老人及时就医。一些老人在养老院可以享受惬意的晚年生活。

### 镜头一:衣食无忧的舒心晚年

安保清老人今年83岁,老伴去世已经有20多年了,虽然有三个孩子,但是他不愿意和儿女同住。一方面,觉得孩子们都结婚了,生活压力也不小,怕给孩子们增加负担;另一方面,生活习惯也不一样,和儿女在一起生活不自在。于是在2016年,安保清老人住进了养老院。

虽说老人住进了养老院,但是儿女们隔三差五就会过来,给老人带来一些好吃的,陪着聊聊天,散散步。安保清老人说:“在养老院生活没有什么操心的事。我岁数大了,就想安逸地过完自己剩下的日子,孩子们几乎过几天就轮换着

来看我,也不觉得孤单。我身体也还可以,遇到一些小病小灾的,养老院的医护人员就会来照顾了。夏天的时候可以去河边走走,这里景色也不错,比我自己家的房子好不少,这样的生活挺好。”

老人认为住养老院最大的好处就是衣食无忧,每天定时吃吃饭,吃的东西也比自己在家吃得健康。安保清的三个子女有时间会将老人接回家住几天,而往往几天后,老人就会自己提出要回养老院,因为家中没有人和自己说话,一起做事,更没有人陪自己到外面走走。在养老院,老人脸上总是洋溢着笑容,而他也一直觉得选择来养老院是正确的,因为不仅自己过得开心,子女也不用受累。

### 镜头二:夫妻同住养老院,养老生活不用愁

在记者的镜头下,有两位老人比较特别,因为他们是养老院为数不多的伴侣,而且是一同在养

院生活的夫妻。妻子李安秋79岁,老伴曲云生85岁。当记者问到为什么会选择在养老院生活时,李安秋老人表示:“孩子们都在秦皇岛,之前和他们一起住过,可是我们都习惯了家乡的生活,在孩子那里住不惯,于是,我和老伴两个人选择住进了养老院。在这里,我们俩住在一个单间,有专门的护工,生病的时候有护工照顾,饭菜也是给送过来。我平时只要照顾好老伴就可以,不用做任何事情。我们两个人这段时间都长胖了,原本我老伴体弱,现在也变得硬朗起来了,这让我们非常开心。每逢天气好的时候,我们俩就出去走走,看看花草,看看蓝天。”

如今,两位老人已经在养老院住了一年多了。在这一年里,两位老人不仅身体变得比以往好了很多,心情也舒畅很多,没有烦心事,不用操心,闲暇时打打牌、听听曲,和其他老人聊天说话,参加养老院内组织的活动,两位老人现在的生活可以说是健康安逸。

① 退休后的武益民开始学习乐器,拉二胡丰富了他的晚年生活。

② 养老院里,79岁的李安秋和她的老伴有专门的护工照顾,真正过上了舒心的老年生活。

③ “文艺骨干”王俊芝带领社区老年人“舞”出新生活。

④ 今年83岁的安保清老人入住养老院已经有5多年的时间了,谈起在养老院的生活,他赞不绝口。

⑤ 退休后的陈丙余在龙山区艺术团重拾爱好,跟团参加演出,生活更加充实、丰富多彩。

本版稿件由本报记者 祝琪尧 采写  
本版图片由本报记者 刘鹰 摄  
本版策划 咸凯慧