

## 1 最担心岁月带走健康

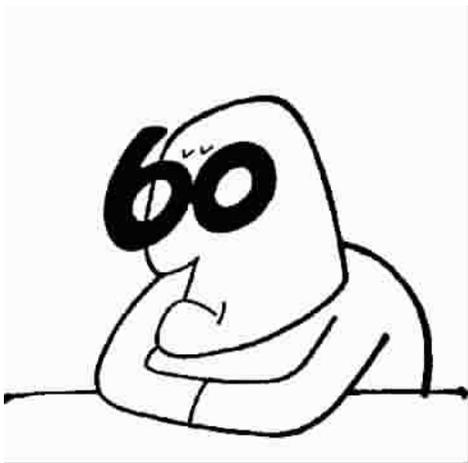
**主持人:**虽然退休对于梅娜来说是二三十年以后的事情,但有关养老的话题已经早早成为了她和身边的朋友聊天时的话题。

**梅娜:**我们很多朋友都有共同的感觉,就是在越来越成熟的时候,觉得自己也在慢慢地走向衰老。这是个让人感觉有点“DOWN”的状态。说到衰老,首先会担心的就是健康问题。年纪大了以后,身体难免会有些病痛,就算只是小毛病,总也免不了跑医院。那个时候,大概就不会像现在这样,自己开个车就出门去了。而且,现在我们吃的食物、喝的水、呼吸的空气,似乎都有很多让人不放心的隐患,这些隐患可能会给健康带来的损害,现在没有显现出来,会不会在将来以某些疾病的形式爆发出来呢?这个事情有很多不可控的因素,现在也想不出答案,但的确会带来一些焦虑。

另外,就是子女的问题。孩子会不会对我们特别依赖呢?现在,我是很依赖父母帮忙照顾孩子的。等到将来我退休的时候,不知道是否也会像我的父母这样,要承担照顾孙辈的责任。

**主持人:**那你理想中的退休生活是怎样的?

**梅娜:**我们一些要好的朋友会在一起聊将来老了以后怎么过,大家都觉得最好能够住得近一点。就算不是住在一栋楼里,至少也是住在一个小区,或者临近的小区,走路就能到的,互相可以有个照应,也不孤单。事实上,我们已经在这样做了。近几年买房子或者换房子的时候,一些关系不错的朋友都有意识地在同一个区域买房安家,现在算来我们这附近有十来家了。要出远门的时候,我们会把家里的钥匙交给其中的一个好朋友,让对方在我们出门期间,偶尔来家里给植物浇浇水什么的。我想,也许大家会这样一起慢慢变老吧。



## 2 为了有一个体面的晚年,年轻时多赚钱

**主持人:**赵云是80后,父母已经退休,从老家来到他生活的城市一起住,看着垂垂老去的父母,对于自己未来的养老问题,赵云的想法是,希望能够过上体面的晚年生活。能不能具体说说,你认为怎样才是体面的晚年生活?

**赵云:**简而言之就是生活不考虑成本。在我退休以后,如果还靠几千元的养老金生活,说明我的人生是比较失败的。所以,我现在想的就是如何多赚点钱,保障以后的生活。我不会选择存钱,我会选择把一部分钱用于投资,买黄金、买房子、私人借贷、入股朋友的公司。原来也尝试过炒股,后来觉得炒股很不靠谱,就清仓了。

**主持人:**你的父母退休后的生活和退休前相比,有什么差别?

**赵云:**他们退休生活主要是带孩子,他们现在跟着我们生活,生活水平要比在老家的时候好。不过,这种生活也有坏处,就是离开了原来的生活圈子,他们会觉得有些寂寞。他们最希望的方式是,老家住一阵子,城里住一阵子。在老家,有更多的精神充实感。在城市里更多的是物质充足感。

**主持人:**你觉得,等到自己年纪大了以后和他们会有什么不同?

**赵云:**我觉得不同之处可能在于我会更主动地去接触外面的世界,而不限于儿孙绕膝。当然,为了实现这个目标,在未来的三十年努力赚钱,很重要。

**主持人:**你是在担心经济上如果准备不足,会影响晚年的生活品质?

**赵云:**我觉得经济的准备是最重要的。如果不趁着年轻,多努力,多做准备,将来老了靠社会保障体系是解决不了问题的。那样的晚年生活可能会比较糟糕吧。

# 提前三十年筹划晚年生活,算不算太早?

◆ 本版插图 郑辛遥

【主持人】

阿竹

【嘉宾】

赵云

项目经理

吴纪聪

自由职业者

梅娜

教师

刘勇

复旦大学社会工作学系实习督导主任、复馨社工师事务所总干事

主持人的话▶▶

据“老龄办”公布的相关数据显示,2013年,我国老年人口数量将突破2亿大关,达到2.02亿,老龄化水平达到14.8%。老龄化的趋势势不可挡。距离退休还有二三十年的你,已经开始为养老焦虑了吗?

## 3

### 和朋友一起打造“都市农庄”,老了不孤单

**主持人:**刚过而立的吴纪聪,目前正处于事业蒸蒸日上的阶段,但已经在规划退休生活了。

**吴纪聪:**几年前我和妻子就已经在讨论养老的问题了,我们的家庭计划是四十岁退休。我们认为,在人生中,第一个20年是学习和成长,第二个20年是打拼和成家,第三个20年应该收获和放松,第四个20年是逍遥和简单。我们当初买房子选择一楼,就是看到老人住在楼上是很不方便,甚至痛苦的。即使有电梯,也不能出门就有花园啊。我们家的床是比较低的,适合腿脚不好的时候上下方便。在工作方面,我和妻子也会有所考虑。我选择的工作和年龄没有太大的关系,不被任何的组织所束缚。我太太的工作也是一样,目前她还开着有门面的宠物店,但已经逐步向无门面经营转型。

## 4

**主持人:**有人算了笔账,说是80后要准备两三百万元,才够退休后养老。这个说法也在网上引起了很多人的关注和热议,在养老这件事情上,经济上的准备似乎被很多人排在了首要位置。刘勇的工作很多时候要和退休老人打交道,对于这个被热议的养老话题,你怎么看?

**刘勇:**很多人对于老年人是陌生的,在他们的眼中老年人和贫穷相伴,其实很多老人只是出于生活习惯或者生活理念的不同而不愿意将自己的财富随意消耗在物质的表象上。老年不仅仅是年龄的增长,更会伴有肌体能力降低的过程。很多年轻人觉得幸福的晚年是拥有了充足的时间,如果有充足的经济,就可以去做一些自己想做的事情,例如周游世界,饱览名山大川,尝尽天下美食。可是体力是否能够跟得上呢?精力是否跟得上呢?很多老人不是不想动,而是动不了;不是不想吃,而是吃不了……有句话:钱可以买房子,但是不能买到家,钱可以买药,但是不能买健康,钱能让你环游世界,甚至于去太空溜弯,但是未必能给你换来内心的喜悦……青年人关注于老年人的经济问题,其实是受到了市场经济社会某些不良社会现象,以及社会中某些偏执的观念的影响。因为他们看到的老年多是凄凄惨惨、孤苦伶仃的,这是触动他们内心较多的一种场景。所以他们觉得经济的富足就能换来幸福晚年。

**主持人:**所以,当我们老去,我们并不需要太多的钱,而是需要其他的?具体是什么?

**刘勇:**其实老年人更需要的是在基本物质满足基础上的其他的需求。例如:被肯定的需要,或者说是自我价值实现和尊重的需求。埃里克森在其理论中指出,老年人的一项重要任务



**主持人:**很多人都说,年纪大了害怕孤单,对于这个问题,听说你有个很有意思的设想?

**吴纪聪:**去年开始,我在朋友中间“推销”我的都市农庄梦,简而言之就是想要几个好朋友投些钱,搞一个农庄。为此,我还到南汇考察过,和当地的相关部门陆续谈了一年,可惜没谈成。最近有个好消息,在航头有了具体的着落,准备这个月就去考察。未来的理想状态是,十来个人大家一起入股,然后每个人大约会有半亩到一亩地,有一些简单的住房,种些蔬菜水果,大家交换了吃,既有收获,也锻炼身体,同时还能有个地方相聚。我一直觉得不能一个人越老越孤单。当我们老去的时候,一则要和妻子相扶到老;二则能和朋友们边走边看,边玩边老。

### 钱不是幸福晚年的保障

是对自己一生的所作所为进行回顾和评判。如果老人觉得自己的一生是有价值的、有意义的,那么他们的晚年就会有满足感,能轻松地度过晚年。反之,则会认为自己一生碌碌无为,毫无价值,严重者会陷入抑郁、迷茫等,直接影响到正常的生活。

**主持人:**不同年代的人对于养老的需求会不会有很多不同的要求?比如50后和80后,两代人成长的环境截然不同,在他们进入老年阶段,需求是不是也会不同?

**刘勇:**不同时期的人因为接受到的文化、科技不同,受到社会环境的影响,其对于社会的认识,以及自身人生观、价值观、世界观的不同,他们的需求在微观上会有较大的差异。但是,随着年龄的不断增长,他们的需求会逐渐靠拢。例如:需要生活照料的服务,需要被重视,需要得到家人的关爱等。

**主持人:**如果,要早早地为养老做些筹划和准备,你认为,我们现在能够做的,比较重要的是什么?

**刘勇:**中国人有句话叫居安思危,虽然用来说养老问题显得有些悲观,但是为了晚年生活的幸福,首先应该要注意身体的保护,不要随意透支自己的体能。现在的人退休前拿命换钱,退休后拿钱换药,用药换命。但是这换来的命的质量是非常糟糕的。所以科学的生活习惯、健康的饮食是对养老最好的未雨绸缪。

**主持人:**50后、60后可能是临近退休了才开始考虑养老的问题,而现在,很多70后、80后,距离退休还有二三十年,已经开始考虑养老的事情,并且,不少人在聊起这个话题时,会觉得有点沉重,有些焦虑。对此,你怎么看?

**刘勇:**现在的年轻人开始警觉于养老问题,说明两个问题,一方面是目前养老问题已经成为全社会所关注的重大问题,养老资源和养老服务不足,政府应该要关注为老年人服务的设施的建设,加大助老服务的投入和扶持;另一方面,反映出社会个体对稳定的生活状态的担忧,逐日增高的物价、相对于稳固不前的收入,让社会个体感受到巨大的经济压力;再者,社会个体对于未来生活的关注说明人们对自己的人生有了规划的意识,这对个体的发展具有积极的作用。

◀◀ 结束语

虽然媒体将养老所需要的金钱作为话题来博取眼球,但幸福的晚年,不是拿钱可以换来的。隔着二三十年的时空距离筹划有点遥远的晚年生活,焦虑和担忧好似恼人的雾霾天,挥之不去,又回避不了。不透支健康,经营好朋友圈子,有一定的物质保障……晚年是人生收获和总结的阶段,距离退休还有二三十年的我们,过好当下的每一天,就是为幸福晚年做的最好的准备。