



养老新观察

老有所安，更要老有所乐

文 / 殷骏

近来，国内一些卡拉 OK 的大部分顾客都是已退休的中老年人，少则三四人，多则七八位，甚至有百岁老人几乎每周都约朋友去卡拉 OK 半天。难道老年人一定要通过唱歌、跳舞才能欢度晚年？这一现象发人深思。在全社会进入新时代背景下，养老事业的关注重点面临深刻变革，即从老有所安转为老有所乐。

老有所安是老年人安心老去、敢于老去的重要条件。包括老有所养和老有所依。所谓老有所养的养，是指以养老保险为核心的养老资金支撑，以三大养老模式及医养结合为核心的养老体系支撑，以及以高水平专业养老、医护人员为核心的养老人才（技术）支撑。在养老保险方面，随着国家过去多年来持续的大力投入和建设，从农村到城市，从机关事业单位到企业，基本建成了全覆盖的养老保障体系。绝大部分老人在老后生活中已确保了基本的养老资金。在养老体系方面，大部分城市逐步实现了机构养老、社区养老、居家养老较合理的布局。绝大部分老人有稳定居所、有热菜热饭吃，生活上长期有人照料。与此同时，在规模较大城市中心城区的社区和养老机构都建立了较为完善的老人送转诊体系，不少社区和养老机构内还设有专门服务于老人的医疗卫生机构，医养结合已逐步由愿景变为现实。在养老人才方面，目前已有多所教育机构成立养老护理等专业学科以培养养老护理专才。医卫领域也更为重视培养擅长老年医学的人才。可见，绝大部分老年人都有所依、有所养，老后生活所必须的基本物质需求大抵具有保障，实现老有所安已不再是奢望。

然而，仅仅确保了物质要求已难以满足老年人对老后美好生活的追求。新老年人权益保障法里的“常回家看看”条款提倡家族中的晚辈尤其是子女及其余直系晚辈经常回家看望老人。一方面，目前我国老年人中普遍存在的孤独情绪，我国老年空巢家庭率已达 50%，在大中城市更是达到 70%。然而，考虑到人口流动，生活压力大等客观因素，不少子女事实上无法做到经常回家是未来一段时期难以根本改变的现实。一方面，老年人对于如何提高老后生活质量普遍缺乏自主意识，不少老人对生活的追求仍停留在物质需求层面。上述不少老人涌向卡拉 OK 里唱歌度日的情况正是这一现状的写照。

那么怎样才能使老年人的生活老有所乐呢？目前，老年人可以选择的活动方式仍较为传统、泛化、单一。普遍呈现种类较少、非专为老龄期设计开发等特点。比如书画、棋牌、旅游、歌咏等娱乐方式同时面向各年龄阶段，而老人参与却须具备较高的身心功能，而一旦老人部分或全部丧失身心功能，则基本上失去了参与上述活动的能力，何况不少老人对上述娱乐方式并不感兴趣。老人进入这一阶段后的精神生活质量难以保证。因此，建议借鉴国际先进经验、做法，引入或开发符合老龄期，尤其是身心功能障碍老人特殊需求的游戏、娱乐、活动项目，同时依托先进设备使老人暂时或部分恢复身心功能，能够参与一些传统的休闲娱乐活动。此外，随着不少具有各领域丰富工作经验的老人逐渐退休，尊重他们普遍具有的奉献精神、参与意识，继续发挥其作用极具意义。为此，可以积极邀请这些老人为社会发展献计献策，而在大部分情况下，这种形式的活动简单到只需本人口述，他人代笔即可完成，甚至更能使老人获得较之上述纯娱乐活动更多的成就感和充实感。

只要在老有所养的基础上，进一步实现老有所乐，属于广大老年人的美好生活必将到来。（作者为上海海事大学法学院副院长）



养老漫谈

居家养老真温馨

老章是我的老朋友，今年 83 岁，他老伴也 80 岁了。最近，我们同在一个疗养院进行体检，我问他，现在社会上的老人大约有三种养老方式：一是居家养老，二是社区养老，三是机构（敬老院）养老。你们老两口准备选择哪种方式养老？他不假思索地告诉我，我们早已选择居家养老，因为有女儿女婿照顾，还是家里温馨。我问他，女儿女婿照顾你们生活方便吗？他告诉我，我们和女儿女婿住在门对门，十分方便。

原来是 20 年前，老章就将自己的一套老房子交给了女婿，由女婿统一筹划，在徐家汇花园买了靠在一起的两套房子，各有 120 多平方米，老章夫妇和女儿女婿各住一套。那时老章夫妇已经退休，老章的外孙女出生不久，老两口就帮助女儿女婿带孩子、做家务，让女儿女婿安心上班。一直照顾到外孙女读书、

走上工作岗位，老两口都没少操心。目前，老两口都已经进入耄耋之年，体力日渐衰弱，这时正好女儿退休了，就成了家里“买汰烧”的主力，反过来，担当起了照顾父母亲的责任，也理所当然。

他们生活的环境很好：离家不远，就是徐家汇公园；周围有中山、龙华和胸科等四五家医院，就医方便；百货公司鳞次栉比。空闲的时候，女儿就陪同父母亲逛街、购物；或者到公园散步、赏景。父母亲身体有恙，女儿就开车送他们上医院看医生。在家里，老章每周一到周五上午看电脑炒股票，老伴帮助女儿料理家务；下午二老午休一会，起来再看看电视。女儿女婿每天分别照料老人洗澡，及时为他们修剪指甲。洗晒衣服、被子等统由女儿女婿承担。平时，二老喜欢吃点什么点心，女儿女婿一定买到，老人每天喜欢吃什么

菜，女儿总是做得香气四溢……遇到节假日，一家四代同堂，欢聚一起，其乐融融，令人称羡。

老章说，我们觉得在家里养老，生活平稳，方便自在，女儿女婿照顾我们，比较贴心和温馨，既省钱又省心，我们还有什么所求呢！

听了老章的叙述，我也十分赞同并羡慕他们的居家养老模式。然而这里必须具备一个条件：即子女的住宅要和父母亲的住宅紧靠在一起，最好各自一套，既独立居住，又在生活上可以相互照料。而要做到这一点，子女首先必须具有热忱的爱心和孝心，在这个前提下，子女就可能积极创造条件，精心筹划，将自己的住宅和父母亲的住宅购买或置换到一起，达到相互照料、和睦相处、善始善终、养老送终的目的。

吴万根



温馨提醒

第四届为老大赛十佳项目诞生

以“这一刻，为父母而创新”为主题的第四届创新为老服务大赛决赛结果诞生。经过层层筛选，最终小雅 AI 音箱、环保艺术改变养老生活方式、睡管家——智能睡眠监测系统、孝信通、家庭适老化改造项目、微鲸通话电视等十个项目荣获了十佳项目奖。

本次大赛以“科技+”为内容，秉持着“寻找老年人正真需要的创新项目并助其成长，可以让老人享受科技创新力量”的目的，在“健康、安全、社交、出行、娱乐、购物、理财、学习”八大老年人集中需要的领域招募创新项目。

本届大赛还特设了两个新增板块：“创新为老，青春接力”和“我的生活我来做主”。其中“创新为老，青春接力”板块引来一百多名中小学生参与为爷爷奶奶大开脑洞，有为解决爷爷奶奶视力问题还能让爷爷奶奶周游世界的 VR 眼镜，有功能强大的智能拐杖，还有集聚防滑、保暖、按摩、测健康数据的神奇鞋……最小设计者才 6 岁，小朋友的创意让爷爷奶奶们倍感温暖。“我的生活我来做主”板块凝聚了老年人自己对养老生活的睿智和经验，方鸿儒老人“一台电脑、一只股票、一篇文章、一本书，外加一老翁”的五个一工程引起了很多老人共鸣。

小顾



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母



■ 为了丰富老年人的文化生活，闵行区虹桥镇举行“青春舞飞扬，夕阳别样红”社区老年文体展示活动，来自全镇 38 个村、居委的文体团队参加了舞蹈展示。在节奏明快的音乐声中，参加表演的老年人身着华丽的服装，跳出了活力，演绎了对美好生活的向往与追求。（胡海明摄影报道）



枫林小筑

给大脑做“体操”——小记新场古镇石笋桥牌俱乐部

全国百龄杯桥牌比赛冠军，华夏杯桥牌比赛第三名，上海老年人桥牌比赛冠军……在办公室的橱窗里，陈列的 40 多个奖牌、奖状，默默地诉说着浦东新区新场古镇石笋桥牌俱乐部的不凡过去和辉煌经历。

这家石笋桥牌俱乐部成立于 1980 年，现有队员 100 多人，多数是退休职工，年龄最大的 75 岁。该俱乐部每年要承办一次全市性老年桥牌比赛，今年六月还组织了一次华夏杯全国老年桥牌比赛，参加的有来自全国各省市 67 个代表队 500 余人，高手云集，竞争激烈，盛况空前。

年已 61 岁的俱乐部队员吴长明说，桥牌是一种高雅、文明的游戏，被称为“大脑的体操”。它的乐趣在于少靠运气、多凭智慧与技巧而赢牌。可以陶冶性情，启发智慧，磨炼判断力，促进合作友谊。多劳多得和尽量减少损失的原则以及心理战术在打牌中得到了充分的应用。由于激活了脑细

胞，减缓了大脑衰老进程，还可防止老年痴呆症发生。我告别赌钱的麻将后，投身于打桥牌的行列，越打越有劲，乐此不疲。

今年 67 岁的俱乐部理事陶乐珞，在读中学时就爱好打桥牌，整整打了数十年，获得过无数冠军。他努力做好桥牌普及工作，未合并前南汇县有 30 多个乡镇，20 多个乡镇他都去上过课，还参与了第三十二届上海市郊县桥牌比赛的组织工作。他深入中小学举办桥牌知识讲座，培养青少年一代选手，获得广泛好评。

俱乐部还乐于学习他人的成功经验和长处，江苏省太仓市被国家体委授予“桥牌之乡”后，俱乐部多次邀请该市高手来队打牌，还主动上门进行交流切磋，从中学到了不少智慧与技能。目前俱乐部正在作进一步的努力，做大做强，力争把新场古镇办成国家“第二个桥牌之乡”。

李敏