

## 养老新观察

不久前，上海市质量协会发布的《2016年上海老年人出游现状与需求调查》报告陈述：虽然目前银发一族和子女一起出游的比例并非最高，但这却是银发一族和子女共同的愿望，据统计有75.1%的父母和85.3%的子女都是希望举家出游的。这一调查结论也得到了许多媒体网站报道的证实。

旅游以其特有的优势，正受到银发一族的欢迎和向往。在被调查的数千名老年朋友中，选择愿意出游的占到总数的九成以上，然后在现实情况中，真正出游的比例又远不如调查问卷中显示的那么高，这是因为银发一族由于受到自身条件限制：

老人对旅游线路有特殊的要求，他们总是感到很难找到合适的产品；眼下旅游市场权益保护虽有改善，但是侵权行为改头换面花样翻新，依然五花八门，害怕上当受骗；银发一族希望与熟悉的邻居朋友为伴出游，这也影响了银发一族独自出游的积极性。此外，不少银发一族心有余悸的还有怕出门生活不习惯不方便，怕途中生病，怕不安全等等。银发一族想出去走一走看一看外面的精彩世界，可又不敢外出；更有父母心中期盼能与儿孙一起出游，可又怕他们忙，没时间，抑或担心自己会拖累孩子们旅游兴致而顾虑重重。

父母亲这种时不时流露的心情，使许多有孝心的儿孙辈感到内疚与惭愧。越来越多的子女在注意改善父母吃穿住条件的同时，也想设法提高和改善他们的精神生活，陪老人们出去转转的想法也不断出现在子女的计划中。据上海银发国旅和山西远航国旅上海分公司的不完全统计，在山西文化经典游和长江三峡游的数万名银发一族游客中，约有20%是由儿孙陪同游览的。当然更有年轻的子女们，玩转现代化通讯网络，查景点、订酒店，设计出独特而个性的旅游线路，进行自驾游和自助游。

中国青年报社社会调查中心，通过民意中国网和问卷网，对两千人进行过的一项调查显示，63.6%的受访者认为陪父母旅游是尽孝的一种方式，58.9%的受访者工作以后曾陪父母出游过，81.2%的受访者计划过陪父母出去旅游。某旅游搜索引擎网站表示，有越来越多的平时工作繁忙的年轻人选择带着父母一起旅游度假，而不是呆在家中，在上海、北京等一线城市这种情况更多，作为身心疲惫的年轻人，自己也休假旅游了，同时还陪伴了父母。而很多父母通过旅游变得越来越阳光，越来越“潮”，乐于接受新生事物，拍照晒网，衣着也更色彩靓丽，身体越来越健康。

带着父母旅游，旅游目的地既要有美丽的风景，还要气候适宜，并以父母的体能为标准选择行程，保证旅途舒适不辛苦，因此建议尽量选择专业从事银发旅游，信用3A级，并通过ISO9001质量体系认证的公司，以及适合银发一族的有特色的旅游产品；有条件的，最好避开黄金周，那样旅游地的接待会比较周到，景点逛起来也不会拥挤和太仓促，而且价格也更经济实惠；旅途中一定要给父母多拍照留念，旅游拍照就是制造回忆，回来后那可都是他们的宝贝。

孝道、孝心、孝文化是我们这个民族最优良的传统之一，陪着父母旅游，正越来越成为很多年轻人的共识，既能和父母守在一起，又能拥抱自然，身心愉悦，还能留下温馨美好的回忆，确实是一种值得提倡的生活，是当代孝文化创新的具体体现。同时子女们的孝顺也为银发旅游市场的繁荣发展增添了无穷的活力。



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

## 枫林小筑

东方，多的就是第一阵好风/让我向往的旗哗啦啦招展/东方，多的就是晨光中的车队/充满了我洗去雨迹的灵感/不会谢幕的浦江两岸展示着我们/我们也见证了摆开考场的每一天/我们茁壮成长啊祖国就春风满面！

这是“春风一步过江”朗诵团的团员们正在地铁世纪大道站朗诵《中国在赶考》。这样的朗诵活动，他们每月都要举办一次。

提起塘桥街道“春风一步过江”朗诵团，不得不提起诗人桂兴华。桂兴华的诗弘扬主旋律，歌颂真善美。2010年，塘桥街道办事处文化科把他请到曾经居住过8年的街道，成立了“桂兴华诗歌艺术中心”，随即组建了这支草根朗诵团。目前朗诵团成员有80多人，大部分是退休教师、医生、职工等，年龄最大的80岁。

为了让团员们掌握诗歌与朗诵的要旨，作为团长的桂兴华自编教

# “让人们装上精神发动机”

## ——“春风一步过江”朗诵团

材，亲自开讲，对臧克家、郭小川、贺敬之的诗歌《有的人》《向困难进军》和《雷锋之歌》，一一进行剖析与解读。同时还邀请电台著名主持人作示范朗诵，请诗人、评论家、党史专家分别主讲了《致橡树》、《小草在歌唱》、《我骄傲，我是中国人》的内涵。

退休工人张孚玉是塘桥码头号子表演队队长，加入朗诵团后，他参与演出的节目在上海书展中央大厅引起轰动。罗志坚是某酒店的人事经理，他表演的《打桩，打桩！》很有力度，句句体现了浦东开发者的豪情，受到好评。朗诵《女儿的第一声啼哭》的朱素珍原是一名医生，今年已80岁。这位老人对共和国走过的每一步都深有感受。她说：“参加朗诵团后，本来浑浊的眼光变得十分透彻和明亮。我要站在这个舞台上，给人们以更多的正能量。”

退休前曾是一名海员的毛国治，身体不太好，心血管上装了几个

支架。自从来到朗诵团后，每次从新华街道赶来参加活动，情绪都十分高昂。他说：而今我身上装上了精神发动机，有使不完的劲，晚年生活充满了欢乐。

这支朗诵团请著名老艺术家秦怡担任顾问，经常请丁建华、梁波罗、刘凝等名家前来辅导。年已花甲的女团员夏玉兰看到了丁建华老师朗诵结束后满脸是泪，便问她何以会这样，丁老师说：一个朗诵者不仅要理解诗的含义，更要让自己沉浸在诗里，走进“戏”里，要用心去朗诵，用情去感染观众。夏玉兰找到了自己与老艺术家的差距，水平有了进一步提高。

一次，朗诵团在地铁演出，一个络腮胡子的外国人静静地坐在那里直到结束，还不时竖起大拇指，用英语连连说好。原来他是来上海旅游的捷克人，在上海的最后一天换乘地铁时，被深深吸引。 李敏

## 温馨提醒

### 老人慎骑单车

日前，我参加单位退休支部活动。碰见原共事的老陈，与之闲聊，得知其骑脚踏车来的。我赞许的同时，婉转提醒他要注意安全，防止摔倒伤身。老陈表示同意，说会慢点骑行。

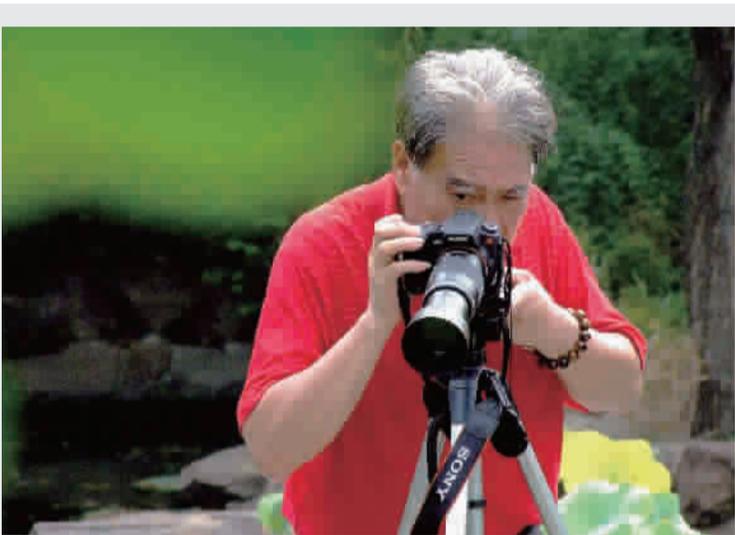
现在共享单车方兴未艾，绿色环保，方便出行，值得提倡。从总体上看，骑共享单车的主要以年轻人为主。我也看到有老年人骑着共享单车，在拥挤的马路上艰难穿行。说实话，真替他（她）捏把汗。当然老年人只要健康允许，在相对僻静的行道上短途骑行，也是锻炼身体的一种方式。

笔者以为，老年人在大脑反应、四肢灵活方面不如年轻人，而且对共享单车的车况好坏不清楚，更容易发生意外。笔者有位年近七十的朋友骑脚踏车不慎跌倒，摔断股骨，送医救治，打钢钉固定，卧床休息半年后才能慢慢走动，健康严重受损。随着年纪增大，老年人反应迟缓，动作变慢，一旦遭遇突发情况，就会措手不及，手忙脚乱，极易造成身体伤害甚至危及生命。因此老年人应慎骑单车。 周晓华

## 银色专列

### 学扁鼓丰富老年生活

近日，大桥社区体育健身俱乐部举办了老年扁鼓培训班。培训邀请国家级体育指导员、大桥社区扁鼓队的殷树兰老师前来授课。学员们在殷老师的热情指导下，首先进行了扁鼓基础动作和音乐曲目的学习，他们认真听讲、虚心请教，一遍遍地刻苦练习击打动作，铿锵有力的鼓声响彻在整个活动室中。 鸣放



“时髦姥爷”学摄影

侯福民 摄

## 心理频道

### 忆旧抒怀

按照约定俗成的说法，人过了花甲之年以后就真正步入了老年阶段，他们的一个主要特征就是时常回忆往昔岁月，倘若碰上一位“心有灵犀一点通”的同龄人，“想当年”就成了彼此谈话的主基调。专业人士指出，当发现你分外喜欢忆旧时，从一定意义上说是真的老了。

也有人对上述说法不以为然，认为如此判断可能会曲解老年人的真实想法。其实，从心理学层面看，忆旧同样是对人生的梳理与整合，也是内心情感世界的宣泄和释放，蕴含着丰富内涵及深刻哲理。

不妨想想看，一个人从牙牙学语蹒跚学步，到上学立业成家，直至从繁忙紧张的工作岗位上退休回家，这期间要经历多少事情，克服多少羁绊，化解多少矛盾，收获多少成果，还不值得细细咀嚼和慢慢回味吗？倘若换一个层面分析，每个人的一生仿佛一部大书，自己是书中当之无愧的主人公，人生的春华秋实与跌宕起伏构成了书里生动逼真的情节和引人入胜的高潮，欣赏这非同寻常的书时，掩卷无眠，思绪丛生，自然有一种酣

畅淋漓的感受。

值得关注的是，忆旧也要把握几个关键要素，比如，掌握适时、适度、适宜的原则，不要不分场合对象，逢人便讲，喋喋不休，周而复始；再如，倡导回顾过去，面向未来，开阔胸怀，从容淡定，感恩时代，珍惜幸福，不要整天缠绕在一些陈年旧账中，不要终日陷入斤斤计较和过度攀比里。除此之外，对弥足珍贵的人生经验和感悟不妨写出文章发表或用微博方式进行交流沟通，一方面让更多的人从中受益，另一方面也会使自己的晚年生活变得丰富多彩。

前不久，我为一位已过花甲之年的老友写了一首小诗，也权且当作寄语送给身边的老年朋友们：

悄悄地告别昨天，将跨入老年门槛，这绝非上苍的刻意安排，而是自然规律亘古不变。虽然晚霞没有朝阳热烈，可光彩依旧绚丽灿烂，尽管深秋不如初春明媚，成熟的果实就是最好的人生宣言。伸出双臂，拥抱属于自己的明天，敞开胸怀，享受温馨惬意的晚年。

刘宝民