

“新老人”登场,改写“中国式养老”

第七次全国人口普查显示,江苏每5人中就有一个60周岁及以上的老年人,全省有1850.5万位老年人,是我国进入老龄化社会最早和老龄化程度较高的省份,老年人口绝对数量居全国第二,老龄化率居全国第六。

现在轮到“新老人”登场。他们是20世纪50年代和60年代初出生的一代人,青壮年时赶上改革开放,踏上高考制度恢复的快车,中年经历经济快速发展,晚年迎来互联网时代。

一个时代造就一代人。特别的一代人,怎么变老?记者在南京采访了近20位老年人及相关人士后发现,相对于上一代,“新老人”们的经济基础、文化水平都有提升,他们开始“破例”,主动改写传统养老模式,从“为别人而活”转向尝试“为自己而活”,享受“发自己的光”。



风驰电掣中重获活力

当直升机的舱门打开,一股强风冲了进来,把66岁的严伟“撞”出一个激灵。

解掉安全带起身,往前够着看一眼,4000米高度下的海南岛早已经缩小成了一张“地图”,铺展着城市、山脉和河流的轮廓。

“3、2、1……”跳伞教练大喊倒计时,严伟出发前的兴奋和激动,瞬间全换成了紧张和慌乱。他已经被绑在了教练的身体前面,悬在了空中。他是这次跳伞的5人中唯一的老人,专程从南京赶来,跳得好,是一次“壮举”,跳得不好,“一了百了”。

还没反应过来,身体突然失重,以时速200公里做自由落体,气压裹挟着巨大的力量冲击身体,时间、记忆却好像停止了——他完全懵住了。直到身体被伞打开猛地回拽,似乎往天上飞了起来。教练在身后拍拍他,他才缓过来。过了一会,他张开手臂,像是在和云与鸟一起飘。

“死也值了,这就是我去之前的想法。”严伟对记者回忆时,仍难掩激动,跳伞已然成为他最骄傲的一件事,为晚年画上了浓墨重彩的一笔。他签过安全免责协议,尽管母亲和妻子十分反对,但他仍决意孤注一掷,为最坏的可能做好了心理准备。“我这一辈子,想做的都去做了,没什么遗憾。”

这并不是家人第一次为严伟担心。他在跳伞之前,已经摩旅了十几年。退休之前曾是一家国营器材厂的员工,退休以后,经常穿着一身骑行服,踩着骑行鞋,带着装备,孤身一人就往边远的地方去了。摩旅圈子进藏的8条路线中,他就走过6条。还有新疆、黑龙江漠河、海南,他骑行的终点遍布全国的东南西北。

一个人、六七十岁、十几万公里,这背后可能有的危险他不是没有盘算过,为此在第一次进藏前专门写下一封遗嘱。每一次挑战归来,休整一段时间,探险的快感又催促着他整装待发。

跟年轻人追求刺激和速度不同,大多数老年骑手只是喜欢这种摩旅的自由:不仅不受堵车影响,也可以随时停下感受美好的风景。在追风中掌握方向、速度,让他们重获年轻的感觉。

把余生交给兴趣爱好

跟范明搭过夫妻,与焦俊艳演过母女,和李雪健、闫学晶、陈晓、冯绍峰等人都有过对手戏……2016年以来,西善桥老年大学表演班的旷声宁参演了《底线》《那年花开月正圆》等近百部影视剧作品。“弹幕常有人夸我演得好,我也有‘粉丝’了。”

她从小就是文艺积极分子,退休后重拾“表演梦”。整整一年多时间,她白天在课堂上学“声台形表”打磨演技,晚上回家听相声、看脱口秀、拍短视频释放天性。“我住在秦淮区,每次倒公交过去上课,单程就要快两个小时。”尽管奔波,旷声宁却乐此不疲。从表演班“毕业”后,她又参加了声乐班、舞蹈班、形体班,“每堂课都满员,每次来都拖堂,学习氛围特别好,大家都一身劲。”

人生迟暮,享受人生成了最主要的功课。江苏夕阳红老年大学常务副校长李中婷告诉记者,近年来学校的报名人数增长很快,疫情前最高峰达到了7000名学员。以前以退休的老师为主,但现在各行各业的报名人数都有,而且像声乐、舞蹈这一类的培训班有时候还会“爆满”,报不上名。

“在老年大学,重新做回了学生,参加各种活动团体,认识谈得来的朋友,经常参加演出任务,精神愉快,不容易胡思乱想,孤独感也少了。”正在老年大学学合唱的路秦茜说。

生活中女性往往是照顾父母、子女等家庭成员的主要责任人。在江苏夕阳红老年大学,长期以来学校的男女生比例是2:8,女生反倒是在老年大学占绝对优势。

“你稍等一下,我涂个口红就来。”陈惠像平常一样,拎着提前做好的饭菜进了父母的家门,采访开始前,她从包里取出一支口红,走进了卫生间,对着镜子稍微整理了一下,再出来坐在记者面前。

母亲突发脑溢血送进医院,父亲还需要照顾,她和丈夫就搬回这个老房子里住了半年。半年里,他们全身心扑上去,不仅累,而且对吸痰、翻身等养护操作很不熟练。“出院后,我们就请了位住家保姆,母亲享受到失能照护服务,我们才稍微能歇一歇。我觉得我们思想要转变,照顾好家人,也要给自己空间,把自己照顾好。”

现在,陈惠和姐姐每天带上刚做的饭菜轮流来看望父母。不过她已经规划好了以后自己的晚年生活,去老年大学上课、旅行、做公益,让自己的后半程人生过得精彩。

银发一族的人生转场

“丁医生,您是我女儿的救命恩人,我恳求您再救我女儿一次!”74岁的丁新生正在南京市第二医院神经内科专家门诊坐诊,一个年近花甲的男人突然进门跪下。他连忙从座位上跃起把男人拉起来,回想起多年前作为省人民医院神经内科主任,赴盐城会诊时救过的十几岁的病毒性脑炎重症女孩,正是这个男人的女儿。

如今女孩已成家怀孕,但癫痫发作加重,如果不能控制其大发作,很可能造成胎儿缺氧死亡。当地医生使用三种药物后效果不好,束手无策中父亲又辗转在南京寻找曾经的救命恩人。准妈妈的病情需要药物控制,但药物对胎儿的副作用非常大,不能肆意应用。为了取得最佳平衡,丁新生对药物做了精确增减,并嘱咐她随时联系以达到精准治疗。几个月之后,婴儿降临,母子平安,宝宝评分正常,一家人悬了半年多的心终于踏实下来。

这样惊险的案例只是丁新生日常工作的一部分。古稀之年,按理说丁新生早就应该退休在家享受天伦之乐。他觉得任何人到了退休年龄,应该安享晚年。但他自己却“言行不一”。

“做医生,年龄越大,经验越丰富。许多患者对我十分信任,我还不能完全退休。”他以老一代科学家为榜样,至今关注国际前沿的医学研究。“我们这些人总希望报效祖国或者为国家进步出点力。现在我身体和脑力都还行,为什么不贡献余热呢?”

丁新生抽空就去学太极、练声乐,把安享晚年和发扬专长相结合。看着别人追兴趣爱好享受生活,他笑笑,“这就是我的兴趣爱好。”2022年10月招聘平台“前程无忧”发布的《2022 老龄群体退休再就业调研报告》显示,68%的老年人退休后再就业意愿强。根据调研,34.3%的求职者通过再就业补贴家用、增加收入来满足更高层次的消费需求,其余65.7%的老年人希望寻求个人和社会价值,或者发挥一技之长,继续追求职业发展。

“年龄代表的是数字,不能完全定义人生和选择。”周邗扬在朋友眼中一直比较前卫,他穿着印满了史努比图案的黄色T恤,手机套着亮黄色的手机壳,会和年轻人团建蹦迪,像年轻人一样朝气蓬勃。他并不觉得年龄是阻碍,“不用给自己设限,只需要让自己的人生没有遗憾。” (新华日报)