

点评烙画作品  
表性传承人张明志(中)给老年学员  
重庆市非物质文化遗产(烙画)代  
张锦辉摄



“虽然衣食无忧,但总觉得少了点啥滋味。”一屋、三餐、四季,时光往复。谈起退休后的生活,家住重庆大渡口区跃进村街道的夏辉全一直有点小小的渴盼:除了在家发呆玩手机和到麻将馆消磨时间,能否再做点什么,让自己的退休生活过得更丰富?

夏辉全的渴盼反映出不少老人的困惑。去年重阳节前夕,对7000余位老人进行的问卷调查显示,老人们在养老中遇到的最大难题不是健康问题,也不是生活困难,而是缺少休闲娱乐项目,精神文化需求无法得到满足。其中,53%的老人提出,最希望社区提供谈心陪伴等养老服务。

## 退休后

# 老年人怎样过得更有滋味

### 休闲娱乐活动较单一 日子过得少了“滋味”

近日,在重庆渝北区北环一小区的棋牌室里,记者看到来这家棋牌室打麻将的都是六七十岁的老人。“大多是固定的牌搭子,下午打完麻将,老人们正好到旁边的幼儿园接小孩。”老板说。

今年78岁的郑庆以前跟儿子住在上海,4年前和老伴回到重庆。“每天就在家看电视、刷手机,导致视力下降,老伴就让我学打麻

将。这样既动脑,还可以消磨时间。”郑庆说,在上海生活时,她喜欢跳国标舞,还会参加比赛,但回到重庆后就没跳了,因为没找到合适的舞伴和场所。

除了打麻将,还有一些老人喜欢待在家里。家住南岸区美堤雅城的周先云老人是一名退休教师,他平时的爱好是在网络上下围棋。“一局时间很长,所以我经常因为下棋

忘记吃饭,觉得时间过得特别快。”

家住北碚蔡家的吴文寿老人平时不爱出门,退休后的他除了偶尔出去与家人聚餐,平日里都是窝在沙发上看电视。

……

一成不变的“规律”生活,让部分老人的日子过得有些单调乏味。好几位受访老人表示,并不是自己不愿改变,而是生活中缺少选择。

### 为老年人搭建精神家园 需全社会形成共识和合力

老人的精神家园如何搭建?社会各方该如何发力?

“220个街道养老服务中心、743个乡镇养老服务中心、2912个社区养老服务站,还有众多的社区老年食堂和助餐点,都可以提供相应服务,丰富老年人的精神文化生活。”重庆市民政局养老服务处相关负责人介绍。

在老年教育上,目前,重庆市已依托重庆开放大学建成市社区教育服务指导中心1个,区县社区学院38个,镇街社区学校918个,村(社区)学习中心8600个,构建起覆盖城乡的四级社区教育服务网络,开发老年课程涵盖7大类36种。不过,由于老年群体基数庞大、增速快,要想更好满足老年人的精神文化需求,尚需全社会形成共识和合力。

以老年大学为例,目前重庆市老年大学规模已达到1.8万人次。尽管逐年扩大招生,各个区县也纷纷开办老年大学,但老年大学学位“一位难求”的矛盾暂未得到显著缓解。

对此,长期研究老年教育的重庆开放大学副校长刘昌雄建议,政府、市场、社会组织等主体,应形成多渠道筹措老年教育经费的机制,按照“政府拨一点、社会筹一点、单位出一点”的办法,采取多种方式加大对老年教育的投入。同时,鼓励和支持行业企业、社会组织和个人设立老年教育发展基金,企业和个人对老年教育的公益性捐赠支出,按照税收法律法规享受所得税税前扣除政策。

(据《重庆日报》郭晓静 张莎 杨妮紫)

### 孤独焦虑成“通病” 应重视老年人心理健康

前不久,重庆市精神卫生中心老年三科主任张望接诊了一名68岁的老人。

陪同老人就诊的老伴告诉张望,最近丈夫情绪很不好,晚上总是失眠……这位老人正是爱窝在沙发上看电视的吴文寿,他被诊断出患有焦虑症。

“这几年,来看心理疾病的老年人明显增多。”张望告诉记者,去年1至11月,重庆市精神卫生中心

接收60岁以上老人就诊4.08万人次,而2018年同期仅为2.48万人次。“另外,还有一个突出现象:男性老人比女性老人更容易感到孤独、焦虑。因为他们更爱待在家看电视、玩手机,而阿姨们可以出门和姐妹聊天、逛街。”

事实上,老人的孤独焦虑还会带来一系列社会问题。有媒体报道,不少老人成为保健品骗局的牺牲品,因为他们“恋”上的不是保健

品,而是推销员不厌其烦的陪伴,以及他们提供的能排遣寂寞的聊天服务……

“老年人因为失去伴侣、朋友离世、退休、社交圈变化等原因,更容易感到孤独,甚至出现焦虑、抑郁等问题。长期心理失衡就会导致心理畸形,做出失格失范的事情。”重庆市一家三甲医院心理科专家分析说,老年人的心理健康值得社会高度重视。

### 参加兴趣活动、老年大学 尝试体验更多新“耍式”

记者在调查中发现,不少老人也在尝试体验更多新的娱乐休闲方式。

在重庆高新区虎溪街道虎溪花园社区养老服务站,65岁的陈丽雅刚结束舞蹈队排练,额头渗着细汗,“我现在比上班还忙,上午、下午各一场活动,有时候晚上也排起的。”

虎溪花园社区近五成常住居民是60岁以上老人。社区养老服务站不仅设置了老人生活服务区,

还专门打造了休闲娱乐室、文化教育室以及网球场和乒乓球桌。社区组建了柔力球、太极、舞蹈、模特、器乐等12支文娱队伍,老人们踊跃报名参加,各项活动开展得有声有色。

还有不少老人背起书包去“上学”。家住渝北区双龙湖街道飞湖路社区的李满刚满60岁,是街道老年大学的学生。这个家门口的老年大学由双龙湖街道与渝北区老年大学合办,每年3月和9月开学,

开设有古典舞、烹饪、柔力球、走秀等8个班级,老人们每年上课时间达8个月。此外,街道户外养老站还有老年大学“阳光课堂”,为老人提供户外学习的课程和场所。

“以前,老人退休后不是带孙子,就是买菜做饭料理家务,成为子女的‘免费保姆’。现在时代变了,耍式多了,我退休后要好好生活,做自己想做的事情。”李满说,到老年大学上课让她感受到,老人也可以活出别样的精彩。