

# 老年生活报



老年生活报  
全国助老服务热线  
0532-66610000

## 岁月不减热忱 银龄绽放光芒 方宏建和他的《老年时光》

“老年时光,老当益壮,不老的雄心还是那样滚烫,夕阳自有夕阳的光芒,依旧把一片天空照亮。”这首正在老年朋友中传唱的《老年时光》,让许多人感动不已。这首歌是怎样诞生的?日前,本报记者专访了这首歌的原创之一、演唱者方宏建,了解这首歌的幕后故事。

### 再踏新征程

采访时,方宏建正与朋友们在认真地排练着他们近期要演出的节目——大型民族歌剧《沂蒙山》的精选唱段,他精神饱满、中气十足,让人很难相信他已经70岁了。

谈到为何要创作这首《老年时光》时,方宏建首先说起山东省一家社会公益组织:山东省老年学与老年医学学会。2015年,方宏建退出山东大学领导岗位,回到学院带了几年博士生。从来没有把自己当作老年人的方宏建,发挥自己的专业优势,一直在社会上开展各项公益活动。2017年,山东省老龄委有关领导热情邀请其担任山东省老年学与老年医学学会会长一职。面对老年学这个新课题,方宏建有点忐忑,专门拜访了学会上一届会长、省政协原副主席李德强。在李德强的鼓励下,方宏建下定决心要为老年朋友作出一份贡献。

### 创作新歌曲

作为会长,方宏建通过对山东省老年人群体的调研和老年学理论与国家对老龄社会方针政策的研学,认为新时代的老年人有条件也有能力达到健康、快乐、积极的状态并过上相应的幸福生活。基于这种理念,方宏建与自己的好友、词曲作家张永红,一起创作了这首《老年时光》。

方宏建本来就爱好声乐,又师从山东艺术学院著名声乐教育家、男中音歌唱家张庆朗教授。为了更好地表达自己对“老”这个概念的理解与感悟,他决定亲自演唱这首歌。让他没想到的是,

### 老年时光 (男中音独唱)

张永红 方宏建 词  
张永红 曲

1=D 4/4  
♩ = 72

(i · 5 3 - | 6 · 5 4 - | 2 · 3 4 5 | 5 - - 5 2 3 | 4 3 · 3 3 2 1 |

1 - - - :|| 0 5 6 1 3 2 1 | 3 5 - - | 0 4 4 3 2 6 1 |

♫ 还记得少年的轻狂, 更难忘记青春的  
莫感叹少年的青涩, 别羡慕青春的

5 6 3 3 - - | 0 1 4 5 6 6 | 0 6 4 3 5 5 | 0 5 6 1 2 3 2 2 |

激昂, 中年的奋斗 已成 过往, 从容 步入  
芬芳, 中年的担当 放下 肩膀, 尽情 享受

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

2 2 2 1 | 4 2 - - - :|| 4 2 2 - 6 | 1 - - - | i i 5 3 - |

老年时光。 老年时光。 老年时光,  
老年时光。

6 5 6 4 - | 2 2 2 2 2 5 | 5 5 5 6 3 - | i i 5 3 - |

快乐安康, 每一段人生都有 美丽风光, 岁月酿成  
老当益壮, 不老的雄心还是 那样滚烫, 夕阳自有

7 5 3 7 6 - 2/4 6 - | 4 0 5 6 1 2 3 2 2 | 2 2 - 6 | 1 - - - :||

陈年的琼浆, 把这份醇厚 细细品尝。 D.C.  
夕阳的光芒, 依旧把一片 天空照亮。 D.S.

结束句

0 5 6 1 3 5 · | 2/4 5 - | 4 6 5 - 6 | i - - - | i - - 0 ||

依旧把一片 天空 照亮。



方宏建



《老年时光》  
扫码学唱

歌曲《老年时光》一经推出,激起无数老年人的共鸣。老年朋友称赞这首《老年时光》是歌曲《夕阳红》的姊妹篇,唱出了当代老年人的心声。

在去年重阳节山东省敬老月启动仪式的开场文艺演出中,这首激动人心的歌曲《老年时光》引发了现场观众的热烈掌声。在网上点歌平台上,这首歌点唱率也是颇高,如在“全民K歌”上学唱《老年时光》的,已有3万多人次。

### 照亮银龄路

方宏建认为,“当大家都在说‘我们国家已经进入老龄化社会’的时候,‘老龄化社会’可能或多或少给人一种悲凉的感觉。为什么我们国家老人越来越多?因为中国人生活幸福了,大家越来越长寿了。这不正是人人追求的吗?所以我们应该乐观地说:我们国家已经进入长寿时代。每个人都曾少年、都曾青春,也都会步入老年,

每一段人生都有各自的美丽风光,要好好享受这份生命的馈赠。从工作岗位上退休之后,老年人依旧可以用不同的方式做一些力所能及的事情,这既有利于身体健康和精神愉悦,又可以继续为家庭、为社会、为国家作出自己的贡献。夕阳自有夕阳的光芒,依旧把一片天空照亮。这就是‘老有所为’。”

方宏建是这样唱的,也是这样做的。自从2017年担任山东省老年学与老年医学学会会长以来,他进一步了解我省老龄工作,对老年人群体有了更加深刻的认识。多年来,学会一直围绕着

“如何让老年人活出健康、快乐、积极的状态”这一课题开展务实而有成效的工作。他发挥原单位山东大学的学术资源优势,为学会引入高校资源,提升学会老年学相关理论学术水平;组织专家学者,积极开展针对老年群体的调研实践工作和文化交流工作,及时掌握全省老年人的生活状态,为相关部门提供咨询服务。

一路走来,今天的山东省老年学与老年医学学会已然成为一面银龄旗帜,努力促进全省老年人踏进健康、快乐、积极的老年时光。

记者 朱振东

**人物简介** 方宏建,1954年出生于山东省济南市。山东大学党委原副书记,博士生导师,山东省老年学与老年医学学会会长。业余爱好声乐,师从山东艺术学院著名老声乐教育家、男中音歌唱家张庆朗教授,并曾得到山东省歌舞剧院原院长、著名男中音歌唱家雷岩等声乐专家与教授的指导。与张永红、刘晓鹏、吴可畏、秦运蔚等合作,已主持创作并演唱了《老年时光》《父母的爱》《期待重逢那一天》《青春山大》《牵手一起走》等9首歌曲。

## 基本养老服务 综合平台试点公布 山东拟入选省级试点地区

**本报讯** 记者从民政部网站获悉,按照《民政部 国家统计局关于组织开展基本养老服务综合平台试点的通知》(民函〔2024〕5号)要求,经地方申报、省级相关部门推荐、专家评审,拟将天津市、上海市、重庆市、黑龙江省、山东省、浙江省等8个省市作为基本养老服务综合平台省级试点地区;拟将北京市丰台区、辽宁省沈阳市、江苏省南京市等40个市作为基本养老服务综合平台市级试点地区。(本报记者)

## 楼道安装爱心座椅 让老人爬楼不再难

**本报杭州讯** “楼道里安装了爱心座椅,爬楼梯的时候累了终于有歇脚的地方了!”家住杭州市上塘街道绍兴新村17幢2单元的陆大伯出门回家,看到楼道内新安装的“爱心座椅”连连夸赞。

这个高约40厘米的黄色折叠小方凳出现在楼道拐角处,不仅是为老人歇脚提供便利也让他们感受到了社区的温暖与关爱。

绍兴新村作为典型的老旧小区,房屋大多建于20世纪八九十年代,大部分为老式楼梯房,居民中60岁以上的人群占比较大,爬楼难成了这些老人的困扰。

社区工作人员表示,小小的折叠椅背后是所有老龄居民如何在社区养老的社会问题,同时如何实现健康老龄化,为老年人提供全方位全周期的健康服务,是全社会必须面对的难点。(张宏昱)

**光大养老**  
ESTABLISHED SINCE 1984

**浮山前 黄海滨**

**中国光大养老**  
为您提供优质  
**养老、护理服务**

**新楼开业,价格大酬宾**  
**五一入住有惊喜**

地址: 榜山区青大一一路17号光大汇晨青岛老年公寓 **长期招聘**  
热线: 0532-8395 8099 0532-8395 8199 **护理人员**