



这群“新老人”活力满满



时光荏苒,当年唱着“我们是80年代的新一辈”的年轻人,如今已步入老年行列。“新老人”的退休时光如何度过?调查发现,他们卸下职场羁绊与生活重担后,都回归本心,更加重视内心需求与生活品质。健身、娱乐、旅行、发挥余热,这群“新老人”显得更加活力满满。



徐淑珍在游泳

1 跳水骑行 忘了年纪

10月10日早上7时,记者来到青岛市音乐广场,一位戴着鸭舌帽、墨镜,一身潮范儿装扮的“辣大妈”吸引了记者的注意。“今天骑车沿着海边转了转,一共骑了三个山头,虽然累点,但是受益匪浅,既开阔了眼界,又锻炼了身体。”今年66岁的徐淑珍告诉记者,她的老家在辽宁鞍山,因为要给女儿带孩子,2015年来到青岛,从此便爱上了这座海滨城市。

“小时候我就喜欢运动,游泳、铅球、跳远、田径,在体校时各个项目都尝试过。毕业后虽然没有成为正式运动员,但是工作之余,大部分时间都在参加社会举办的各种体育赛事。”徐淑珍说,

退休前,她在一家建筑公司上班,工作枯燥乏味,体育运动成了她生活的调节剂。退休后来到了青岛,红瓦绿树、碧海蓝天的城市风貌,满足了徐淑珍对于山海的所有幻想,热爱游泳的她在好友的推荐下,来到浮山湾音乐广场,“这里水域很好,健身游泳的人也多,因为拥有共同的爱好,我很快就跟大家打成一片,玩起来就经常忘了自己多大年纪。”徐淑珍笑着说。

提起前段时间火遍全网的天津跳水大爷,徐淑珍表示,自己很早之前就接触过跳水,3年前,她加入青岛跳水俱乐部,“与老伙计们在海边跳水,虽然不专业,但大家互相调侃,说说笑笑,感觉很开心。”



徐建



胡宏伟



王小荷

2 “撸铁”挥汗 得偿所愿

在青岛市李沧区全时健身俱乐部,聚集着不少热爱“撸铁”的“银发族”。“我对健身房里的运动特别钟爱,每天来这里放放汗,然后冲个热水澡,特别舒服,出门后会感觉神清气爽。”家住青岛市北区、今年63岁的胡宏伟,退休前是交运集团一名汽车维修鉴定技术管理员,年轻时就向往“撸铁”的他,退休后终于如愿以偿地做着自己喜欢的事。“平时需要在家照顾老人,所以我只能抽空来健身。

如果一直闷在家里会很郁闷,来健身房进行力量训练,也是疏解情绪的一种方式。”胡宏伟说,在自己喜欢的环境里待着,心情很放松。

63岁的徐建也是这家健康房的常客,酷爱运动的他身材健美、神采奕奕,身上的每一块肌肉都充满了与年龄不相符的活力。“我二十五六岁就开始健身了,一直没放下,如果哪天不锻炼,还觉得很难受。我起码要坚持健身到八十岁。”说这话时,徐建自信满满。

3 爱上瑜伽 享受当下

王小荷退休后爱上了普拉提,虽然运动的强度不大,但带给她的是一种全新的生活态度。

“我认为身体是第一位的,身体好了,才有资本去做自己喜欢的事情。”王小荷笑着说,“退休后,我先是报名了老年大学瑜伽课程,学了一个学期后开始练习普拉提,而且爱上了它,对我的身体影响是最直

接的。”王小荷学习普拉提之前脚脖子很软,时常扭伤脚踝,“像普拉提中的站桩等动作练习就会增强我脚部、腿部力量,身体体能、协调性、柔韧性和反应能力都较之前有很大的提高,我的身体好了,也有心情做更多自己喜欢的事情了。”

今年59岁的王小荷又报名了老年大学的国画班,“除了线下上

课学习外,也会在线上学习,把我的画作编辑发布在美篇、小红书上,看到好友们的点赞,心里美滋滋的。”生活中,王小荷一直是一位有规划、看重生活质量的人,这两年考虑到更悠闲的养老生活,她把家搬到了郊区,“看看书、作作画,空闲时练练普拉提,气候适宜时候出去旅游一下,很享受现在的退休生活,无论到什么年纪,都不要忘记热爱生活,享受当下。”王小荷笑着说。记者 尚美玉 臧硕

国家卫健委： 去年出生956万人

本报北京讯 10月12日,国家卫生健康委发布《2022年我国卫生健康事业发展统计公报》。根据《公报》,2022年出生人口956万人。二孩占比为38.9%,三孩及以上占比为15.0%,出生人口性别比为111.1。2022年,在基层医疗卫生机构接受健康管理的65岁及以上老年人数12708.3万。

另外,去年全国医疗卫生机构总诊疗人次84.2亿,与上年基本持平;全国医疗卫生机构床位975.0万张;全国卫生人员总数1441.1万人。《公报》显示,医院次均门诊费用342.7元,按当年价格比上年上涨4.1%,按可比价格上涨3.0%;次均住院费用10860.6元,按当年价格比上年下降1.3%,按可比价格下降2.4%。(邓淑红)

桑榆热评

为老年就业 创造更好条件

65岁还能开出租车。近日浙江湖州市放宽出租车司机入行年龄限制,引发社会关注。据10月起施行的《湖州市客运出租汽车管理条例》,申请办理客运出租汽车驾驶员从业资格的年龄限制,从60周岁延长至不超过65周岁。事实上,这不是特例,此前在杭州、成都、深圳、青岛、昆明、潍坊等城市也已将这一从业资格年龄延长。

国家卫健委数据显示,当前我国60-69岁低龄老年人约1.4亿,预计2030年将增至2亿多人。他们当中大多数身体状况尚佳,发挥余热的潜力很大,而且继续参与社会活动的意愿较为强烈。天津社会科学院一份调查数据显示,60至65岁低龄老人中有意再就业的比例为62.1%。不过,低龄老人求职之路却非坦途,其中年龄限制是最大障碍之一。

或许有人担心,出租车行业从业人员的健康状况和安全驾驶紧密相连,放宽年龄限制是否会增加安全隐患?其实,放眼世界,在日韩等老龄化较为严重的国家,65岁以上出租车司机占相当比例。当然,在放宽准入门槛的同时,一些相关配套措施也需跟上,比如为超过60岁的“的哥”“的姐”制定针对性健康检查项目,将健康检查常态化等。

主动适应老龄化社会,放宽年龄限制,出租车行业率先做了一些探索,期待这能给其他行业带来启发。相关部门也应积极完善就业、志愿服务、社区治理等政策措施,在法律和制度层面进行探索,加强低龄老人劳动权益保障,让“老有所养、老有所为”的美好愿景成为美丽风景,让各个年龄段人们都可为社会发展贡献一己之力。朱浙萍