

老龄“观”

### 如何优雅变老?

朱礼华



容温润的意境,年轻人难以及”,这是她弹琴以来的最高荣誉。这种随自身情况调整重心的选择,正是优雅变老的起点。

接下来就是“优化”,要把事做精做透,就是把好钢用在刀刃上,把时间和精力花在自己选定的事情上持续精进。摩西奶奶前半生操持家务、养育子女,76岁才有机会重拾儿时的绘画兴趣。此后,她专注练习,形成独特乡土画风,一生创作1600多幅作品,享誉全球。我身边有老年朋友喜欢拍短视频记录生活,就反复练习剪辑技巧,慢慢成了大家眼里的技术达人。优化不用追求完美,只要比昨天的自己有进步,就是收获。

最后是“补偿”,就是用“新方法”补“旧不足”。这可不是认输,而是灵活变通的智慧。记性不好怕忘事,就用智能药盒提前设置好吃药时间、种类和药量,到时会自动提醒;在厨房冰箱上放个磁吸定时器,也可以很好避免干烧锅的危险。视力下降影响生活便利,就可以选戴渐进多焦点老花镜。腿脚不便上下楼吃力,有些事情就找人代办……

优雅变老从来不奢求永远保持年轻人的模样,而是在岁月变迁中,依然能掌控生活的节奏。SOC策略告诉我们:不用为失去的能力纠结,选择真正重要的事,把它做精,遇到困难就换个办法,这份从容就是最好的优雅。

(作者系青岛市养老服务智库专家、上海健康医学院副教授)

## “萤火”点亮社区 银龄关爱暖夕阳

青岛市市北区宣化路社区志愿服务社让银龄生活有滋有味

记者 王镜



“萤火”志愿服务社快乐健身队八段锦展演。

“小聂啊,真是多亏了你,这纱窗一修好,通风换气不怕进蚊虫了!”近日,青岛市市北区四方街道宣化路社区72岁的独居老人崔爱明握着志愿者的手,眼眶湿润。在宣化路社区,这样的温暖瞬间不经意间就会在街巷楼栋里悄然发生。社区“萤火”志愿服务社打造的“银龄关爱”行动,正用实实在在的服务,照亮辖区3000余名老年人的晚年生活。

### 2 精神生活不孤单 熟人社区乐融融

“日落西山红霞飞,战士打靶把营归……”每周四上午,社区活动室里都会传来嘹亮的歌声,这是畅享合唱团的老人们在排练。今年71岁的张爱珍退休后一度很迷茫,“子女上班忙,在家除了看电视就是发呆,越待越孤单。”

一次偶然的的机会,张爱珍听说社区成立了合唱团,抱着试试看的

心态报了名。如今,她不仅是合唱团的骨干,还加入了快乐健身队,每天早上和老姐妹们一起练八段锦、跳广场舞。“现在的日子充实多了,认识了好多好朋友,再也不觉得孤单了。”张爱珍笑着说,社区还经常组织趣味运动会,每次活动大家都踊跃参加。

“对于低龄、退休老年群体,精

神文化需求的满足成为服务重点。”社区党委书记王秀英介绍,针对这一群体面临的社交网络断裂、易产生孤独感的问题,社区通过开展各类文体活动,如趣味运动会、柔力球、八段锦等活动帮助老年群体建立社会支持网络,推动“熟人社区”建设,用丰富的精神文化活动,助力老人实现“老有所乐”。

### 3 银龄互助显价值 老有所为绽光彩



“萤火”志愿者滕贵元为社区老人理发。

而对于身体健康的老年群体,社区创新性开展“银龄互助”行动,将编织、剪纸等技能型活动转化为“银发经济”雏形。老人们发挥所长制作手工作品,通

过义卖或捐赠的方式传递爱心。邻里情编织队队长王岩作为老年志愿者代表,深有感触地说:“我们这群老人虽然退休了,但手脚还利索,能把编织手艺用起来,做出来的东西帮到有需要的人,还能实现自我价值,这种‘老有所为’的感觉特别好。”

为了让志愿服务惠及更多困难老人,社区搭建起志愿服务平台与社区照顾平台,聚焦空巢、孤寡、独居等社会边缘老年群体,

通过结对助老、精准分配服务人员、量身定制服务方案等方式,提供个案化服务与社会力量帮扶。同时,社区建立志愿者奖励政策,激发志愿者长期服务的热情。“社区的奖励机制让我们感受到了尊重和认可,但真正支撑我们一直做下去的,是和老人们相处中积累的感情。”志愿者佟军说,看着人们的生活越来越舒心,社区氛围越来越和睦,就觉得所有的付出都有回报。

## 银发经济,发力点在哪

年群体的消费需求正从传统型、基础型、保障型向品质型、创新型、享受型升级。相关商家应将大数据等技术手段和走访对谈等传统方式结合起来,对老年群体的消费偏好、使用习惯和消费趋势进行细致的调研,为生产提供方向指导。

优化产品和服务,是激发消费活力的关键。市场上高品质、有创意、有价值的产品和服务不乏人买单,这说明,做优产品和服务,有助于将老年群体的消费意

愿转化为实际的消费行为。一方面,要推动银发产业向精细化、品质化和品牌化转型,大力培养新业态、塑造新场景;另一方面,要积极推动智能产品与场景的适老化改造,让老年人顺利融入数字生活。当好产品好服务触手可及、易享快达,老年人的潜在需求就能进一步释放。

完善产品标准,是激发消费活力的保障。老年产品迭代速度加快,新产品新服务层出不穷,而相应的标准仍存在滞后情况,这容易让

### 1 急难愁盼有人管 居家养老有底气

宣化路社区常住人口8800余人,老年群体占比超40%,独居老人和隔代育儿家庭是主要群体。“很多高龄老人子女不在身边,换个灯泡、修个家电都难,更别说突发状况了。”宣化路社区党委书记王秀英告诉记者,这也是社区2020年成立“萤火”志愿服务社的初衷。

如今,志愿服务社下设的便民维修队、巧手剪纸队、义剪理发队、快乐健身队、平安志愿队、畅享合唱团、乒乓球队以及邻里情编织队8支小分队,成了老人们的“贴心人”。

孙淑华独居多年,前段时间冰箱突然不制冷,急得睡不着觉。她拨通了社区便民联系卡上的电话,不到一小时,便民维修队的志愿者就赶了过来。“检查后发现是线路接触不良,

小伙子又擦又修,忙活了大半天,分文没收。”孙淑华说着,从抽屉里拿出社区便民联系卡,上面印着维修、理发、义诊等多项服务电话,“有了这张卡,心里就有底了。”

除了上门服务,社区还建立了快速响应机制。69岁的李先生腿脚不便,每次上下楼都需要靠楼道的感应灯照明,“楼道感应灯不亮了,群里有帮忙修理的师傅吗?”李先生通过居民群发出一次简单的问询,很快就得到了志愿者们的回应。不一会儿,便民维修队的志愿者就拿着工具来到了李先生所在的楼栋,开始了细致工作,测电、接线、换灯泡、检验,一气呵成,“从发出消息到修好,才半天时间,我也没想过这么快,还修的这么仔细。”李先生说。

可预警健康风险的智能终端,保护隐私的无感跌倒监测系统,帮助中风患者重建行走能力的外骨骼机器人……科技的创新突破对老年人生活品质与安全保障的重构是多维度的,它从被动应对逐渐转向主动预防,从标准化服务转向个性化适配,有望进一步释放银发消费的巨大潜力。

在技术飞速发展的同时也要看到,银发产品供给方面仍然存在一些问题。比如,一些贴着银发标

签的产品粗糙劣质,部分产品适老化改造不到位,使许多老年人被数字鸿沟阻隔在智慧生活的对岸。打通这些堵点,要从需求研究、产品优化和完善标准等多个角度出发,制定针对性的解决办法。

了解老年人的需求和偏好,是激发消费活力的基础。一些老年产品在设计、生产等环节缺乏详细深入的市场调研,部分生产商习惯运用惯性思维,导致产品设计依据非真实的老年人需求。需要看到,老

## 老乡乒乓球赛 搭起邻里暖心桥



本报讯 “没想到老乡球技这么棒,下周咱还约着练球!”刚打完乒乓球赛的郑女士,握着同是异乡人的球友手笑着说。1月23日,青岛市李沧区虎山路街道鹭洲社区活动室里热闹非凡,一场专为老年居民举办的“银龄老乡乒乓球友谊赛”火热开赛,二十多位老人以球会友,在球台边重拾乡情、拉近邻里。

上午九点,活动室里早已热气腾腾。参赛的老人们精神头十足,穿着轻便的运动装,握拍、发球、对拉、扣杀,每一招都有模有样。直板快攻打得迅猛,横板削球稳扎稳打,轻巧吊球灵活应变,小小的银球在球台上来回飞舞,引得场边阵阵喝彩。

来自黑龙江的陈先生擦着汗说:“平时在社区碰到也就是点头问好,哪知道都是老乡,还能一起打球热闹热闹。”赛场上不分输赢高低,比分胶着时大家沉着应对,得分了就互相鼓掌致意,“友谊第一,比赛第二”的氛围格外浓厚,陌生的距离在球拍挥舞间渐渐消失。

场边,社区的银龄志愿者们忙得不亦乐乎。他们一边维持秩序、帮忙计分,一边在休息区备好了热水和毛巾,让打完球的老人们能及时解渴擦汗。“都是街坊邻居,还有不少老乡,能为大家搭把手心里高兴。”一位银龄志愿者说道。

这场简单的乒乓球赛,不仅让老人们走出家门活动了筋骨,更搭起了邻里交流的平台。社区书记王霞说,以后还会多办这种贴近生活的文体活动,让更多老年居民能参与进来。(记者 王镜)