

山林鼓乐起 岁月有欢歌

——敬老月走笔(一)

记者 王镜

浮山是青岛市内规模最大的山头公园,平日里登山健身、休闲游玩的市民络绎不绝。山林之间,时常回荡起明快铿锵的手鼓声,这便是由手鼓爱好者周海涛和爱人王卓自发组建的浮山鼓友会。十月是敬老月,重阳老年节这个老年人自己的节日也将来临,这些天,这里的鼓乐声更起劲了。



1 “前半生努力,后半生绽放”

58岁的周海涛是鼓友会的创建者,也是团长,回忆起创建初衷,他说,考虑到社会正迎来退休高峰,许多像自己一样刚刚告别职场的人,都希望寻得一项能够抒发情绪、安放兴趣的文娱活动。

2023年去丽江旅游,当地氛围热烈的手鼓表演,让他深受感染。回到青岛,看着风光宜人、人气旺盛的浮山,他跟爱人提议:“浮山环境这么好,不如把鼓点带到山上来。”不过,周海涛内心忐忑:“万一组织不起来,岂不是让人笑话。”爱人王卓给他打气:“教学交给你,团队、宣传这些杂事都交给我。”夫妻二人就此分工明确:周海涛专注打鼓教学,王卓全盘负责团队管理、对外宣传。居家期间,她自学剪辑,包揽团队拍照录像、短视频剪辑发布等全部宣传工作。

半年后,浮山鼓友会正式组建。借助短视频平台传播,加上浮山公园现场的感染力,队伍快速发展壮大,现有成员150余人,平均年龄50岁左右,以退休群体为核心,也吸引数位80、90后青年参与,形成难得的跨年龄社群。

一百多人的集体,站位排序、人员协调都是现实难题。周海涛

时常跟大家讲:“来了鼓友会我们就是朋友,一起补台就一起上台,一起拆台就一起下台。”几句朴素的话,定下团队相处准则,大家彼此谦让包容,维系和睦友善的集体氛围。

打鼓不只是休闲玩乐,两小时的敲击运动促进身体血液循环,鼓声昂扬提振精神,帮助参与者疏解压力。团队不只自娱自乐,还主动走向社区,每年开展公益演出20余场。“前半生努力,后半生绽放”,成为全体鼓友共同的生活追求。

“刷视频看到这群人精神面貌特别好,我就想来试一试。”57岁的李建萍退休两年,主动找到周海涛体验课程。亲身参与之后,她深有感触,“沉浸在鼓点里,什么烦心事都忘了,退休之后的空虚焦虑,打鼓之后全都消散了。”

58岁的王善敏则是受朋友引荐入会。“看着朋友打完鼓整个人状态焕然一新,我十分好奇。”凭借声乐基础,她更容易把握乐曲节奏。“打鼓不能机械敲节奏,要读懂歌词,带着情绪去演奏。”

三年来,周海涛自创了200余首鼓谱曲目,在他看来,打鼓不止是娱乐健身。两小时的敲击运动



促进周身血液循环,鼓声昂扬向上,能够疏导人的情绪。团队常年走出山林,走进社区开展公益演出,一年可达20余场,在敬老月等重要节点,他们的鼓乐表演,也为邻里送去欢乐。“前半生努力,后半生绽放”,成为全体鼓友共同信奉的生活态度。

如今的浮山鼓友会早已超越普通兴趣小组,成为退休群体寄托热爱、结交同好,同时兼容青年爱好者的跨龄精神聚落。阵阵鼓鸣,道出大家对美好生活的追求,也为敬老月增添温暖动人的银发色彩。

2 扎根老年友好建设深厚土壤

浮山鼓友会的蓬勃生长,并非孤立的民间样本。每年十月的全国“敬老月”,青岛以制度倡议、场景实践双向发力,将孝老敬老从道德风尚转化为可感知、可参与的城市公共服务实践。2026年敬老月,青岛以“强化权益保障·守护银龄安全”为活动主题,市、区两级统筹推出48项特色主题活动,覆盖健康赋能、文体供给、权益保障、志愿帮扶、智慧助老多个维度,搭建起分层分类的老年服务体系。市老龄办、市民政局同步发布“2026年青岛市敬老倡议书”,呼吁全社会关照老年人精神文化诉求,鼓励退休群体走出家门参与社会生活,倡导邻里守望互助,为普通市民自发组建的老年文娱社群,营造宽松包容的发展环境。与此同时,养老服务补贴发放、老年友好社区创建、银龄志愿队伍培育等工作持续推进,成为岛城为老服务的固定抓手。

如果说物质保障筑牢养老的底线,那么精神供给决定“享老”的高度。青岛正在重新看待退休阶段的生活:养老不等于被动接受照料,退休人群同样拥有文化参与、自我表达、社会回馈的权利。政策的导向、社区的实践,正是为无数个类似浮山鼓友会这样的民间社群提供生长的沃土,让普通人的热爱,能够找到舒展的空间。

让广大老年人更好实现老有所安

2026山东省“孝善齐鲁·情暖桑榆”敬老助老系列活动启动

本报讯 10月12日,2026山东省“孝善齐鲁·情暖桑榆”敬老助老系列活动暨淄博市“齐享银龄”主题活动启动仪式在淄博举办。山东省副省长、省老龄委主任王桂英,省政府副秘书长、省老龄委副主任孙永,省民政厅厅长、省老龄委副主任庄严等出席。

活动现场,老年人代表展示了“乐享银龄”老年文体活动成果,淄博市临淄区胜辛社区负责人分享了养老服务创新实践案例,孝亲敬老典型代表和“银龄行动”志愿者代表讲

述了他们的感人故事。现场还发布了老年人权益保护典型案例、山东省和淄博市敬老助老重点活动安排。

敬老月期间,山东将聚焦“强化权益保障 守护银龄安全”主题,以维护老年人合法权益、强化老年人安全保障为重点,围绕走访慰问和关爱帮扶、健康守护和科技助老、居家安养和公共环境提升、智慧助老和防非反诈守护、权益保障和法治护航、社会参与和文体服务等6个方面,组织开展形式多样、内容丰富的敬老爱老助老护老活动,持续擦亮

“孝善齐鲁·情暖桑榆”山东敬老月活动品牌,让广大老年人在老有所养、老有所乐、老有所为基础上更好实现老有所安。

近年来,山东充分挖掘儒家孝文化资源优势,把打造“孝善齐鲁·情暖桑榆”敬老月品牌作为传承孝善文脉、提升为老服务的重要载体,构建省、市、县三级联动机制,每年举办走访慰问、健康义诊、志愿服务、文体活动、权益保护等系列活动,在全社会营造了敬老爱老助老护老的浓厚氛围。(朱振东)

银发商店精准“适配” 老年用品告别“盲选”

“一站式”购齐,破解老年消费痛堵点



在永安嘉康银发商店里,老人们挑选适合自己的产品。尚美玉 摄

“一站式”购齐,消费者更愿来

相较于以往零散、单一的老年用品售卖模式,近两年,越来越多银发商店朝着综合化、场景化方向升级,追求“进一次商店,完成‘一站式’选购”的效果。

走进济南医仑特银发商店,首先映入眼帘的是居家适老化改造场景。从玄关的折叠穿鞋凳、起身扶手到厨房的防滑地面、烟感报警器,再到卧室的智能照明系统、呼叫器,每一处改造都是基于对老年人身体机能和生活习惯的深度考量。

商店最里面,一个面积约为80平方米的房间,集中展示着多款照护床,有普通款,也有智能款。银发商店开辟专区进行展示出售,正是想覆盖老年人全生命周期消费需求。

除了辅助器械、健康食品、老年鞋帽、护理用具等常规产品外,银发商店还在售一些不常见的老年用品,如带放大镜的指甲刀、颈挂式放大镜、触摸类益智玩具等。

与普通产品不同,老年用品消费

多是由刚性需求驱动的。医仑特银发商店工作人员举例:一位老年人入店选购防滑鞋,很大可能是自己或老伴出现了滑倒甚至摔伤的情况。当他走进综合类银发商店,不仅能找到防滑鞋,还能发现商店提供的居家适老化改造方案,这会产生关联消费。

可触摸、可试用,适配性拉满

在青岛市永安嘉康银发商店,开业不久便有很多附近的居民闻讯赶来,询问产品性能、价格等情况。“以前买这种辅助类的产品总觉得麻烦,普通商店买不到,网上下单又摸不准材质和实际效果,之前还踩过好几次坑。”71岁的管成敏在腰部固定器前反复试用,直言这种能亲手摸、现场试的模式,完全贴合老年人的购物习惯。

这些年,适配性问题一直困扰着老年用品消费,特别是辅助器械类产品。助行、助浴、助便产品都是老年人刚需,如果产品无法与老年人适配,既解决不了老年人生活难题,还造成了不小的浪费。而破解老年用品适配性

问题,线下银发商店无疑是最优解。

银发商店能否更广泛地铺开?

随着我国经济快速发展和人口老龄化程度加深,银发经济正从“基础生存型”向“品质生活型”转变,这给老年用品消费提出了新命题。不少人会问,银发商店能否更广泛地铺开?

老年用品一般是指以老年人为服务对象,根据其生理、心理及行为特征设计或预定使用,用于辅助日常生活、提升自理能力、促进健康照护或改善居住环境的各类产品。老年用品消费多由刚性需求驱动,这意味着消费者不会冲动消费或频繁消费。

有业内人士表示,大家可能会反复去楼下的便利店买吃的或日用品,但不会反复去一家银发商店买助行器或助便器,而两家店铺的租金、水电、人力费用却不相上下。也就是说,线下银发商店的客单成本远高于便利店,这也是银发商店无法大面积铺开的原因。

通讯员 齐静 记者 尚美玉