

走进乡村养老的“诗意图园”

一方田地、一座院落、二三好友……退休后“下乡”成为岛城养老新模式

银龄生活

青岛早报
市老年大学
联合主办

一亩田地，一座院落，二三好友，在大树下、山野间，伴着清风品茗，一边聊起过去的岁月……一日三餐，四季烟火，每个人都有着对于美好生活的向往，在共享菜园采摘新鲜蔬菜、在农家乐体验田间生活、在乡间民宿短租小住，又或是包下一块田地亲自垦荒种地……近年来，越来越多的退休老人选择来到乡村体验田园之趣，圆“城市农夫”梦。近日，早报记者走访青岛多地，探索老人们的出游新方式，感受老年人心中的那片“诗意图园”。



即墨区供销人家位于风景优美的鳌角石村。



扫码倾听
本版有声新闻



扫码加入
早报银龄俱乐部



“随风姐”爆改小院，体验田园退休生活。

爆改荒院 书写田园养老新剧本

2018年，59岁的“随风姐”偶然走进仅有20余户人家的青岛杨家山里的一处小山村——黄泥巷村。这里青山连绵起伏，沿路走来，山间的樱桃果树散发出来的清新气息沁人心脾，“柳暗花明”的感觉和“远离尘嚣”的安宁一下子就俘获了她的心，让她产生了留下来养老的念头。

为此，她开启了三年寻房、两年改造的旅程，租下了他人眼中荒草丛生的“破”院落，将它变成了心之所向的乌托邦。爆改石头院落、手绘樱桃墙、壁炉烤火……今年64岁的“随风姐”一边改造小屋、认真生活，一边拍摄起短视频，记录起自己山居时光里那些平凡的时刻：烧炉子、做饭、拾柴火、养咕咕鸡，拍摄视频只为顺便锻炼一下自己的剪辑技能。在隐居深山的第五年，她的短视频播放量节节上升，抖音账号@随风往事lijing也收获了上万粉丝。

“朋友们好呀，又是新的一天，今天天气不错，我要上山搂点松毛……”打开“随风姐”的视频，平实又质朴的语言将劈柴、剪枝、挖野菜、和大公鸡斗智斗勇的日常娓娓道来，文案都是即兴，说的也都是大白话，只是单纯记录山野里的“小

确幸”：山花烂漫，准备野菜饺子带小孙女一起赏花；山樱成熟之时，邀二三好友一同摘果，品尝丰收的喜悦；或是在寒风呼啸时，在温暖的小屋内围炉煮茶，和亲友品茗，谈天说地……这样的生活也引起了网友的纷纷感叹：“如画般的田园生活，羡慕啊！”

“每周的大部分时间，我都在这里度过，干干农活，自给自足，闲时体验山间野趣，没想到这样的一日三餐、一年四季的日常能够被这么多人看到并喜爱。”“随风姐”的生活打破了人们对于退休生活的刻板印象，并非只有含饴弄孙这一条路，老去之后，有选择生活方式的自由，有着不同的精彩。

“在‘隐居’之前，我是一名背包客，一年里有大半年的时间都在路上，就是趁着退休看看祖国的大好河山，看看世界各个角落的风景。如今，在山村一隅粗茶淡饭，安放自己的心灵，最大的感触就是，老去不应该被定义，只要有条件、有时间，想到什么就可以放开去做。”“随风姐”说道。

乡村民宿 变身退休生活“桃花源”

田园采摘、温泉疗愈、茶道养心……随着“旅居养老”理念的兴起，越来越多

的退休老人不再局限于传统养老院或居家生活，而是选择走进山水田园间的特色民宿，开启“短租式”慢生活。记者来到位于即墨鳌角石村的即墨区供销社供销人家民宿发现，以田园劳作、温泉疗愈、茶道文化为核心的体验项目，正在逐渐成为银发族旅居生活的“流量密码”。

今年65岁的退休教师李阿姨正和老姐妹们提着竹篮，在田间打理自己播种的各种蔬菜。“我之前就来体验过，体验特别好，自己种的菜，成熟了以后就可以采摘了，喏，刚摘了点小青菜，晚上就能上桌了！”她笑着向记者展示“战利品”，只见竹篮中新鲜采摘的蔬菜看起来格外诱人。记者了解到，入住供销人家民宿以后，住客就可以享受免费农田使用权服务，老人可以亲自参与播种、除草，收获的蔬菜可以选择自己烹饪或交给厨房加工。

“以前工作比较忙，生活节奏也很快，退休了以后就想感受一下‘田园牧歌’的生活，给精神放个假。”李阿姨笑着说。像李阿姨这样的老人并不在少数，许多老人将田园劳作视为“自然疗愈”，甚至主动要求增加农事体验时长。供销人家民宿负责人顾金阳告诉记者，民宿还与周边果园合作，推出季节性采摘活动，让老人重温丰收的喜悦。

据了解，鳌角石村是座有着600年建村历史的古村落，地理环境优越，周边有着天柱山、姚家山、红旗渠、荷花池、大天河、梅花谷等丰富的旅游资源，茶叶、梅花、苗木等支柱产业远近闻名。供销人家民宿依托天柱山和梅花谷原始森林资源，清晨森林徒步吸氧、午后温泉理疗、傍晚太极课程……这里比城市更适合调养身体，针对老年群体的需求特性，民宿还定制了一系列养生路线，不少客人一住就是一两个月，把民宿当成了“第二个家”。

“供销人家民宿位于天柱山下，隶属崂山山脉，得天独厚的地理位置，极其有利于种植茶叶。”顾金阳说。只见民宿内，几位老人正围坐品茶，茶香氤氲中，有人专注拂茶沫，有人用茶膏在盏上勾画兰草。“年轻时要忙工作，退休后终于能好好体验一下平时没空体验的活动，了解传统文化。”一位正在品茗的老人感慨万分。此类文化体验还催生了“银发社交圈”，民宿会定期举办茶会、书法沙龙，甚至组织老人自导自演“乡村晚会”。

从城市到乡村，从“养老”到“享老”，银发族的旅居生活正重新定义退休的意义。民宿不再只是游客的驿站，而是成为安放岁月静好的“桃花源”。

共享菜地 圆了城市老人的“田园梦”

“我从小在村子里长大，小时候就在田间地头干农活。工作以后举家定居在城里，就少有机会再回到乡下了，一直都很怀念童年时代在田间的生活。听说现在有共享菜地这种项目，退休以后平时没事儿，我就喜欢带家人一起来体验一下种植采摘的乐趣。”清明节假期，今年60岁的赵阿姨带了全家十一口人一起来到位于崂山区北宅下葛场村的国农有田一分壹号农场一共享菜地，一家人戴上草帽、穿上小花袄，撸起袖子走进农田。老人亲手抡起锄头，感受久违的田园生活，一边种植，一边教小孙子认识各种蔬菜秧苗。

“之前无意中在短视频平台上刷到了共享菜地和乡村小院，看着整齐的农田，绿油油的青菜和香甜的瓜果，一下子就触动我童年的记忆了。我把视频分享给亲友、社区里的老伙伴们，大家都很感兴趣。”赵阿姨笑着说。

据国农集团相关负责人介绍，目前公司在青岛市的主要业务板块有三项：国农村光里民宿是乡村小院改造项目，位于即墨蓝谷鳌角石村和西海岸达尼画家村，属于乡村振兴项目；国农唐庄民宿及国农有田一分壹号农场一共享菜地位于崂山北宅，主要是盘活闲置宅基地以及基本农田等乡村闲置资源。村光民宿以50岁至60岁之间的中老年人群体为主，为了体验安静的养老环境；共享菜园群体较为宽泛，年龄上限在70岁，往往是老少一家人一起来休闲放松，体验户外娱乐，采摘品尝健康放心的蔬菜。

“一家人一起在田野互动，感受自然，孩子能够学到新技能、新知识，大人们也能在自然中放松身心，还能吃到无污染、无公害的新鲜蔬菜，吃得放心、玩得开心，真的很适合一家人一起来。”赵阿姨的女儿对这次体验感到十分惊喜，比起去热门景点玩，来到田间，母亲也显得更加自在惬意。共享菜地拉近了一家人的距离，也让母亲圆了“田园梦”。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵
受访者供图