

老龄“观”

学会老,是每个老年人面对的新课题

余颖

每个人终将老去,面对日新月异的时代变化,如何从容老去,做个“好”老人,是值得我们思考的。周轶君——一位战地女记者,拍过一部微纪录片《学会老》,里面说过这样一句话:“人人都会变老,但不是人人都能‘学会老’。”

是的,这是我们每个人都需要思考的人生课题。

放平心态,向年轻人学习是“学会老”的不二法门。年少者往往代表社会发展的主流方向。例如,年轻群体对各种信息更加敏感,对新技术的接受度更高,思想束缚更少,前进的行动力更强,未来一定可期,这是亘古以来的发展规律。对老年人来说,放下所谓的身价,虚心向年轻人请教学习,是再正常不过的事了。俗语说,“欺老不欺少”,其中蕴含着传统的处世智慧,其核心在于告诫人们不可轻视或欺压年轻群体。当然,它也在提醒我们老年人,要保持谦逊与远见。

持续学习,对新事物保持好奇心是“学会老”的不竭动力。好奇心可以促进老年人学习新知识新技能的兴趣,提升对新环境新情况的敏感度和适应力,从而拓宽视野,增强自

信,增加幸福感。退休不意味着“全休”,退休后是继续学习和提升自我的好时机,重要的是找到适合自己的节奏,根据个人的健康状况、兴趣爱好和经济需求来决定。既能放松身心,也能结交志同道合的朋友。

唯有尊重生命不同阶段的价值,方能实现真正可持续的发展。西方有最新研究成果认为:从一生来看,人的生产力最高的年龄段在60—70岁(阅历、知识、活力),其次是70—80岁。以青岛市老年大学14位志愿服务老同志为例,分别在学员处、教研处担任系主任、党建办、信息技术、校刊编辑等工作,平均年龄66岁。老同志们最初都是老年大学的学员,逐渐走上工作岗位。他们熟悉学校学员情况,工作热情高,责任心强,管理经验丰富,是学校各方面工作的得力助手。在与几位老同志的交流中,他们不约而同地都谈道:“退休后的工作,比在职时更加得心应手,游刃有余。”老同志们发挥余热,也收获了快乐和幸福。

“人的身体可以老去,但不要让心态变老,要让自己的灵魂保持年轻”,因为老去并非终点,而是另一种生活模式的开始。

“银龄”读报暖人心



清晨,在青岛市崂山区金家岭街道同盛路社区,总有暖心画面在上演:一群精神矍铄的“年轻”老人,捧着当日报纸,准时敲开高龄邻居的家门。这是社区党支部组织的“银龄志愿者”读报行动,更是一场“以老助老”的文明实践。

“咱们社区高龄老人多。”同盛路社区书记辛源源始终

关注社区老年群体生活,“不少高龄老人因视力差、不会用智能设备,难以及时获取信息,还常感孤独,他们的精神需求不能忽视。”为此,社区党支部发动身体健康、热心公益的低龄退休老党员、老职工,组建起“银龄志愿者”服务队。这些志愿者虽已华发,却热情满满,凭着共同的年代记忆,用熟悉的乡音和高龄老人拉家常、读新闻,内容涵盖国家大事、养生知识、社区趣事。

“让低龄老人发挥余热,帮高龄老人安享晚年,是‘老有所为’‘老有所乐’的最好体现。”辛源源说。

记者 王镜 通讯员 马坤



慕达江坐着电动轮椅去助老食堂就餐。

“跑了佳世客、大润发,愣是没找着能装在卫生间的扶手,最后只能在建材市场买了个普通的,用着总担心不稳当。”11月中旬,家住青岛市李沧区世园街道,62岁的于女士拿着刚买的扶手叹气。随着青岛第二批适老化补贴产品名单公布,1600余款产品覆盖四大领域,但记者走访发现,商超产品“隐身”、补贴流程繁琐等问题,让不少老人像于女士一样,难享政策红利。

1 商超寻“适老”,货架难觅专区

“请问咱商场有适老化产品在售卖吗?”在香港中路佳世客超市,记者向导购员咨询,导购员带着记者转了3个货架,最后在儿童卫生用品专区的角落,指着几包成人护理垫说:“目前就这些,您如果想要其他东西,得去药房或者医疗器械门店看看。”

记者随后走访宁夏路大润发等多家商超,发现情况大同小异:适老化产品多为成人纸尿裤、护理垫等简易品类,且无“适老化”标识,常与儿童湿巾、纸尿裤混放。商超作为日常购物高频场景,普遍缺乏适老化产品专区,而社区便利店、小型超市更是难觅适老产品踪影,无法满足老人“就近购买”需求。

而在居然之家、海博家居、高科园装饰城等大卖场,虽有老人需要的扶手、智能马桶等适老化产品,却没有适老化补贴专区。“我们这儿能做卫生间局部改造,但不清楚适老化补贴,您要是想优惠,得具体看改造情况而定。”高科园装饰城某家居门店店员告诉记者。

商超难觅踪迹 申请又怕繁琐
适老化补贴期待“更接地气”

记者 王镜

2 老人算“安全账”“实惠账”,有人受益有人却放弃

“现在每天坐着电动轮椅去助老食堂,比拄拐方便多了,还省了500多块!”提起刚买的电动轮椅,85岁的慕达江笑得合不拢嘴。家住西海岸新区长江路街道华宇新村的他,做过心脏搭桥手术,之前靠骑电动车去助老食堂,手术后家人担心安全不让骑,拄拐去公交站又费劲。

得知有适老化补贴后,慕达江成了当地“第一个吃螃蟹的人”。在青岛中康爱邻里智慧医养服务有限公司工作人员

指导下,原价2155元的电动轮椅,享受补贴后仅付1508元。“刚开始也担心麻烦,没想到工作人员帮着下载了云闪付,没让我多跑一趟。”慕达江说,现在家里人放心,自己出门更自在了。

但并非所有老人都像慕达江这样顺利。在市北区雏口路鹤龄童心适老化体验馆里,68岁的赵女士拿着一款199元的欧姆龙血压仪反复掂量。“补贴完130多,是便宜点,但要给身

份证、银行卡,还要手机验证码,我怕不安全。”赵女士坦言,之前听社区讲过反诈知识,一涉及这些信息就犯怵,“宁愿多花几十块,去药店刷医保买,不用给这些信息,心里踏实。”

门店工作人员也很无奈:“近两个月每天都有老人来问,但买的少。有个老人说‘才优惠三四十,不值当冒风险’,还有人让我们再打折,不然就去刷医保,我们也没办法,不答应就卖不出去。”

3 专业场所受欢迎,企业门店却“缩水”

“您试试这个助起沙发,按这个按钮就能慢慢升起来,不用费劲起身。”在城阳区养老综合服务中心1楼的适老化产品体验区,工作人员正给辖区居民演示产品。这里的货架上,出行、日用、洁浴类适老化产品一应俱全,2楼还有模拟家庭场景的体验区,老人能直观看到扶手、智能马桶的安装效果。

“我在这儿体验了智能夜灯,自动亮还不刺眼,工作人员帮我申请了补贴,直接送货上门安装,太方便了。”一位辖区内完成适老化改造的居民说,之前去商超没找着,在这

里不仅能试,还能享补贴,省心。据中心负责人刘楠介绍,自7月开展适老化改造国补政策以来,已为辖区400余户家庭完成改造。

但这样的专业场所并不多。青岛市居家适老化改造运营机构负责人孙田表示,原本计划通过企业门店、镇街展销中心打造线下销售网络,可实际能派专业人员上门讲解的只有企业门



适老化产品体验区的产品

店,且数量从十多家收缩到六七家。“开一家店要房租、样品、人员成本,企业没利润就不愿干了。”这导致不少区市的老人想了解政策、买产品,却找不到地方。

4 破局在路上,政企联动建专区

据了解,面对这些问题,青岛市民政局正在积极想办法。“我们已经在跟富尔玛家居、居然之家、达翁建材市场等卖场在谈合作,计划在这些地方设置适老化产品补贴专区,让老人买得方便,企业也能降低成本。”孙田说。

城阳区养老综合服务中心也在探索更多服务:“我们会定期组织工作人员进社区,带着产品让老人试,还会教大家怎么用云闪付申请补贴,消除他们的顾虑。”刘楠表示,后续还会整合更多企业资源,让产品更丰富,服务更到位。

“希望以后在商超就能买到补贴的适老化产品,不用再跑冤枉路。”采访中,不少老人这样期待。随着政企联动的推进,相信越来越多老人能像慕达江一样,轻松买到实惠又好用的适老化产品,让居家生活更安心。

延伸阅读

银发经济并非“老年消费”堆砌

银发经济作为一个新兴概念迅速升温,已从传统的养老服务业延伸至金融、科技、文旅、家装、教育等多个领域。上海市政府参事、华东师大人才发展战略研究院院长、老龄研究院执行院长吴瑞君认为,银发经济并非“老年消费”的简单堆砌,更不是单纯的经济增长工具。

从家庭压力转向社会共担

我国“4000万失能老人、85%依赖家庭照料”的局面既是服务短缺的表现,也在一定程度上暴露出制度缺位问题。吴瑞君认为,破解这一困局需以“积极老龄化”为价值内核,基于保障维度、服务维度、治理维度构建系统性方案,从而形成“照护保障—消费释放—经济循环”的正向反馈。

在保障维度上,扩大长期护理险的普惠性覆盖。她认为,当前长护险20%的覆盖率与失能群体需求存在显著差距,需将居家照护、辅助器具租赁等纳入保障目录,加快实现全国统筹,重点向农村地区倾斜;在服务维度上,培育规模化、专业化的照护服务主体,推动照护服务从“生存型”向“发展型”升级;在治理维度上,需构建“居家—社区—机构”协同的照护网络。

重构技术逻辑与服务生态

“当前智慧养老产品‘热技术、冷使用’的困境,本质是技术研发与老年人需求、产品功能与实际应用、智能设备与服务系统的三重脱节。”吴瑞君认为,推动智慧养老高质量发展,需锚定三个核心方向。

首先是交互优化。“以适老化设计重构产品逻辑。”吴瑞君认为,应基于“适老化设计理论”,强化“极简主义设计”。同时要引导企业以“老年用户体验”为核心,降低技术使用门槛;其次是成本控制,推动适老技术从“高端小众”向“普惠大众”转型,激活银发数字消费市场;最后是系统协同,以数据互通打破场景割裂。

构建政策生态系统

“从制度协同理论看,当前银发经济政策体系存在政策间缺乏协调性、制度缺乏连续性、执行缺乏落地性的三重瓶颈。”吴瑞君认为,这种“碎片化”状态难以形成支撑银发经济高质量发展的“政策合力”,亟须构建系统协同的制度体系。

应出台产业扶持制度,打造精准化生态培育体系。比如设立银发经济产业基金,重点支持适老科技研发等“短板领域”;通过税收减免、用地优先等政策组合,引导社会资本聚焦“高质量供给”。 王海燕