



窗前远眺,可看远处青山,推开窗,可听溪水潺潺,坐在庭院中沐浴阳光,闻着花香漫步乡间小径……这样的诗意田园生活,成为部分久居城市的退休老人们向往的一种风尚。有人专门到农村租一片土地,体验播种培土的辛苦,还有人回到乡间的老宅院,开垦荒地辛勤浇灌,用对土地的热爱换来硕果累累。

退休后“上山下乡”,你向往吗

翻新老宅、体验播种、自给自足……越来越多的老年人喜欢上诗意田园生活



自己种的蔬菜。



地瓜丰收。

热衷“生态养老” 怡然自得

向往大自然的老年人不在少数,但真正能落到实处的并不多,在城市里忙忙碌碌几十年,去乡下喝喝茶、浇浇花、种种菜,在很多老人心中这是理想的怡然自得的退休生活。

没退休时,老张在单位是个“工作狂”,休息日则喜欢叫上三五好友到乡下去钓钓鱼、吃吃农家宴。如今退了休,他更是有时间有条件彻底开始“生态旅游”式的养老方法,“还挺适应的,算是我以前生活方式的延续。”他说道,“我就是喜欢乡下,喜欢呼吸带着泥土气息的空气。一到晚上,静得什么也听不见,黑得什么也看不见,那种感觉棒极了。”

老张是“生态养老”的忠实拥护者,他告诉记者,“生态养老”越来越流行,越来越多老人已不再满足于退休以后天天过“提篮子、带孩子、绕着炉台子”的单调生活,大家选择走出家门,寄情乡间,在鸟语花香、田间地头享受生活。

老张为记者翻看手机,里面各种各样的微信群内,他时常在群里晒出自己在乡下的潇洒照,有时是钓到一条野生的大鲫鱼,有时是吃到了一个甜得发腻的南瓜,有时是在涮火锅吃自采的蔬菜,这些总能收获一片点赞声。“很多人在我的耳濡目染下也表示退休后要像我一样到乡下玩。”

越种越顺手 200棵白菜盼收成

“八月十五前,我种上了白菜,整整200棵呢,虽然累,但是现在看着白菜的生长进度,估计元旦就好丰收了。”60岁

的董女士开心地分享道。她和老伴都退休后,三年前从市区搬到即墨田横岛附近的一处老宅。“还记得刚搬回来的时候,看着院子前面的空地,旁边还有一口井,心想别浪费了,看到邻居们家家户户都种了不少菜,我也很心动,就跟老伴提议开垦块地吧!”说干就干,董女士和老伴动手把接近一亩的田地开垦、施肥,每天干完活再去找邻居请教种植知识,仔仔细细记录在笔记本上。

“我们其实一点经验也没有,都是慢慢学的,什么时节种什么,种下之后注意什么,还真有不少学问。”董女士告诉记者,他们跟当地人一同去赶集,买菜籽、菜苗,买地瓜秧,“喜欢吃的就都种上试试,慢慢摸索经验会越来越丰富。”经过几次亲身实践,董女士积累了更多经验,比如知道了耐旱的花生和地瓜不用老浇水,叶菜类则需要浇水勤一些。再比如去年夏天本想趁着早上凉快去打理黄瓜、扁豆,结果不知道田地里的晨露太重,忙活几天后浑身就长了湿疹。

“有了前两年的经验,今年我们种起菜来可以说得心应手了,不仅种了各种瓜果蔬菜,而且菜的长势都非常喜人,五一前种上了花生,国庆节之后就丰收了,油菜、生菜、茼蒿、菠菜等都可以随时种,吃也吃不完,我们老两口除了自己吃,还把收获的瓜果蔬菜留给女儿家一些,完全绰绰有余。”董女士说,新鲜的蔬菜散发着泥土和大自然的清香,从播种、采摘



董女士在乡下开垦园地收获喜悦。

到烹饪出美食,这种体验太好了,非常有成就感。

今年秋天,老两口收获了三大筐萝卜、二十多个大南瓜……董女士开始发愁在这“与世隔绝”的地方怎么给市区的亲戚朋友送去。“邻居家也种了很多,经常吃不了都会相互送一些,一起分享。”董女士感慨,“即使种植养护过程中很辛苦,但吃上亲手种的新鲜菜,换一种乡间田园的生活方式,感觉很不一样,很值得。”

给闺女家“特供” 鲜花水果

王先生已经退休十几年,最近两年住进女儿给置办的带小院的房子,他越发感觉到退休生活的快乐。“我爸以前总是在家窝着,连楼都不下,我妈嘲笑说他要发霉了。如今可好了,天天泡在小院里,朋友也多了起来。”王先生的闺女王丽对父亲的转变特别欣喜。

王丽说,她也是受朋友的启发,才想到要给父亲置办一套郊区带院子的房子。“这几年,父母的健康状况逐渐下降,医生也建议最好能让老人住在一楼,多出门活动。”于是,王先生和老伴就这样被儿女“半强制”地搬到了郊区。最初,两位老人每个周末都会坐公交车回市区看看,但住了不到半年后,老两口就喜欢上了新居,也基本不再进城了。一楼的小院虽然也就二十多平方米,但已经成为了王先生的“百草园”,他也从足不出户

的“宅男”变成了每天下地的“老农”。

院子里的栅栏边本来就有一棵比较高大的樱桃树,王先生又绕着栅栏补种了一圈玫瑰花、绣球花、百合花,把小院的栅栏爬满了。院子里,他又种了石榴树、无花果树,如今也长到了两三米高。去年石榴树还结了十几个大石榴,大家分了一些后,剩下的没人舍得吃,就挂在院门的门框边。无花果则“大丰收”,女儿王丽来摘了两三次才摘完。

“我种的花已经成了小区的景观,这两年一到花季,小区里的老人孩子都会过来欣赏,我都快成小区里的‘明星园艺师’了,常有邻居来拜访求教,因此交了不少朋友。”王先生高兴地说。更令他高兴的是,每个周末女儿过去时,他都会亲自给女儿剪出一大捧花枝,让闺女带回去插瓶。“在家里放一瓶,还可以带一把到办公室显摆,我这特供鲜花可是招了好多人羡慕。”王丽说。

有人“望而却步” 尝试后放弃

“采菊东篱下,悠然见南山”的生活令人羡慕,不过也是有代价的。有的退休老人也因此碰到了各种各样的问题。

潘女士今年65岁,一直在市区居住和工作的她,退休后想起莱西老家还有一处老宅,于是从去年起夫妻俩计划着在周末时回老宅度假,呼吸新鲜空气,为此还特意花了2个月时间将老宅翻修一新,并专门弄了一小片花园和菜地。“本来憧憬着美好的田园生活,可是没过多久就发现,现实并没有自己想象的那么美好。”潘女士有点尴尬地说道。

原来,春天时她在地里撒了一把青菜籽,准备吃自种的蔬菜,可因为不懂耕种知识,长出来的菜苗稀疏、矮小,叶子上都是洞眼,只能拔了扔掉。向邻居请教一番后,潘女士觉得太麻烦,种菜计划只得作罢。夏天的时候,农家小院里的蚊子和苍蝇很多;冬天的冷更让住惯了地暖、空调房的潘女士和老伴感觉不适应。再加上乡下少了许多生活和娱乐配套设施,让一向喜欢热闹的潘女士感觉太冷清,“原来我爱唱歌、跳舞,老伴喜欢打乒乓球,到了乡下这些活动就没法开展了。”潘女士总结,回农村养老虽然好,但也不是每个人都适应并喜欢,有人对田园生活情有独钟,也有人望而却步。各人还是要选择适合自己的养老方式。前不久,潘女士将乡下老宅租给一家企业做库房,夫妻俩又重新回到市区居住。采访中,还有的退休老人表示,如果自己的动手能力不强、长期依赖城市服务功能的人,还是不要轻易尝试田园式的养老生活。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 受访者供图



扫码加入 早报银龄俱乐部