

“现在的生活条件比以前是好了不少,但我却觉得生活反而没以前有意思了。孙女今年也上幼儿园了,剩下我自己待在家里,天天觉得没事干,你说我今儿干点啥好呢?”一位家住新世纪花园的老太太说。这一番话道出了我市部分老年人不知该怎么安排自己的晚年生活,致使生活枯燥无味的现状。记者通过对我市老年人晚年生活的调查,总结出我市的老年人是怎样安排生活的,同时总结出什么样的生活对他们的身心健康更有好处,进而为那些不知该怎么安排自己生活的老年人提一些建议。

老年人晚年生活调查一览表

为了深入了解我市老年人的生活状况,记者用了近两周的时间对我市10个小区的600位60岁以上的老年人进行了分类抽样调查,同时对几个主要文体活动场所进行了多次实地采访。

(总样本量为600人,可多项选择)

| 活动项目 | 人数 | 比例 |
|------|-----|-------|
| 跑步 | 333 | 55.5% |
| 溜达 | 221 | 36.8% |
| 打拳练剑 | 56 | 9.3% |
| 唱戏唱歌 | 41 | 6.8% |
| 带孩子 | 55 | 9.17% |
| 养宠物 | 37 | 6.17% |
| 棋牌类 | 42 | 7.0% |
| 看电视 | 473 | 78.8% |
| 读书练字 | 33 | 5.5% |
| 球类运动 | 51 | 8.5% |
| 健身器材 | 221 | 36.8% |
| 舞类运动 | 32 | 5.3% |
| 无所事事 | 43 | 7.2% |
| 其他 | 64 | 10.7% |

从上表中可以看出,我市大多数老年人的晚年生活安排得比较丰富,但也可以看出少数老年人不知该怎么安排自己的生活,总觉得现在的生活没意思。

调查结果显示:很多老年人选择了溜达、慢跑、打拳、练剑等体育活动作为自己晚年生活的主要内容。这本来没什么不好,但是很多老年人却把晚年生活简单地等同于锻炼身体。其实晚年生活不光是怎样锻炼身体,保持身体的健康,还包括丰富的文化生活,让自己保持良好的心态。身体健康与心理健康对老年人来说是同样重要的。

“俺们作为‘夕阳’也可以样样红!”

“青春少年是样样红,你是主人翁,要雨得雨要风得风,鱼跃龙门就不同……”青少年时期是人生的黄金阶段,正如歌词中所唱的是样样红的。那么常常被比作夕阳的老年人呢?

“你说青春少年样样红,可我觉得俺们老年人作为‘夕阳’也可以样样红。”鹤翔西区的张大爷告诉记者。记者在九州路对他做随机采访时,他正在慢跑。回答完记者的提问,他继续向前跑去。张大爷那爽朗的笑声和矫健的身姿折射出他年轻的心态。

“我从没觉得过日子没意思,也从没有那种不知该怎么安排自己生活的情况。我的业余生活比较固定,而且安排得比较紧凑。一般情况下,我早上五点钟起床,空腹慢慢溜达到新世纪广场,然后跟大家一块儿练太极剑或打太极拳。早饭后我有时做一些家务,有时看会儿书。等报纸来了就读报纸,晚上看看新闻,以便了解一些时事、写一些材料什么的,虽然退休了,但咱也不能太落伍啊。”从乡镇企业局退休的吕大爷在接受记者采访时说。吕大爷今年已经70岁了,但他依然红光满面,神采奕奕,根本看不出是位年逾古稀之人。当记者问及老年人怎样才能保持良好的身心健康时,吕大爷不假思索地回答:“一定要端正心态,特别是刚退休那段时间,是从繁忙向清闲的过渡,好多人一下子适应不过来。这时候就需要端正自己的心态,使自己在最短的时间内找到新的定位,这样才能在退休后很快适应新的生活方式。”在后来的调查中记者也发现“不能端正心态迅速调整自己适应新的生活方式”是致使许多老年人退休后感到生活无聊的主要原因。

记者在历时近两周的采访中发现,像吕大爷这样每天坚持按时锻炼身体的老年人还有很多。记者发现,新世纪广场、佳和花园北面的绿地、佳和时代广场西北角的绿地等几处健身



关注市民业余生活之老年篇



见习记者 王利英/文 见习记者 原昆鹏/图

娱乐场所,每天不到6时就已经聚集了不少前来锻炼身体的老人。

记者9月16日7时在新世纪广场采访时,恰逢董先生等几位戏迷自发组织的小型“戏班子”正在广场东边的长廊下自娱自乐地表演。他们的表演吸引了不少观众。董先生对记者说,他们自发组成这个小“戏班”的目的就是在“自乐”的同时也娱乐他人。他还告诉记者,他们的“小戏班”还要到各处巡回演出,以丰富市民的文化生活。

17日5时左右,记者来到新世纪广场,看到三三两两的人正陆陆续续地从各个方向会聚到新世纪广场,这边一堆儿,那边一伙儿,各自悠闲自得地活动着。正在练习太极剑的常老师告诉记者,她练太极剑好几年了,练了一段时间后感觉身体比以前好多了,以前在学校教书时,天天都很忙,基本上没有什么业余生活,更别说花时间去练一套套招式复杂的剑法了,现在终于有足够的时间来做以前想做而没时间做的事了。

记者在采访时发现,我市有些老年人的晚年生活安排得丰富多彩,体育运动、文艺书法等各种各样的活动都有。通过采访记者意识到,老年人的生活也是可以“红”的。

“今天我干点啥好呢?”

“俺本来是不乐意搬到市里来的,俺儿非要让我搬过来享享福。唉!这个小区我都住了两年了,也没认识几个人。以前还可以在家带孩子、干家务,今年俺小孙女上幼儿园了,也没人在家陪俺解闷儿了。俺只会做些家常菜,现在很多菜俺都不会做,俺儿媳妇也不让俺做饭。俺除了买买菜、拖拖地,别的啥事儿也没有,成天待在家里看电视。说真的,还真没有自己住在老家好,在老家最起码还可以跟老邻居们打打牌、说说话儿。”黄大妈的话里既透露着对儿子孝顺的自豪,也透露着对城里寂寞生活的无奈。

调查中记者发现,像黄大妈这样不会安排自己的生活,每天不知该干点啥的老年人在少数。他们中有一部分人在年轻时交友范围就不太广,辛苦工作之余,将所有的时间全部献给了自己的小家庭,退休后还是以自己的小家庭为中心,不积极主动地融入到社会上同龄人的团体中。等他们的儿女都长大成家,连孙子孙女都上学后,他们便觉得自己在家里的重要性降低了,内心就会充满失落感。这时再向外发展,由于脱离社会太久,就会觉得自己格格不入,找不到归属感。还有一部分人刚从工作岗位上退下来,总觉得每天这样生活简直就

是在浪费生命,有心再找份工作,但目前我市各种岗位招聘的主要对象是年轻人,子女也不太愿意让父母这么辛苦,致使他们对自己退休后的悠闲充满了彷徨,不知该怎么调整自己,使自己适应这种新的生活方式。王伯伯就是这样的人。他去年刚从教师的工作岗位上退下来,几十年繁忙的生活一下子变得悠闲起来,他极度不适应,非常怀念以前的繁忙。王伯伯苦笑对记者说:“我是个有福不会享的人,自退休后总沉不下心去认真做一件事,总觉得自己在浪费生命。”

父母晚年幸福也是我们的幸福

“俺爸今年已经74岁了,但现在每天清晨还坚持慢走两公里,回到家里不是练书法就是摆弄他的宝贝花草,日子过得比我们这些做小辈的还充实。爸常说他虽然是74岁的身体,却拥有比47岁的人还年轻的心。看着爸现在生活得这样充实,我打心眼儿里高兴。”在政府机关工作的宋先生告诉记者。

记者在对老年人的晚年生活进行调查的同时,也随机调查了78位中青年市民朋友,他们都说,父母晚年的幸福就是他们的幸福。一位姚先生告诉记者:“我妈今年66岁了,我们兄弟三人也都大学毕业工作好几年了,觉得她辛苦了大半辈子,该好好享福了,都劝她没事跟其他人多出去运动一下,但我妈除了在家看电视或者跟小区里比较熟悉的老太太聊聊天外,其他时间基本上都是在自言自语。我们做儿女的很担心,却不知该怎么帮助她。”

儿女再孝顺,毕竟他们有自己的生活,而且父母和子女间常常存在着代沟,有时子女虽然可以发现父母的寂寞,但却不知道应该用什么方法让父母摆脱寂寞。

多方面努力,共同打造老年人丰富的晚年生活

老年人:积极主动“出击”

内因决定事物的发展方向,外因要通过内因起作用。所以对于老年人来说,一定要及时调整好心态,保持一种年轻健康的心理状态,自觉地融入到老年朋友的圈子中,自发地组织各种各样的老年活动团体,例如老年戏迷班、老年书画班、老年门球协会等,定期举行活动,使自己的精神有所寄托。除了家庭,在社会上也可以找到自己的群体归属感,而不是感觉自己被这个社会抛弃了。

老年人要想跟上时代的步伐,使自己的晚年生活更健康幸福,就必须丰富自己的爱好。这里所说的生活不仅包括为了身体健康而进行的体育锻炼,还包括丰富的文娱活动。

儿女:孝心+关心+耐心

虽然人们常说父母子女之间有代沟,现实生活中也确实存在这种现象,但是作为儿女,对父母尽孝不光指给老人提供优越的物质生活,还得让老人精神上保持愉悦。调查显示,老人们的晚年生活越丰富多彩,越充实,幸福感指数越大。所以儿女应该经常关心父母的生活状态,多点耐心,用自己的真心来回报父母。

小区:为老年人活动创造条件

记者在实地采访中发现,很多老年人活动都是以本小区为中心进行的。很多年龄偏大的老年人不喜欢聚集到广场或绿地上活动,总是在本小区活动。例如,鹤翔西区健身器材处每天早上都围满了前来健身的人,其中多数为老年人。而有些小区根本没有健身器材,这对于部分不愿走远路又想健身的老年人来说,确实是件比较苦恼的事。

比较大的小区,健身器材一般都应该具备。针对老年人的文娱活动,可以由社区老年人共同集资,创办书报室、棋牌室等,以丰富老年人的文化生活。

社会:营造氛围,正确指引

记者认为,社会作为人们生活的大家庭,它营造什么样的氛围,对老年人的晚年生活至关重要。传播大师库姆斯和肖曾提出“媒体具有议程设置功能”,即媒体对某个事件的关注程度不同也会导致社会上对它的重要性的认知不同,进而可以左右人们的议程。这个理论同样可以套用在这里,如果社会给老年人营造一个良好的文体活动氛围,那么,生活在这种氛围中的老年人又怎能不受到它的影响?我市这几年对市民的文体活动非常重视,基础设施也在不断完善,生活环境日益美化,这在无形中为老年朋友提供了有形的活动条件。例如在东北三省很多城市的街头巷尾经常会看到有老头老太太忘我地扭着东北大秧歌、唱着二人转,没有人会笑话他们“俗”,因为那就是他们那个地区所营造的文化氛围。而在鹤壁,每天都可以看到人们在打太极拳、唱豫剧等,也没有人指手画脚地进行评论,因为这就是我们的文化氛围。所以,社会不单要为老年人活动创造物质条件,同时也要肩负起为老年人营造良好文体氛围的重任。