

他们退休后，不再围着儿孙转，而是规划了丰富多彩的“新生活”，有的发展书画、舞蹈等个人爱好，有的结伴旅游，有的重新走入课堂——

“爷爷奶奶们”的“新生活”

本报记者 吴艳

晚上10点多，70岁的赵亚平仍然聚精会神地坐在电脑桌前，为“健康老人评选”活动制作公众号。照片要分类精选，活动文字要亲自撰写，版面编排也要多次更改。赵亚平说：“老年人也应该与时俱进，跟上社会发展的潮流。”

退休后再“上岗”

2012年，在沧州市体育局退休的赵亚平又担任了沧州市老年体育协会会长的职务。在与协会老人的交流中，赵亚平发现，很多老年人加入老年体育协会并不是因为喜欢体育运动，而是怕得病。

一次老友聚会时，大家谈到了老年人普遍关注的养老和健康问题。赵亚平突发奇想：“如果成立一个老年健康协会，吸纳更多愿意为老年人服务的人入会，岂不是好事一桩。”

在赵亚平等人的积极筹备下，经过主管部门审批，2016年夏天，沧州市老年健康协会正式成立，赵亚平任会长。从此，已经退休的赵亚平就在老年健康协会再次“上岗”了，他也把管理好协会作为自己晚年生活的新规划。

短短5年时间，协会就已凝聚起医疗、法律、文艺等领域的各界爱心人士4000余人。协会还接连举办了狮城健康老人评选、文体展演、“糖友”大讲堂、医路同行巡回讲座、智能手机培训班等活动，受益老人数以千计。

“爷爷会做公众号”

为了适应网络传播的新需求，2017年底，赵亚平创办了协会的微信公众账号，并为其命名为“金秋之家”。

至今，赵亚平都清晰地记得，第一期公众号的推出时间是2017年11月20日。那是一篇题为《人到老年，更要活得精彩》的散文。为了编排这篇文章，赵亚平忙活了两个多小时。他希望第一篇“心灵鸡汤”能以最美的滋味端给受众。

操作电脑、修改文档、图文编辑，赵亚平退休前就已经很熟练了，所以制作起公众号来，赵亚平还算得心应手。

自创办公众号以来，每周周一至周五，赵亚平早晨5点半准时推送文章，至今已有1283期，其中原创125篇。这些原创文章大多是协会的各项活动的展示。为了让会员们第一时间看到活动的展示，赵亚平常要加班，加点制作公众号。遇到大型活动，他甚至要连续工作12个小时。

今年“十佳健康老人评选”活动的照片拍了有近千张，赵亚平要从这些照片中挑选出几十张发布在“金秋之家”公众号上。

从中午12点多开始，赵亚平就一直在电脑桌前工作，直到晚上6点老伴叫他吃饭，才站起身来。



赵亚平（左）退休后再次“上岗”

赵亚平起身后才发现腰酸背疼，老伴心疼地埋怨：“你还是健康协会的会长呢，怎么自己一点也不注意健康？”

埋怨归埋怨，但心知赵亚平的脾性，不完成工作是不会休息的，老伴只能帮忙校对图片、文字。

谈起“金秋之家”这个公众号，赵亚平的言语中透着些许自豪：“我和14岁的孙子的主要话题之一就是电脑和手机的操作。因为这个，小孙子一直对我很崇拜，‘我爷爷会做公众号’这件事还成了孙子在同学面前炫耀的‘资本’。”

爱上读书和朗诵、唱歌

随着生活水平的提高，不少像赵亚平一样的老年人逐渐改变生活状态，他们不再整日“围着儿孙转”，开始为自己规划晚年生活。

今年75岁韩兵笑称自己是位“70后”。

2001年，55岁的韩兵退休了，爱唱歌的她随即加入了沧州市老年艺术合唱团。

韩兵说：“像我们这样出生在20世纪50年代之前的老年人，历经动荡，年轻时因为物质生活的匮乏，很多梦想都没有实现。加入合唱团后，我发现越来越多的老年人不再整日围着儿孙转了，他们的自我意识觉醒，对生活开始有了新的追求。”

一展歌喉之后，韩兵越来越发现，唱歌原来这么好，有再多的不愉快唱歌时也能忘掉。与歌声为伴，她心情愉悦，整个人充满了活力。“岁月不饶人，身体会随着时光的流逝变老，功能也会退化，但有一点不容忽视的是，唱歌可以让我忘记年龄。唱歌的时候，我感觉自己不是75岁，而是正当青春。”本来就热情开朗



韩兵将晚年生活过得丰富多彩

的韩兵，重拾唱歌爱好以后，她发现自己更加热爱生活、热爱身边的人了。

除了唱歌，韩兵还爱朗读。她先后加入了“沧州市朗读协会”、沧州市全民阅读促进会等团队，还组织成立了“朗读乐缘”。

韩兵十分热心，在所加入的社团都担任职务。在沧州市老年艺术合唱团，她是女高音部部长、宣传组组长；在沧州市全民阅读促进会，她是顾问；在“朗读乐缘”，她是“总指挥”。

每天早晨起床后，她睁开眼就要先看手机，查查各个协会有没有涉及自己的工作。韩兵说：“既然大家信任我，我就要

给大伙儿服好务。”

很多人觉得退休以后无所事事，但韩兵却觉得时间不够用。

除了参加社团组织，韩兵还热爱游泳、旅游、读书。她说：“我每天的日程安排很满，有时候都得专门挤时间去游泳。”

蛙泳、仰泳、潜泳，一下到游泳池里，年逾古稀的韩兵就像一条灵活的鱼。

每次下水，韩兵都先要一口气游半个小时。她说：“通过游泳，我可以检验自己的身体指标有没有下降。如果我不能坚持这半个小时的水下运动，说明我的身体出现问题了，需要去看医生。”

因为坚持游泳，韩兵身材很

好，认识她的姐妹都很羡慕：这身段哪像70多岁的老人呀！每当听到这样的声音，韩兵总是鼓励她们：“这是游泳带给我的‘福利’，你们也来吧，我可以教你们！”

旅游度假，享受生活

家住市区朝阳小区的孙胜林和张凤梅夫妻退休后，也开启了自己的“新生活”，重新走入课堂，发展兴趣、爱好，闲暇时间旅游度假，享受生活。

“过去工作忙，还要照顾子女，没有时间发展兴趣爱好。”65岁的孙胜林笑着说，“退休后，我和老伴加入了各种各样的社团组织，我学围棋、书法，老伴在老年大学学习舞蹈。我们把每一天都过得充实有趣。”

除此之外，孙胜林夫妇还爱上了旅游。开始是沧州周边游，后来是省内游，再后来，老两口还跟潮流，开始了旅居生活。每年冬天，他们会在海南待3个月左右的时间，享受惬意的休闲生活。

说起第一次去海南的事，孙胜林有点哭笑不得。那次，他们是被儿子骗去的。

张凤梅是个家庭观念很浓的人，她觉得退休了必须为孩子们“奉献”。小孙女是张凤梅看大的，祖孙俩感情很深。张凤梅觉得离开了她，孙女会连饭都吃不上，因为儿子和儿媳工作太忙，没有时间照顾孩子。每次外出旅游前，张凤梅都要把冰箱填满手工包的饺子和包子，就怕孙女放学吃不上饭。

张凤梅老两口都有呼吸系统疾病，儿子和儿媳一直劝他们冬季去海南住两个月，但张凤梅每次都拒绝。

2019年11月，张凤梅的儿子告诉她：“飞机票和住的地方都订好了，如果不去就作废了！”

张凤梅一听就急了，于是咬牙就飞去了，结果到了海南，真的没有了生活琐事的烦恼，一下变得开心起来。

在孙胜林看来，海南的冬天简直就是天堂：除了穿着轻便，还有阳光、沙滩、海水以及吃不完的各种各样的海鲜和水果，但最让其看重的就是清新的空气。自打到了海南，他和老伴身上的老年病就很少再犯。自此，每年冬季，张凤梅和孙胜林都会飞去海南过冬。

张凤梅还在海南参加了广场舞团队。参加广场舞的老人每人有7件T恤衫，颜色不同，每天穿一件。

生活中，像文中提到的赵亚平、韩兵这样的老人还有很多。他们退休后，逐渐改变生活状态，不再整日“围着儿孙转”，开始为自己规划晚年生活。不管是发光发热，还是发展个人兴趣爱好，他们都把“让晚年生活更精彩”变成了人生的主题。从“传统老人”到“新老人”转变中，他们享受着“夕阳无限好”的风景，也让晚年生活更有质量。

（本版图片由受访者提供）