

康养+旅游 康养+运动 康养+康复 “新老人”开启新型养老生活

镰刀

牛崇岭

大批“60后”步入退休年龄,这些“新老人”普遍身体健康、活力不减,距离需要照料的养老阶段还有很长时间。他们接受过较多的文化教育,有过较多工作经验,是中国改革开放时代的见证人。比起“老老人”,新一代老年人具有更强大的消费能力、更强烈的出游意愿、更高质量的休闲需求。他们期望老年生活有更丰富的娱乐活动、更亲密的邻里关系、更便捷的生活体验、更自由的养老选择。

这一群体的需求是目前康养产业发展的一大动力。在此背景下,以“康养+旅游”“康养+运动”“康养+康复”等为代表的“康养+”项目,以“深呼吸、深睡眠、深度游”等为推广语的康养理想,正推动中国康养产业迅速发展。

身心“在路上”被滋润

如今,“老年人康养正从过去的被动刚需向主动消费转变,以‘低龄、活力、品质、消费’为标签的老年人群将造就银发经济新‘蓝海’。”浙江省老年服务业协会会长徐佳增说。

夏天到了,江苏省常州市武进区居民储玉芳奔赴浙江省长兴县水口乡游玩。

“包吃、包住、包接、包送、包玩的‘五包团队式’,消除了子女对老年人的安全顾虑。”水口乡农家乐行业协会第一书记张宇华介绍,2023年,来水口体验乡村生活的游客达到了529万人次,实现旅游总收入近15亿元。客源中,中老年群体占比近76%,旅居养老市场潜力巨大。

什么才是“60后”养老“新贵”们能够认可的模式呢?

《2019年中国天然氧吧绿皮书》显示,“50后”“60后”群体日益突出的休闲养生旅游消费需求,正在催生一个以宜人气候为特色的氧吧旅游大市场。

地处祖国东北边陲的黑龙江省伊春市,拥有400万公顷的浩瀚林海,森林覆盖率达83.8%,全域负氧离子含量每立方厘米高达6000个以上,是名副其实的天然氧吧。“夏日来到伊春,头顶蓝天白云,脚踏青山绿水,心情别提有多舒畅了!”在伊春岐黄康养中心,74岁的旅居老人李国福喝着茶与同伴聊天。“深呼吸、深睡眠、深度游”的推广文案,让饱受浅睡眠困扰的李国福眼前一亮。

在黑龙江省黑河市五大连池景区,来自山东省青岛市的“60后”退休职工刘女士与丈夫掩饰不住喜悦,在短视频平台上忙着向近19万粉丝分享自己的快乐退休生活。

“五一”黄金周过后,去年退休的北京市民刘临江和妻子带着宠物狗“大猫”从北京一路向西出发,沿途听说阿勒泰

因一部电视剧爆火,又临时更改路线来到阿勒泰。“一个人玩房车没意思,结伴出行才好玩。路上也会遇到全国各地的车友,主要都是跟我们差不多年龄的人。大家都说年轻时没时间,退休了,想弥补缺失。”刘临江说。

中国旅游研究院院长戴斌认为,自驾游、房车露营游进入快速发展期,对推动文旅市场发展尤其是乡村旅游将发挥很大的作用。

任张红林介绍,磐安是“中国药材之乡”,随着中医药养生保健治未病理念的兴起,每年有上万名全国各地的老人来磐安吃药膳、买药材。

“心有阳光,哪里都是马尔代夫”

康养,以“养”为手段,以“康”为目的。任何结合外部环境改善身心并使人



资料片

品鉴类康养成新宠

地处浙江省中部的武义县,是浙江省首个也是唯一一个由前国土资源部命名的“中国温泉之城”。据武义县文化和广电旅游体育局副局长陈小华介绍,武义温泉属偏硅酸温泉,氟离子含量较高,具有很强的辅助理疗功效。以溪里温泉为例,偏硅酸含量是72.8毫克/升,超出命名标准近50%。近年来,当地成为温泉康养的胜地,每年吸引数十万老人前来康养旅居。

今年6月2日,覆盖欧洲、亚洲多条游学路线的“国际银发康养游学项目”在上海启动。据活动主办方介绍,老年人对高品质、个性化养老服务的需求日益增长,而国际康养游学项目将带领学员深入探索欧洲腹地的人文风情,以慢游开阔眼界,让老年人在舒畅胸怀、放松心情中达到康养目的。

“近年来,湖北、北京、安徽等地还利用名山大川、宗教文化资源开发了禅修、辟谷等小众旅居康养项目。”徐佳增说。

今年以来,浙江省磐安县花溪国际旅行社总经理陈英和团队忙得不可开交。陈英说:“随着康养游的火爆,我们推出了几条康养路线,其中‘浙八味’、养生博览馆这一条线路最受欢迎。”

据磐安县中药产业发展促进中心主

不断趋于最佳状态的活动,都是康养。于是,轻康养以成本低、效果快、持续久的特点,被“新老人”接纳。

去不了东北的温泉进行按摩,那就在商场的按摩椅上享受半小时;没法在马尔代夫的大阳台喝啤酒,那就把自家阳台改造一下。

今年春季,北京市东城区居民孙女士参加了街道举办的一场名为“为身心腾点地儿”的收纳培训课后,为自己的家来了一场“断舍离”。“用3天时间清理出12个大号编织袋,发现家里变亮、变大了!”孙女士滑动着手机相册给记者展示“断舍离”后清爽的家。“陈年杂物清理掉后,心境也变宽了。”她说。

康养并不是让人一直躺着休息。对于身体相对健康的老年人来说,适当干一些体力活儿也是康养的重要内容。“园艺越来越受到老年人追捧,但过程蛮辛苦。挖土、背土、开地、施肥、剪枝,非常考验体力和耐心。”听听园艺创始人巩帆告诉记者,工作日的学员几乎都是老年人,他们的动手能力比年轻人还强。

北京市海淀区居民顾孙莉年轻的时候就有个田园梦,如今住进了单元房,阳台便成了她的田园沃土。“照顾花草,既可以保持一定的体力锻炼,又能聚精会神,让大脑专注,对老年人十分友好。”在顾孙莉眼中,“花花草草真的非常治愈。”

据经济参考报

儿时,看过这样一则谜语:“什么东西弯弯挂天边,有时像镰刀,有时像小船?”谜底就是月亮,而镰刀是什么,现在的一些农村孩子恐怕也不知道了。

镰刀,是当时的农人干农活的主要工具之一。镰刀呈弯月状,梢上逐渐变尖,装有木头把,是手握的地方。每到收获季节,镰刀都会发挥很大的作用。

我第一次使用镰刀,是去割豆秧。熟了豆秧坚硬得很,我就用力砍,一不小心,镰刀砍到脚上,鞋子被砍出一个大口子,脚趾都流血了。父亲薅了几根青青菜,用嘴嚼嚼,敷在我的伤口处,然后我们就接着割豆秧。父亲告诉我动作要领:用手攥紧镰刀把,把刀片放平,压住地面,来回用力拉。这样割下的秧茬又低又齐。

记得小时候,一到麦黄时,父亲就开始到集市上挑选一些三股叉、木锨、扫帚、草帽等麦收的必备物品。最重要的就是镰刀,对它,父亲精挑细选——镰刀买得好,割起麦子来省力气、效率高。

农谚说,谷熟一时,麦熟一晌。每年到了麦收季节,对于农民来说就是一场“龙口夺粮”的“大战”,男女老少齐上阵,都投入到火热的麦收“大战”中。

割麦是个苦差事。初夏的凌晨,我就被母亲喊起来。我手里拿着镰刀,在月光下迷迷糊糊地跟着姐姐走在高低不平的土路上。

地里,父亲熟练地用镰刀割起成熟的小麦,母亲把割下的小麦捆成“麦个子”。我跟在后面,全家人弯着腰,低着头,一手握镰刀,一手挽麦秸,驱赶着麦子往前走。四周静静的,只听到镰刀割麦发出来的“嚓嚓”声。母亲和姐姐看我落后得太多,就替我在我这一垄的前面割。

割到地头,我们都坐下歇着,父亲还有活儿要干,那就是用带来的磨刀石磨镰刀。他那长满老茧的手握着镰刀,在磨刀石上来回磨着,一边磨,一边往磨刀石上洒水。这时,太阳早已升起,父亲磨的镰刀在太阳的照耀下闪闪发光。

毒日头烤着大地,也烤着割麦子的人们。整个麦田像个烤箱,空气是热烘烘的。直到我累得直不起腰,汗水还直往眼睛里流。总算把两亩小麦割完了,一捆捆的“麦个子”横卧在田地里。每个人都像散了架一样,走路都吃力,但我们还是坚持把“麦个子”装上牲口拉的大车,拉进打麦场。

后来,联合收割机普及了,用镰刀割麦子的历史彻底结束了。农民只要拿着麻袋,在地头等着装麦粒就行。用乡亲们的话说,这眨眼工夫,粮食已从田间进了粮仓,简直像做梦一样。

我在这里挺好的

董季

自从我再次入住养老院,电话骤然增多。那么多关心我、爱护我的家人、亲人、友人凭着从网上得来的种种有关养老院的信息,一再追问我:“你们那里的伙食好吗?能吃饱吗?受冷落吗?自由吗?受虐待吗……”问题堪称五花八门!我不得不反复向大家强调:“我在这里挺好的!不然我也不会二次入住啊。”一直对养老院抱有极端抵触情绪的老伴儿经过一个月的适应,也爱上了此地。

我还是怕大家对我的晚年生活忧心忡忡,特意发了一张我参加养老院院庆活动的照片加以说明。

今天的午餐有韭菜馅的素包子、馒头、荤素搭配的菜、汤、粥。没想到,老人们异口同声地说:这顿饭,韭菜馅的素包子最好吃。原来,做馅的韭

菜是养老院的职工孟主任自己种的无农药、化肥的纯绿色蔬菜。得知此事,老人们七嘴八舌地夸赞孟主任。她也喜笑颜开地回应:“大家不要客气,只要你们吃得高兴就好。”

这时,我却故意撇起了嘴,板着脸对她说:“怎么会大家都说好呢?我可是要追究你的责任了。”她依然微笑着,不解地问我:“董姨要追究我什么责任呢?”我问:“要是把大家的馋虫都勾起来,还想吃这样的包子,怎么办呢?就这个责任,你不负,让谁负啊?”她听完我的话,“噗嗤”笑出了声,连声说:“我负,我负。等我家韭菜再长起来,还给大家割来做馅。”话已至此,我也笑了,直夸她:“这才是我们的好‘闺女’啊。”



家住沧州市运河区华西小区的赵金柱(右)今年77岁,练习太极拳有18年了。多年来,经他义务教授的太极拳爱好者达100余人,其中有40余人在各级太极拳比赛中获奖。

韦殿禄 摄

