

# “50+”整顿退休生活

集思



低龄老人退休后的快乐生活 图片来源于网络

## 编者按

低龄老人指20世纪60年代出生、正步入低龄老龄阶段的人群。作为受益于改革开放与中国经济腾飞的一代，他们身上有着鲜明的时代烙印：受教育程度相对较高，收入和消费水平也较前代大幅提升，思想观念更加开放，知识视野更加开阔。与传统老人相比，他们的精神需求更加丰富多元，其新的生活追求也将催生巨大的新的养老需求。而如何构建新型老龄友好型社会，也成了值得重视的一大课题。

中国妇女报全媒体记者 陈若葵

随着人口老龄化步伐的持续加快，我国正经历历史上规模最大的“退休潮”：1962至1973年是新中国成立以来第二个人口出生高峰期。岁月如梭，当年的“婴儿潮”变成如今的“老龄潮”，未来10年内，每年将有2000万人陆续退休。其中，不少女性“60后”在年满50岁、55岁时告别职业生涯，这批20世纪60年代及以后出生、接力步入老龄阶段的人们，被冠以低龄老人的称谓。

低龄老人经历了改革开放，和传统老人相比，他们已不单纯希望老有所养、老有所依、老有所医，而是追求老有所乐、老有所学、老有所为，其晚年生活也因此拥有更多元化的选择和更丰富的内容，呈现出鲜明的时代和群体特色。

## 悦己意识初步觉醒

荷叶铺满整个画面，一片饱满的花瓣宛如勺子，静扣在晶莹剔透的露珠边缘……“我把露水比喻成羹，给这幅由荷叶、露珠、花瓣构成的照片取名‘荷羹’。”摄影爱好者戚梅对中国妇女报全媒体记者说。戚梅今年62岁，曾是北京一家出版社的编辑，她说：“跟文字打交道几十年，内心时时涌起用镜头说话的欲望。一退休，我就给自己配备了三脚架、单反相机和‘长枪大炮’，每周有几天出去拍照，上个月我又买了一架小型摄影无人机，希望从俯拍中捕捉到更美的景致。”

61岁的杜焯将自己60~70岁的人生定位为“背包客”，今年元旦后，她和几个朋友在云南度过了两个半月的难忘时光。“我们先到西双版纳、瑞丽、芒市、腾冲、宝山，再去丽江、香格里拉、泸沽湖、大理，最后从昆明回北京，看风景、住民宿，吃路边摊，走走停停，在一个地方想待多久就待多久。我喜欢这样的深度旅行，而不是走马观花似的到此一游。”杜焯说。

开着房车走天下也是一些“60后”退休者的热爱。苏明涛是北京一家房车俱乐部的成员，自退休后，他和妻子自驾去过山东、江苏、浙江、福建等省。“今年和朋友组队，我们正在规划路线，准备8月下旬从北京出发，途经四川、西藏、新疆、甘肃、陕西等地，体验沿途自然、人文景观，感受当地文化。”苏明涛憧憬着他的自驾游计划。

根据迈点研究院《2024年一季度中国旅游市场分析报告》显示，我国下沉市场（城市等级为三线及以下城市）银发人群出行数量达2.13亿，其中，44%以上的中老年人年出行次数为3~5次。

另据AgeClub近期的一项调查显示，中老年人已成为KTV里白天的常客，不少KTV推出中老年专属夕阳红卡。在北京和武汉的一些KTV，白天消费客户中老年人占70%~90%，年龄主要在50~70岁之间，男女比例3:7，消费时段集中在上午9点到下午5点。每次组团来唱歌，人数数量5~10人，大部分是自己的邻居、同事、好友，部分中老年人选择中午在KTV用餐，多为AA制消费。而在disco舞厅，白天同样聚集着50岁以上的中老年群体。

旅行、摄影、瑜伽、跳舞、运动、美容……如今已成低龄老人追捧的日常休闲内容，其文化娱乐形态正在从单一的广场舞迅速走向多元化。

低龄老人经历改革开放，视野开阔，思想观念开放，收入稳定、经济独立，大多已完成养育子女的义务。记者在采访中发现，低龄老人有实力、有时间、有精力关注自我，他们充满活力，愿意接受新事物，并以只争朝夕的姿态，把退休后的生活过得有滋有味、充实丰盈，在人生后半场活出不一样的精彩。

《添彩60+，中国式养老真相洞察之健康呵护报告》（以下简称《报告》）也证实。当前60~70岁的群体在为家庭奉献的同时，悦己意识逐步觉醒；在心态方面，低龄老人不服老、不愿老，98%的受访者选择以积极的态度面对正在到来的老年生活，“会更珍惜未来时光，去做开心的事儿。”“保持年轻心态，年龄不是问题。”

低龄老人更注重自己的社交生活，更期待自己能够有独立的生活和精神世界。《报告》显示，99%的受访者考虑过养老问题，43%已开始存钱，42%已制订生活规划。

一些专家认为，低龄老人把闲暇时光用在发展自己的兴趣爱好上，舍得给自己花钱享受生活，提高生活品质，从长远来看，有利于我国社会经济的发展。同时，他们不再将目光聚焦到儿女身上，从儿女身上找存在感，这种变化也更有利于家庭和睦和谐。

## 努力融入数字社会

“我在区老年大学学艺术插花，老伴学手机短视频制作，幸亏我们下手早，晚一步恐怕就报不上名了……”64岁的冯兰珍告诉记者。对于愿意学习充电的“60后”来说，多地老年大学一座难求已成常态。

“数字化时代，处处离不开手机，我已掌握了智能手机基本的使用功能，但对短视频还玩不转，想系统学习，前几天在老师的指导下制作了一个小视频，挺有成就感的。”冯兰珍的老伴周先生说。

随着科技的快速发展，生活的日新月异和终身学习理念的深入人心，低龄老人普遍渴求新知识、新技能，希望通过学习跟上时代的步伐，他们对充实自我也有更多新诉求。据了解，不少老年大学为此调整、细化了课程内容，将某一类课程

分成多个专科，比如将书法课分为楷书、行书、隶书等，并按照难易程度分级分类教学，以满足低龄老人接受更高质量教育的需求。在已公布的2022年北京市老年学习示范点（点）名单上，国家体育总局老年大学、北京开放大学西城分校等15家单位入选，丰富拓展了老年学习资源及服务内容。

一些在线学习课程也很受低龄老人追捧。由民政部和中国老龄事业发展基金会发起的公益课程平台“乐龄云课堂”，截至2022年9月，开设了思政、知识技能、文化艺术、运动健康等52门直播课程，提供电子书、线上展览等资源，报名在线直播课学习的老年用户已有10万余人。

“女儿手把手教我怎么用电脑、手机上网课。”62岁的童欣然在“乐龄云课堂”钢琴班学员。“我的手形经常做不到位，记忆力也不好，网课的好处是能反复看视频回放，也能跟老师在线交流，十分方便。现在，我能弹《彩云追月》《茉莉花》了。”她告诉记者。

作为受益于改革开放与中国腾飞的一代人，低龄老人大多拥有一定的教育背景。其进入职场和社会后的人生轨迹，几乎与40多年的改革开放进程同步，是改革开放事业的中坚力量，也是国家现代化建设的主力军，同时受益于我国经济发展的成果。他们的财富积累与消费水平也较前代大幅提高。这些“有钱有闲”的低龄老人，积极规划自己的晚年生活，专注于提高自身素质与生活品质。

复旦大学老龄研究院副院长、全国老龄办原副主任吴玉韶说，面对老年群体旺盛的学习需求，新时代的养老服务要从生活必需型向发展型、参与型、享受型转变，大力发展老年教育，积极应对人口老龄化。

低龄老人对网络的接受度不断提高，相当一部分人能轻车熟路地上网冲浪、使用软件。“我喜欢看电子书，想把字放多大就放多大，儿子帮我



低龄老人热衷于发展自己的兴趣爱好 图片来源于网络



退休京剧家开办儿童京剧社，投入到培养孩子事业的行列中。 图片来源于网络

下载了微信读书App，可看可听，方便！我还经常在淘宝、美团、拼多多等平台买东西，包括生鲜蔬菜……”63岁的张超说。而66岁的方阿姨使用最多的软件是微信、拼多多和“一键叫车”，联系、交流、购物、出行，方阿姨都离不开网络。

据中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的《中国互联网络发展状况统计报告》披露：“截至2022年12月，中国网民规模10.67亿人，50岁及以上网民群体占比30.8%。”低龄老人对美的追求也居高不下，据《中国银发经济洞察报告》显示，拍摄美化类App成为增量最高的App类型。低龄老人对图文社交的需求更高，图文社交分享平台美颜App的老年用户规模高达190.2万人。

不难发现，银发族正经历从“会上网”到“爱上网”的转变，彰显了他们活到老学到老，积极拥抱新生活的生命活力，低龄老人主动学习，子女的辅助教导也功不可没。对此，陕西师范大学新闻与传播学院副教授王敏芝认为，在日新月异的数字化社会中，数字反哺成为家庭际的双向互动。数字反哺的主角是子女，其家庭角色转变为“教育者”，被反哺的父母则成为“被教育者”。数字反哺有助于弥合数字代沟，助力老年人融入数字化社会。

## 志愿服务帮人帮己

如今，北京的许多街道和社区都成立了由活力老人组成的助老志愿服务队伍，低龄老人帮帮高龄老人的现象已十分普遍。

64岁的姚建敏是北京市首批五星级志愿者，“小喇叭慈善义工服务队”队长，她和同伴已坚持7年在永定河畔捡拾垃圾，宣传保护“母亲河”。在丰台区右安门街道，以“扫桥爷爷”窦珍命名的“窦珍志愿服务联合会”内活跃着300多位志愿者，八成是60岁以上的老年人。

北京燕山“老工友”平安志愿者队伍现有成员3000多人，平均年龄60岁以上。65岁的郭建是其中一员，从退休起，她就开始义务为社区居民理发，已坚持十数年。“每次给老人理发完，看到他们干净利落又精神的样子，特别有满足感。”她说。2013年她被查出患有乳腺癌，“这些年虽然很忙，但很充实，很开心，忘了自己曾是癌症患者这回事。”郭建说。

据北京市老龄协会数据显示，截至2021年年底，全市实名注册志愿者中60岁及以上老年志愿者84.7万人，助老志愿服务队伍4548个。

低龄老人身体相对健康，有更多空闲时间与精力，且与高龄老人“代沟”问题较少，将成为开展养老志愿服务的重要力量。

在中国人民大学首都发展与战略研究院研究员黄松看来，老年志愿服务从服务内容到专业性均具备特殊性，对志愿者服务的专业性要求较高。低龄老人逐渐进入老年期，他们更了解老年人在心理、身体需求上的特殊性，共情之下更容易建立起沟通。“实际上，低龄老人在做志愿服务的过程中，也能提前熟悉他们的未来状态并进行预演。同时，随着低龄老人对志愿服务内容的熟悉，他们也能提升自我照顾的能力，有助于保持自身的健康状况并接受衰老。”

有专家建议，适时探索、发展更适合低龄老人的志愿服务项目，聚焦后代照护、老年人互助、微环境维护、睦邻关系、社区事务等主题，拓宽他们志愿服务的参与渠道，是低龄老人实现个人价值、发挥余热的有益方式。

# 亲子游 公德教育的好契机

薛元霖

“哪个班的孩子在吵啊？你们班主任叫什么名字？”一位来自湖北的一中学老师，在高铁上遇上是一群吵闹的小朋友。此话一出，车厢顿时安静下来；另一条也发生在高铁上，为防孩子吵到别人，家长特意买了一棵白菜。看着孩子一层一层撕开白菜的认真模样，不少家长瞬间破防。

两桩趣闻，揭示了旅行的公德规范意义。老师的“灵魂追问”并非最佳选项，“手撕白菜”也难免让人心疼，但公德教育在公共空间的示范与监督，却是显而易见的存在。鉴于公德教育与家风教育的重叠关系，故每一次家庭旅行都意味着公德规范对家风教育的一次检验和矫正。

一项统计显示，去年全国暑期旅游用户中，亲子游占比接近60%，超过10亿人次。铁路部门的最新统计数字也印证了这一结果——全国铁路儿童票新规去年1月1日开始实施，到今年6月，共售出儿童票超过2.6亿张，占全国0~15岁儿童总数达到1:1的比例。相关预测显示，随着暑假来临，亲子游有望再次成今年暑期出行的绝对主力。

值得注意的是，以增进家庭成员之间感情和默契为初衷的亲子游出行方式，正随着总量的爆发式增长，以及“熊孩子”所引发的舆论关注，越来越多地被置于公共空间的视角下解读和审视，并由此构建了公德规范、家庭教育与亲子游之间相互作用的关系。越来越多的家长也意识到，在亲子游过程中引导孩子建立公德意识，进行自我行为规范，是家教在公共空间的拓展和延续。相较于来自外部的道德压力，这种主动意识更凸显了道德的自律性特征，也更有利于道德的普及。正像上述两例高铁趣闻所展示的，“哪个班的孩子在吵啊？”不过是借助了儿童的“老师阴影”，属于简单粗暴的阻吓式场景。而“手撕白菜”则始于针对懵懂期孩子的“移情”设计，体现了家长的主动意识。从长远看，两种不同方式的公德规范，对儿童公德的养成势必产生从过程到结果的不同影响。

显然，亲子游的家教矫正功能，更多地体现在家长而不是儿童身上。增进家庭成员之间感情和默契的亲子游，置于公德教育的背景下，拥有了更丰富的含义和表达方式。无论是对儿童的公德培养，还是对家长的公德反哺，这都是一个良好的契机，值得积极对待。

## 信息资讯

广西北海：

# 建设清廉机关 涵养廉洁家风

“我们要带头传承良好家风，共同筑起廉洁屏障，把家庭建设成为温馨廉洁的港湾，让家风成为砥砺品行‘磨刀石’，抵御贪腐的‘防火墙’……”日前，“建设清廉机关 涵养廉洁家风”主题活动在国家税务总局北海市税务局举办，来自北海市各级税务系统、各行业协会、异地商会的150余名干部群众参加了活动，税务干部演绎的《廉洁家风诵》现场引发强烈共鸣。

这场活动是清廉北海建设提质增效三年行动实施以来，北海市妇联、市工商联、市税务局共同开展的一场活动。活动为融合共建“家长学校”揭牌，清廉家庭代表宣读倡议书，市妇联党组书记、主席池樱从家风的由来、新时代弘扬家风的实践要求、北海推进清廉家庭建设情况三个方面为与会人员开设专题讲座，教育广大党员干部学纪、知纪、明纪、守纪，以严明纪律明确方向，帮助商会和民营企业树立正确的价值观，引导企业走向规范、合法、诚信的发展道路。

据悉，去年以来，北海市围绕政府清明、政府清廉、干部清正、社会清朗目标，推动清廉建设从机关向行业系统深化，向广大家庭延伸。北海市妇联、市工商联、市税务局以税企共建与清廉家庭融合，进一步构建亲清税企关系，打造一流营商环境，以“清风入万家·廉花朵朵开”活动品牌进一步提升家庭拒腐防变能力，为建设清廉北海贡献力量。

(夏晴晴、黎纯棠)

## 观点市场

# 关注家庭生命周期 兼顾多元化家庭形态

封婷

近年来，女性初婚年龄不断推迟引起广泛关注。女性进入初婚是人口再生产的前置条件，女性晚婚和不婚将加剧婚姻市场失衡，进而导致家庭结构的变动，给婚姻和家庭制度带来深远影响。

分析七普数据发现，2010年以来中国女性初婚进度变化包括：初婚年龄进一步推迟，城市女性在初婚峰值年龄之后初婚率下降更快。

在普婚的中国社会，结婚的社会压力起到很大的作用。“适婚年龄”“最佳生育年龄”等制度化的社会时间结构和个体生命历程，成为女性尽早进入婚姻的社会压力。目前，35~50岁女性未婚率仍处于较低水平。然而，更为年轻队列的初婚进度模式发生改变，终身未婚比例和期望初婚年龄的上升将持续；前者会直接带来生育水平、家庭结构、男性终身未婚比例等重要人口指标大

幅变动，后者会导致女性婚内生育能力下降与平均世代间隔延长，进一步影响生育水平和内在增长率。

中国女性初婚进度受到重要历史事件的影响，从20世纪70年代开始的生育率下降使家庭中成年子女数不断减少，这类激励不断减弱。家庭规模小型化，亲属关系弱化，减轻了未婚女性来自亲属和同伴的结婚压力，也削弱了亲属张罗和介绍婚配对象的作用。

相比家庭制度的明显变化，传统家庭性别分工模式很大程度上仍在延续。独生子女政策、房地产发展使住房条件持续改善，使夫妇家庭得以确立。夫妇式家庭需要夫妻间的平等协作，夫妻间的关系越发重要。然而，现实中“女主内”的传统夫妻分工改变不大，生育和其他家庭职责大部分由妻子承担，夫妻间责任和义务的不对等降低了婚姻对女性的吸引力。其中，乡镇性别观念和传统分工更为传统，托幼、

养老、家政等社会服务相对不足，女性婚后承担的家务更重，可能是近年乡镇女性初婚变动快于城市的原因。

家庭结构和家庭制度变迁的趋势短时间内难以扭转，相比之下，家庭政策和夫妻分工更具有可变性。当前家庭政策主要关注减轻生育和养育负担，但家庭的作用不仅在于育儿，组建新家庭是个体成长和发展的标志性事件，其保障和慰藉功能很难被取代。建议未来家庭政策应延伸扩展至整个家庭生命周期，兼顾多元化的婚姻家庭形态。在夫妻分工方面，婚配中两性相互牵制，当前适婚年龄人口性别比高企，女性晚婚和不婚均会加大对男性的婚姻挤压，可因势利导弘扬平等的性别观念，推动家庭性别分工平等化，同时保护女性在婚姻家庭中的合法权益，减轻女性进入婚姻的阻碍。

(作者系中国社会科学院人口与劳动经济研究所副研究员)

