爱旅游、有特长、懂科技、会享受

看“活力老人”咋规划养老生活

爱旅游、有特长、懂科技、会享受……这届“新老人”，也称“活力老人”，和以往的老年人有许多不同。据统计，“60后”人口将以每年2000多万人的规模进入到退休年龄。那么，他们是怎么规划自己的养老生活？又会催生哪些银发市场？8月12日-14日，记者进行了走访调查。

扫码看视频

退休老人组成电吹管团队。

夫妻俩自驾游

屋内的桌子上摆放着许多石头，墙上挂着一幅中国地图，地图上贴有密密麻麻的彩色小纸。8月12日，记者来到居住在子午大道与长沣路交叉口附近的卢伟家中，今年68岁的卢先生笑道，“石头是我和老伴旅游时捡回来的，张贴彩色小纸的地方都是我们自驾游去过的地方，可以说全国大部分省、市、区，我们都去过了。”

“‘新老人’，新生活，多走出去看世界，开启不一样的人生。”退休后，卢先生和妻子张爱芬开始追求“诗和远方”。在雪山上，他们手牵手感受前所未有的震撼；在海边，他们赤足踏浪，享受着海风拂面的惬意与自由。

“今年6月份刚刚走完西北大环线，这趟旅程不仅仅是视觉的洗礼，更是灵魂的触动。”卢先生说，预计8月下旬他们要去黑龙江旅游。

“我喜欢运动，这几年多次参加马拉松欢乐跑，也喜欢开车，每次出去都是我开车。”卢先生说，他们平均一个月要出去旅游一次，一般是一到两周时间。

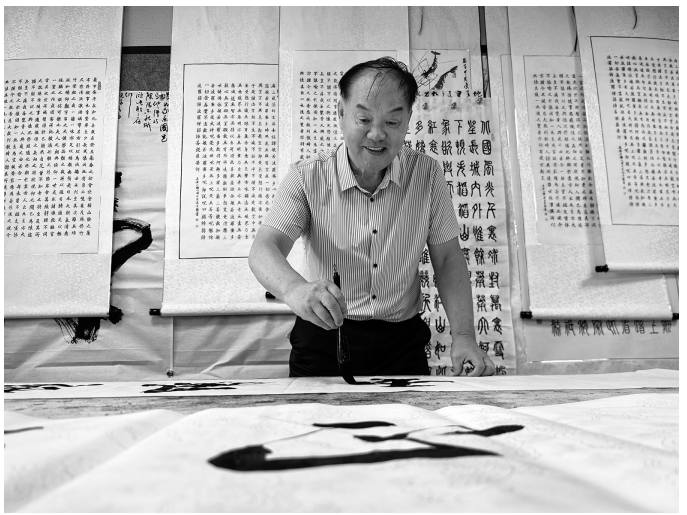
他们有个爱好，每到一个地方就会收集当地的石头。记者看到石头上有许多图案，有的还写有珠穆朗玛峰、威海等字样。“石头上的这些图案是我画的，那些字是我写的。”张女士说，退休后，她在老年大学报了班，学习书画和舞蹈。屋内悬挂和存放了不少她的书画作品，得意之作是用中山篆、行书和秦小篆三种字体书写的《陋室铭》。

自学书法成立工作室

“我们六十多岁的人，正是意气风发的时候。”在西安市三桥街道蔺高村周占宏工作室，主人周先生对记者说道。只见他挥毫泼墨，苍劲有力的四个字“意气风发”便落在纸上。

退休后，想着开启新生活，用笔墨书写晚年生活的精彩与宁静，周先生喜欢上了书法。“年轻时当过木工，后来干过企业，再后来当了村委会主任。”周先生回忆道，“万丈高楼平地起”，他便从最基本的笔画开始学起，后来临摹经典碑帖，凭借着不懈的努力和对书法的热爱，捕捉到字体的神韵，再后来越写越有劲儿。

为了把爱好变为特长，更好地提升自我，他积极参与各类书法交流活动，与志同道合的朋友切磋技艺、交流心得。在掌握了扎实的基本功和深厚的理论基础后，他开始尝试独立创作，并将自己对生活的感悟、对自然的热爱融入作品中。



周占宏自学书法，成立工作室。

2021年，周占宏成为西安市三桥地区书画协会常务副会长。

除了喜欢书法外，周先生还热衷公益，资助周至县等地的困难孩子，当地政府部门授予其“扶困助学，德善可书”等牌匾。此外，在各类慈善活动中，他捐赠了不少书法作品。

“新老人”爱旅游有特长懂科技会享受

卢伟、张爱芬、周占宏，只是“新老人”或者活力老人群体中的代表。

“新老人”，一般指年龄在60岁至69岁的老年人，或者有时候也指“60后”。据报道，近几年，“60后”人口将以每年2000多万人的规模进入到退休年龄。

“‘新老人’和以往的老年人存在诸多不同。”陕西省康养产业协会秘书长邹薇表示，从他们的观察和研究来看，首先，在健康观念上，“新老人”更加注重预防和保养，积极参与各类健身活动，会享受，以往的老年人多数可能更多是在身体出现问题后才去关注健康。其次，在消费观念方面，“新老人”更愿意为提升生活品质进行消费，他们追求时尚、科技产品，乐于尝试新的消费模式，而过去的老年人往往更注重储蓄，消费相对保守。再次，“新老人”在获取信息和知识的途径上更加多元化，熟练运用互联网，紧跟时代潮流。相比之下，以往的多数老年人在这方面的能力和需求相对较弱。最后，在社交方式上，“新老人”更热衷于参与各类社交活动，拓展社交圈子。

这样的变化，尤其在旅游方面表现明显。8月14日，记者在永松路附近采访陕西省旅游协会副会长、省老龄产业协会副会长杨蓉时，她表示，这一群体已成为旅游市场不可忽视的重要力量。

“他们‘有钱有闲’，更注重旅游的品质和体验，追求深度游、文化游等。”杨蓉对记者说，相比以前的老年人，活力老人更加开放和包容，愿意尝试新鲜事物和接受新兴旅游方式，如房车旅行、民宿体验等。

此外，他们善于利用互联网和社交媒体获取旅游信息，享受科技带来的便利。这一点也可以从《中国互联网络发展状况统计报告》中得到印证，截至2023年12月，中国网民规模达10.92亿人，其中，50岁及以上网民群体占比提升至32.5%，互联网进一步向中老年群体渗透。另据携程发布的《银发族出游趋势洞察》显示，近年来，以“50后”“60后”为突出代表的老年群体显示出了强劲的消费需求。

康养旅居等将成银发经济新的增长点

和老伴、好友们挑选一处风景优美、体验感好的城市，住半个月或者一个月，看风景、尝美食、品文化。这种结合居住、旅游、休闲、度假、疗养的生活方式被称为康养旅居。

“活力老人为银发经济注入了活力，康养旅居等方面的消费将成为银发经济新的增长点。”杨蓉表示，目前，我省多地已开始积极探索，推出康养旅居相关计划或项目，像留坝县、石泉县、汉阴县、永寿县、旬邑县、太白县等地。

“‘新老人’的退休生活正在催生众多新兴的‘银发市场’。”邹薇表示，除了康养旅居市场外，其次是智慧养老市场，其潜力巨大，包括智能健康监测设备、智能家居系统、远程医疗服务等。

田园养老市场也在不断扩大，带动了乡村养老地产、生态农业旅游等产业的发展。“回老家或去农村，白天种地晚上写回忆录”也成了一些“新老人”的真实生活写照。

催生专属老年人的商业便民服务综合体建设。“我们将打造‘三平台一论坛’，即银发经济产业创新孵化平台、银发经济人才培训交流平台、‘一键式’旅居康养综合服务平台、‘一带一路’银发经济论坛永久会址。”8月13日，在“一带一路”银发经济产业园总部，工作人员向记者介绍称，打造一站式银龄生活沉浸式体验中心场景，目前该项目处于筹备阶段。记者看到，一层已陈列有适老化的相关产品。

“在家网购，外出叫网约车，会拍视频、直播。”这是贾先生等活力老人的“标配”。一份由阿里健康研究院发布的《新老人互联网健康消费洞察报告》显示，很多“新老人”通过购物车传递了对“更美”“更瘦”的诉求。

一些社区也与“新老人”发生着一场“双向奔赴”。8月13日，记者走进雁塔区杜城街道中铁尚都城社区，老年大学、食堂等一应俱全。书画班老师靳先生称，来学习的人中以60多岁的老人居多。“16节课，280元，也不贵，我也学会画画了。”一位老人说。

“我报了社区老年大学的模特班、舞蹈班、葫芦丝班……”刘女士笑道，退休后，她的生活被各种兴趣班“占”满了，学到很多东西，每逢节日有汇演，忙得不亦乐乎。

多方合力共建共享老年友好型社会

这一群体的不断壮大，为养老产业、消费市场等带来了新的机遇和挑战。

陕西省决策咨询委员会民生组组长石英说，在把握机遇的同时，也要应对好挑战。建议相关部门要营造健康的市场环境，加强监管。像之前见诸报端的保健品套路、低价旅游、电信诈骗等事件的主要受骗对象是老年人，相关部门要规范养老服务市场，尽量避免类似的事件发生。

行业、企业要精准聚焦目标人群，在餐饮、文化、旅游、养生等方面，满足老年人的需求，开发适老化产品，打造养老消费服务驿站或商业便民服务综合体，目的是让老年人有获得感、幸福感。

通过就近在社区提供多元化养老服务的新模式，让老年人就近有所乐。比如办老年大学，让老年人消费得起、质量有保障；比如借助数字赋能，推进智慧养老走进社区。

此外，老年人自身也要与时俱进。多方合力共建共享老年友好型社会。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 唐攀