



有钱有闲又有品位 不愿过分依靠子女

“新老年”群体焕发青春的活力

退休以后更忙碌 身体比上班时好

家住北京路、62岁的刘女士称自己比退休前还忙：“我每天有3件必做的事：发抖音、跑跑步、跳跳舞。”她说，每件事平均花费一两个小时。

退休这几年，刘女士认识了一批志同道合的“跑友”，每天早上大家呼朋引伴，聚在一起跑跑步，接着约着吃个早餐，然后买菜回家做中饭、午休，下午做家务看

书报，晚上大家约着到广场上跳跳舞。“这样的生活真是太舒服了，我的身体比上班时好多了。”刘女士笑着说。

如今，“新老年”群体对网络的接受度提高，能熟练掌握各种网上冲浪技能。“我的抖音上有1000多粉丝，我会把自己吃到的美食、看过的风景分享到抖音上，有很多朋友给我留言、点赞！”刘女士拿出手机向记者展示。



报班学化妆，每天把自己打扮得美美的。



专心练瑜伽，让自己体态更年轻。

上网购物、运动健身、化妆美容……这些过去属于年轻人的标签，正越来越多地被60后、70后“新老年”群体所分享。不同于以往的传统老人，他们成长于改革开放时期，受教育程度相对较高，思想观念更加开放，知识视野更加开阔。他们有钱有闲，不仅仅满足于含饴弄孙，而是追求更高品质的老年生活。

近日，记者深入这批“新老年”群体，了解到他们丰富多彩的退休生活。

■文/记者 唐晓玮
图/记者 吕世银

用摄影充实生活 日子过得有滋有味

9日，在六堰人民广场，记者见到正拿着单反相机拍照的孙先生。他今年62岁，退休之前是企业的一名高级技工。上班时，任务多时间紧，尽管他十分喜欢摄影，可惜一直没工夫钻研，退休之后他可以如愿追求自己的爱好了。

“这是我过60岁生日时，女儿女婿送我的单反相机，他们知道我的爱好。”不仅如此，孙先生在老年大学报了摄影班，还在网上掏钱购买了摄影课程，平时没事

就喜欢去各个景点拍拍风景和人像。

孙先生回忆说，上世纪九十年代，他攒了好几个月的工资，买了部3000多元钱的胶卷相机，后面又流行数码相机了。相机一直在更新，身边的风景也日新月异。

“现在的生活真是和照片一样多姿多彩，我每天背着相机出门溜达，看到美景就记录下来，一拍就是几个小时。”孙先生说，这样的退休生活非常充实。通过摄影，他发现一个全新的世界。

每天打扮得漂漂亮亮 要做优雅的“高龄少女”

精致的妆容、苗条的身段、时尚的发型，家住车城西路的刘女士看起来比实际年龄年轻不少。“谁说退休就老了，就不能精致优雅了？”生于1969年的刘女士刚退休两个月。她笑着说，自己是不化妆绝不出门的“高龄少女”，就算出门倒垃圾也要涂上口红。

刘女士认为，这是一种生活的态度。“人活的就是一个心态，你看上去多少岁就是多少岁。”除了穿着打扮时

尚外，刘女士的生活理念也十分新潮。“我准备拿出积蓄购置一辆小型房车，和几个朋友一起在国内多个城市自驾游，体验沿途风土人情。”

和刘女士同岁的邓女士同样也属于“高龄少女”，“孩子参加工作独立了，不用我操心，手里也攒了些钱，就四处走走，看看各地不同的风景。”每一次，邓女士发在朋友圈的美照都会获得大家点赞，感叹她是“逆生长”。

和朋友种地钓鱼 他重回“童年时光”

从机关单位退休3个月的李先生对自己现在的生活十分满意：“我是在田间地头长大的，所以退休后，我又约了几个老伙计去农场租了块地，平常就去钓钓鱼、种种菜，对土地总是有一种特殊的感情。”

由于经常劳作，李先生的身材保持得很好，看起

来比同龄人年轻。刘先生说，这种呼朋伴友的退休生活，仿佛又让他回到童年时代。对于自己这批退休的“新老年”群体，李先生说，他们大多成长于改革开放快速发展时期，享受了国家教育就业政策的红利，现在更应该给年轻人让位，鼓励更多年轻人发展自己的事业。

养老不过分依靠儿女 努力过好自己的生活

相较以往退休就帮子女带娃的传统观念，“新老年”群体更愿意追求自己的生活爱好，不愿过分依靠子女。

刘女士的女儿在广州上班，目前没有成家。对于这点，她看得开：“一切随孩子意愿，我们不催婚。我把自己生活过好，我女儿也不用为我操心。”

55岁的邓女士也是同样的观点。邓女士告诉记

者，目前唯一让她操心的就是家中的老父老母，儿子会过好他自己的。她现在就想多带父母出去玩玩，至于孩子的婚姻，“一切顺其自然，现在年轻人压力大，不能把自己的期望强加在子女身上。”

对于以后的养老生活，李先生说，他每月有退休金，到时候跟朋友一起住养老院，儿女管好自己的生活就好。

广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

自理 失能
半失能 认知症障碍

地址：十堰市武当路通达巷9号
电话：0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

自理 半自理
全护 安宁疗护

地址：十堰市西城路271号（原东风公司黄龙疗养院）
电话：0719-8581199 / 8581238

