

“银发族”拥抱消费升级

当前,中国正迎来一轮消费升级的浪潮,传统的生存型、物质型消费开始让位于发展型、服务型等新型消费,消费越来越多地被注入精神层面的需求。消费大军之中特别打眼的是“大爷大妈”们,随着生活的改善,他们不再一味追求低价、节俭和凑合,越来越多的“银发族”开始拥抱高品质的生活。

老妈过生日 选餐厅不将就

上周五闫女士的母亲过69岁生日,本来晚辈们挑了家门口儿比较方便的普通餐厅,准备周五晚上家庭简单聚聚餐就行了,但没想到老母亲坚持要预订周六中午的高档餐厅,好好享受一顿“盛宴”。闫女士觉得去高档餐厅主要是看环境,菜品性价比不划算,一个素菜都四五十元,但老妈说就想去体会一下那里的氛围。

闫女士的母亲说:“人到暮年,所剩时间不多,越来越看得开。我和老伴儿在教育系统工作,节俭朴素了一辈子,为家庭工作操劳了一生,就希望好好享受生活,吃点儿好的,用点儿好的,再去体验一下年轻时想做又没条件做的事情。孩子长大离家之后,我们的孤独感与日俱增,特别希望去参加更多的社交活动,重新用一种形式投入社会和集体。我身边的老朋友们退休以后,有的爱健身、怀旧、旅游,有的呢就去享受美食、美容美发,还晒微信朋友圈,大家都愿意在经济能承受的范围內潇洒一把、任性一回。”

美容院老人成了“大红人”

闫女士的想法不是个案,她以前的同事方大妈,最近成了自家门口儿美容院的“大红人”,这个

月初,刚花2000元办了张美容年卡,同时,还花1200元洗掉了以前做的永久性老式眉毛,重新做了个新潮的半永久雕刻雾眉。

“现在的大爷大妈们,越来越注意自己的仪表了,他们没有过早的放弃自己,除了关注自身的健康,爱美的阿姨们走进了美容院,想要优雅的老去。这不昨天刚来了一位60多岁的阿姨,要做美甲,办了个500块的美甲卡。”市区一家美容中心的负责人告诉记者。

就在上周三,去某储蓄所刚办理完理财产品的大爷,拿回家一套礼品餐具。老伴儿见状说:“又是理财经理送的?”陆大爷说:“每次我去银行买完理财产品,理财经理都会送我礼物,上次是自拍杆儿,这次是精品餐具,之前还送过两桶食用油和两块纪念币。理财经理说我的投资理念比很多年轻人要先进、大胆。我和老伴儿出国旅游,办的多币种信用卡,刷卡买过名牌手表,现在银行对我这样的老年人挺欢迎的。”

赴南美旅游团半数是老人

说到旅游,有公开数据显示,去年的重阳节到11月,各大旅游网站55岁以上年龄段报名的出行者占比超过30%,平均每3个“驴友”中就有一个是“大爷大妈”。

去年,珍阿姨和老伴,1月报了同程的南太平洋最美海岛游,3月参加了18天的土耳其埃及游,11月又参加了16天东欧七国游,每人光团费就花了3万多元。

来自携程网的数据也显示,国内游、出境游中,老年群体的比例已经占到出行总人数的四分

之一。今年以来赴北欧、澳新、南美、非洲旅游的老年人越来越多,增长率200%以上,美国、澳新、法意瑞和俄罗斯这些目的地老年人出游的增速最快。“去南美的游客里,60岁以上的老人占到了52%,去北欧、非洲、澳新这些价格相对较高旅游线路的60岁以上老人,分别占比22%、21%和18%。

“银发族”网购增速80%

中国是目前全球唯一老年人口超过2亿的国家,每年要平均增加800万“银发族”。曾任中国人民大学重阳金融研究院研究员的专家相均泳撰文强调,“银发族”已成为重要消费群体。2016年我国60周岁及以上人口2.3亿人,占总人口的16.7%。他们已不同于传统概念上的老人,价值观、消费观和生活方式都在不断地更新。他们很多人有钱又有闲,“候鸟式居住”和“周游列国”已经成为生活习惯。

随着生活方式的改变,老年人们的消费需求也在向高层次、个性化、多元化转变,他们无论在穿着上还是在精神上,相关需求都在不断地升级。他们已经加入网购大军,主动迎接消费升级的趋势。一项调查显示,仅淘宝天猫就有近3000万的中老年“剁手党”,在过去的9个月里人均网购消费近5000元。京东近三年来56岁及以上的用户网购大数据也显示,“银发族”网购消费金额保持80%左右的增长速度,2017年更是高达86%,人均消费额是全部用户平均水平的2.3倍,剁手能力秒杀青年主力军。我们不难看出,“大爷大妈”们的晚年生活在升级,如何满足这种需求是社会和商家的课题,摸准了脉就赢得了大商机。(孟环)

“适老化装修”不容缓

邓为民

一位亲戚今年八十多岁了,前几天在家洗澡时不慎滑倒,手臂骨折。“我父亲从浴缸里站起来时没抓稳,要是卫生间里能装几个扶手就好了。”我去医院看望老人时,他儿子颇为遗憾地对我说。他还表示:等父亲出院,打算马上就对父母的老房子进行“无障碍”改造。

有报道显示,医院骨科收治的老年病人,其中有一半以上是在家里摔倒的。很多空巢老人住在旧小区,房龄较长,普遍缺乏无障碍设施,摔伤的事情屡有发生。“适老化装修”的重要性正日益凸显。

“适老化装修”不仅是要给老人居住的房屋安装扶手,还有:把门加宽,预留轮椅进出的空间;一旦老人在卫生间发生意外,推拉门更容易打开进行及时救助;电器插

座高一点,老年人不用弯腰、蹲下去塞插头,有效减少眩晕或摔倒的几率……

但是,现实生活中给老人进行“适老化装修”的家庭还不多。一是人们的安全意识还不够强,个别人还会错误地认为家里装了扶手,看上去像医院或敬老院,不美观。二是市场上适合的设备和材料还不齐全,相关专业技术人员更缺乏,老年人对装修的个性化要求又太多,也让装修公司感到吃力难讨好。

现在一些城市正在为社区里的困难老人家庭进行“适老化装修”,但这只是小范围的试点工作。如何能让更多老年人享受到“适老化装修”给生活带来的便利,不仅老人的子女们要尽快行动起来。“银色经济”的浪潮正席卷而来,“适老化装修”可以说既有经济效益,又有社会效益,何乐而不为?

八旬老人制作剪报本分享“育儿经”

陈贻贵

“这是我50年来从各种报刊上剪下来的,这些珍贵的剪报汇集在一起相当于一本百科全书了。”上月28日下午,85岁的姜志敏展示自己制作的9本关于家庭教育的剪报本,一脸笑意。

姜志敏是山东海阳人,因为“醉心于橘”,1962年他选择扎根邵阳。此后的时光里,工科背景的他自学生物学知识,成功地实现了“南橘北移”和“北樱南移”,演绎了一段“南北佳话”。1957年,姜志敏的妻子于杰怀孕了,如何教育小孩摆在两口子面前。这时,他们想到了订阅各种报刊。读报过程中,看到感兴趣的家庭教育方面的文章、趣闻趣事,他们就一一剪下,用文件夹夹起来。

姜志敏觉得做剪报很有意义,自己学到了很多东西,就一直坚持做到现在,已成为老人的一个生活习惯。随着时间的推移,剪报越来越多,收集范围越来越广。

“良好的家风教育,才能养成孩子良好的习惯。勤劳、俭朴、待人和气、充满爱心,这四条良好品质能让孩子终身受益,我和老伴做到了以上四条。”从那时开始,姜志敏和妻子就重视阅读怎样陪伴自己孩子成长等理家教子方面的文章。姜志敏老人说,孩子从出生到15岁,他就用“四莫歌”来教育孩子:自己的东西莫掉,别人的东西莫要,不净的地方莫到,不正的朋友莫交。孩子16岁至22岁,他又总结了“四最”原则:关心自己身体健康的人最聪明,不与别人争斗、不和自己纠缠的人最智慧,能活个长

寿的人最有本事,能为后代留下著作的人最富有。小孩22岁以后,他提出了“四求”:讲求高尚的道德情操,探求无穷的世间奥秘,寻求和美人缘关系,追求传世的诗赋文章来教育孩子。

为了让每个做父母的人都能读到,使自己的剪报更具可读性和保存价值,姜志敏把剪下来的“豆腐块儿”分门别类,并整理成《理家教子美文剪辑》,分为《怎样陪伴自己的孩子成长总论》《胎儿教育指南》《幼儿教育指南》《小学教育指南》等九本剪报本,并写了前言《幸福的爱》。姜志敏在文中写道:人生最宝贵的财富是什么?是自己的孩子。如何陪伴自己的孩子成长,是做父母的第一要务。这9本剪报本为父母教育子女提供了不少经验和方法,如在《幼儿教育指南》中,《会玩的孩子才聪明》《适当鼓励孩子争吵》等许多如何教育小孩的美文,读后令人茅塞顿开、受益颇多。

让姜志敏感到欣慰的是,他培育的两儿一女均事业有成,一个是教授,一个是高级工程师,一个是公务员,三个孙子有两个在美国读研、读博,一个在长沙一家公司工作,担任中层干部。姜志敏说,他的三个儿女三个孙子都阅读过这些剪报上的内容,这是一大笔精神财富,也是他引以为傲的。姜志敏说,闲暇时,自己经常拿出来一一品读,思想境界一次次得到升华。他打算把这些剪报复印给亲友传阅,希望对大家有一定的教育和启迪。



父母在,不言老

刘 希

不知何时,我开始把“我老了”当成口头禅,也当成做事不成功时的借口。

蛋糕做好了,我四处找脱模刀,从厨房走到餐厅,又从餐厅走到厨房,婆婆见了,问道:“你找什么呀,看你来回转了好几圈了。”我说:“脱模刀,我明明拿在手上的,不见了。”“你不是放在电脑桌上吗?”我来到书房,果然看到脱模刀躺在那里。婆婆叹道:“你呀,怎么记性这么差!”我随口答道:“我老了,记性差了!”“年纪轻轻的,说什么老,我们都还没说老呢。”婆婆有些不高兴,连声数落我。

回娘家,母亲发现我一笑起来,眼角竟然有了细细密密的皱纹,便惊叹道:“你怎么都有皱纹了?”我随口就答:“我老了呀,肯定有皱纹了。”母亲听后有些失落:“你才多大?在我面前你还说老呀!你都老了,那我不就成了老不死了?”我伸出舌头冲母亲做了一个鬼脸,不置可否。

那天去拜访一位老师,老师笔耕不辍,每年都出书,我无限羡慕地对他说:“我要是像您一样,知识渊博,精通古今中外文学,那该多好。”老师却笑着说:“没啥,我只是每天都看些书,看得多了,自

然而然就记下了。”我叹口气:“我年轻的时候记忆力好,现在老了,看的东西很快就忘了。”老师哈哈大笑起来,说:“你这小丫头,还说自己老,要记住:你在老人面前永远是年轻的,你的年轻永远是老人羡慕的,相对于我们这些日暮西山的人来说,你们是我们的希望,以后,老人面前可不能言老,他们会伤心的。”

我面红耳赤,终于意识到问题的严重性。因为在婆婆面前说“我老了”,引起婆婆不开心;在母亲面前说“我老了”,引起母亲伤感;因为在老师面前说“我老了”,引起尴尬,实在是不应该。我决定改掉这句口头禅,不再说自己老,开心地工作,努力地生活。

老人家一般都比较敏感,他们害怕自己老,也害怕别人提“老”字,老人对年轻人,充满了羡慕,也寄托着希望,我们不应该让老人失望,要让老人看到我们精神上的朝气蓬勃,更要让他们从我们的言语里,看到我们对自己的信心与年轻人该有的活力,让他们放心。老人面前不言老,这不仅是对老人最起码的尊重,对老人的爱与关怀,更是对自己的一种勉励。

父亲的健身操

杜健华

前不久回家看望父母,推开门,看见父亲正在地板上爬行,从餐厅爬到客厅,再从客厅爬到卧室。我问母亲,“父亲怎么啦!”母亲笑着说,“做健身操,这是五禽戏之熊爬,能有效缓解颈椎病、肩周炎。”

几年前,母亲手脚开始抖动,去医院检查,得了帕金森,医生告诉父亲,“母亲这种病除了吃药,还要多运动,否则将来会影响生活质量。”从那时起,父亲开始担心母亲,除了叮嘱母亲按时吃药,合理膳食外,还经常上网查阅各种资料,自创了几套健身操。

父亲看见我回家,站起来给母亲按摩头部,并兴冲冲地告诉我,“帕金森这病,主要表现在静止性震颤、动作迟缓及减少、姿势不稳等,是大脑不再分泌多巴胺引起的,因此要多按摩头部,有利于减缓大脑萎缩,记忆力减退。”

接着,父亲拿出一根由报纸卷成的棍子敲打母亲大腿内外两侧,父亲边敲边说,“大腿内侧是肝经,外侧是胆经,这两根经上穴位很多,经常敲打,有利于血液循环,排除血液中的病毒。”

近期,父亲还学了一套舌头操,说可以健脑。只见他吐出舌头,舌尖尽量向前伸出,使舌根有拉伸的感觉,然后收回。接着转动舌头,舌头在口腔里,慢慢地、大范围顺时针、逆时针转圈。最后,用舌头舔牙齿。将舌尖轻抵着上颚十秒,然后抵住上齿外侧十秒,下齿外侧十秒,下齿内侧十秒。

父亲解释道,“经常活动舌头,可以间接刺激大脑运转,还预防脑退化。因为舌头是大脑的先行器官,舌神经就是从大脑出发,促使舌头运动,帮助完成口腔肌肉咀嚼和味觉的传递。”

其实,父亲年轻时就喜欢健身,那时的主要健身方式是骑自行车。父亲骑自行车的技术很高明,自行车的后座上驮着我,另一只手还能再扶一辆自行车一起向前骑,就像演杂技一样。那时,父亲是篮球场上的活跃分子,每天打完球后大汗淋漓。父亲还愿意打扑克,经常与同事在一起打得“面红耳赤”。

平日里,父亲还喜欢到江边、河边散步,边走边拍手,还时不时敲打两下腰背。一年四季,暑去冬来,哪怕雨雪天,父亲总是迈开自己的腿。

父亲每天都做健身操,而且非常认真,敲打身体的各个部位时非常用力,而且每个环节都认真做到位,从不马虎,还时不时督促母亲一起做。父亲常对母亲说,“我不懂养生,只知道健身,活动,活动,要想活就得动。”

少年夫妻老来伴,父亲为了能和母亲携手,在漫漫人生路上走得更远更长,始终无怨无悔地带着母亲时时处处健身。树木丛中、林荫小道,他们总并肩漫步,相携的背影成为夕阳红中最动人的风景。