组版 方芳 校对 陈文彪
编辑 宋才华

# 老有所乐，大爷大妈向幸福出发

## 带娃、游玩、学艺、健康、理财，五大模式玩转夕阳红




老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。老年人是我们身边一道美丽的风景线。据民政部公布的《2016年社会服务发展统计公报》显示，截至2016年底，全国60岁及以上老年人口23086万人，占总人口的16.7%，其中65岁及以上人口15003万人，占总人口的10.8%。如今，随着经济发展，生活水平越来越高，老人们不仅吃得好、穿得暖、住得宽、行得远，还老有所学、老有所乐，晚年生活越来越幸福，日子过得乐呵呵。近日，市场星报、安徽财经网（www.ahcaijing.com）记者对老人们老有所乐的方式进行了采访。采访中，记者发现，带娃、游玩、学艺、健康、理财五大模式最受老人们推崇。

朱丽云 记者 马冰璐

### 带娃模式：享尽天伦之乐

“带娃确实非常累，但我觉得，没有比跟儿孙们生活在一起更幸福的事了。”60岁的吴阿姨5年前从单位退休，“当时儿媳即将临盆。”孙子呱呱坠地后，吴阿姨随即进入带娃模式，“这一带就是五年。”在她的精心照料下，小孙子长得虎头虎脑，人见人爱。

为了照顾好孙子，5年来她从未出过远门，“当我的老朋友和老同事们忙着游山玩水时，我正围着孙子转呢。”她说自己一点也不觉得可惜，“年轻时工作特别忙，当时把儿子交给了公婆带，没有亲手把儿子拉扯大，在我心里一直是一个遗憾，如今在带孙子的过程中，我也算是把遗憾给弥补了。”

眼瞅着孙子长大了，上幼儿园了，她又劝说儿子、儿媳生二宝，“去年小孙女出生了。”看着小孙女可爱的模样，她别提有多高兴了，“不少亲友说我是自讨苦吃，可他们不知道，我虽然辛苦，可心里乐开了花。”她说，如今一家三代六口人，每天有说有笑，其乐融融，别提有多开心了，“对于我来说，享尽天伦之乐是最开心的事。”

### 游玩模式：游山玩水见识广

“女儿女婿都鼓励我，趁着身体好多出去玩玩，长长见识。”家住合肥市沁心湖社区的刘阿姨说，从3年前起，自己开始和朋友们结伴游山玩水，“年轻时我既要忙工作，又要忙家务，很少出去旅游。”退休后不久，她又开始带外孙女，“3年前，外孙女上幼儿园了，女儿女婿便劝我多出门走走，别整天窝在家里。”

于是，她便跟着热衷旅游的老朋友们一起出去游玩，“一开始，就在合肥周边玩玩。”她笑着说，越玩越想跑远一点，“后来又陆续去了北上广等大城市。”她说，在旅行中，自己长了许多见识，“对许多地方的风土人情都有了深入的认识。”她说，起初都是跟团游玩，从去年开始就自由行了。

网上订票、订酒店……“在女儿的指导下，我学会了许多新技能。”她说，就连6岁的外孙女都夸她是个“时尚的外婆”，“人老了，一定要找到让自己快乐的方式，游山玩水就是我老有所乐的方式，我觉得老年人一定要多多亲近大自然，在游玩中长见识，开阔胸襟，变得更加快乐、豁达。”

### 学艺模式：艺多不压身快乐多

太极拳、国画、书法……70岁的胡奶奶可谓“十项全能”，“我可是老年大学的老学员了。”她说，从60岁起，她便开始去老年大学“学艺”，“除了书画外，我还会二胡等3种乐器。”最近几年，心灵手巧的她还开始在社区学习丝网花制作、串珠等手工技艺。

“常言道，艺多不压身。对于我来说，艺多快乐多。”她说，学了近10年书画，如今也算小有所成，“我家、儿子家都挂着好几幅我的作品，十分雅致。”每次亲朋好友来做客，看到画作，一听是她的作品，都啧啧称赞，“挺有成就感的。”

精通太极拳的胡奶奶还带了10来个徒弟，“每天早上，我带着徒弟们一起在小区广场练拳。”她说，在教拳的过程中，自己也收获了许多快乐，“我的徒弟既有中年人，又有老年人，大家一边学习、切磋拳艺，一边聊聊家常，非常开心。”

“我做的丝网花，连教手工的老师都说漂亮。”胡奶奶说，在学手工的过程中，她不仅感受到了DIY的乐趣，还学会了一些变废为宝的本领，“比如将一些旧衣服、废布料改造成杯垫、手机袋等。”

### 健康模式：锻炼身体健康又省心

由于多年的伏案工作，退休前，67岁的杨大爷患上了颈椎病等多种疾病，“最让我头疼的便是颈椎病，一犯病，痛苦不堪。”一位相熟的医生朋友告诉他，虽然他的身体没什么大毛病，但他严重缺乏锻炼，“让我一定要多运动，多锻炼身体，增强体质。”

杨大爷说，退休前工作非常忙，“别说锻炼身体，就连散步的时间都没有。”听了医生朋友的建议后，他为自己制定了一整套的锻炼计划，“每天早上，慢走半个小时，然后做一套运动操……”

晨练了1年多后，他发现自己的体质增强了，身体更加健康了，“以前一到春秋季，我就容易感冒，如今我一年到头都难得感冒一回。”他笑着说，省了医药费不说，自己健康了，老伴和女儿也跟着省心了。

“在我的带领下，最近两年，老伴也开始跟着我一起锻炼。”杨大爷说，老两口一起结伴锻炼身体，既收获了健康，又多了许多共同语言，“她最近在学习太极拳，还说等她学会了，再来教我。”

### 理财模式：挣点小钱乐呵呵

“我理财不是为了发大财，只是为了挣点小钱。”65岁的朱大爷说，退休后，他决定为自己找个爱好，“恰好当时儿子在炒股，我感觉挺有意思的，便跟着他学习炒股。”再后来，他还开始购买一些理财基金，“我投资的钱不多，主要是想学习一些理财知识，挣点小钱，顺便多用用脑子，预防老年痴呆。”

自从有了投资理财的爱好后，朱大爷发现，自己的退休生活变得格外充实，“除了要研究股市外，每天都要看新闻。”他说，对于理财基金项目，自己也是先做足功课，再出钱购买，“老伴开玩笑说我都成‘理财专家’了。”

5年时间过去了，谈及自己的理财成果，朱大爷笑着说：“小有斩获，挣了点小钱。”他说，自己从中拿出一部分钱为老伴买了一枚钻戒，为孙子买了一辆山地自行车，“还给儿子、儿媳买了一份小礼物。”收到礼物后，全家人都乐呵呵的，他也觉得非常开心，“这些钱都是我的劳动所得，花起来特别有成就感。”

朱大爷说，退休前，他压根不会想到有朝一日，自己老有所乐的方式是理财，“我觉得，理财模式挺适合我的。”他觉得自己没有兴趣和毅力学习才艺，也不喜欢四处游山玩水，“我这人不喜欢热闹，就喜欢安安静静地待在家里，所以理财模式非常适合我。”