# 河南八旬老人独自悄悄旅行引网友热议

# 国外老人 DIY 创意退休生活

#### □本报综合报道

老人因悄悄旅行走红网络,引发了网友的讨论。近日,家住河南洛阳的80岁老人王青然为实现自己的旅行心愿,一大早独自从洛阳到郑州 旅游。老人早上出门独自坐高铁来到郑州,中午再坐高铁回去。他还把身份证挂在胸前,防止自己走丢。因为怕孩子担心,他不停强调自己一定 要 4 点前回到家。为了获得"自由",老人还曾经悄悄去过西安。

步入老年的人们,社会活动减少,娱乐休闲项目匮乏,而与子女的联系成了仅剩不多的心理支柱,而现实与老人的需要往往背道而驰。那 么, 国外的老年人又是怎样度过自己的晚年生活?

【美国】

### 盛行开房车"养游结合"

由于文化差异,美国的老年 人们退休后往往很少帮子女们带 孩子,而是选择搬到一个适合养 老的地方颐养天年。美国老年人 热爱室外活动的占大多数,他们 把享受大自然称为"Sun and Fun" (阳光+快乐)。美国的老年 人,经济条件好的,多数都喜欢 打高尔夫球。由于现在美国民众 生活水平普遍提高,打高尔夫球 的人便多起来了。美国到处都有 高尔夫球场,美国的老人也很喜 欢到健身活动中心进行运动。

很多人在退休后选择走出家 门看天下, 在美国, 老年人群中 盛行"养游结合"。老年夫妇喜欢 开着露营车、房车周游美国,甚 至是周游世界,购买一辆房车大 约在 2.5 万到 12 万美元之间,老 年人可以量力而行,分期购只需

数千美元的首付。在高速公路旁有为 这种大房车专设的停车场,公园里有 超过6000个公共露营地可供使用, 备有水电和清洁设备。现在美国上百 万房车的主人中,老年人是主力军。 房车被美国老人称为是"车轮上的 家",既是车又是房,可以上路,也 可以煮饭、洗浴,老人们还会给自己 装上又大又舒服的床,在房车里享受 自由而充满乐趣的旅行。在美国,老 年房车旅行者的基数大,在露营地等 地方可以结识许多有共同爱好的房车 驴友,可以一起交流最新的房车技 术,分享旅行途中的见闻。

大多数美国老年人都偏爱运动与 大自然,不管是高尔夫、房车,抑或 是爬山、骑行,他们一直在运动中, 这些老年人往往拥有更健康的身体, 他们罹患心脑血管疾病的几率大大低 于其他国家的同龄老人。

【德国】

# 低价租房给年轻人同住

在德国,不管是在小树林、公 园、林荫小道还是多瑙河沿岸,随 处可见晨跑的老人。很多社团组 织,比如高尔夫协会、慢跑协会、读 书协会,老年人常常是中坚力量。 协会经常会举办各种活动,如聚 餐、友谊赛,大家既可以锻炼身体, 又可以相互交流,排遣无聊和寂 寞。德国老人近年来追捧一种"同 居式"养老,很多老人厌倦养老院 里的单调生活,于是便有一些志趣 相投的老年人自愿组合在一起,搭 伙养老。此外,德国的出租屋很稀 缺,房屋也很贵,年轻人普遍"租房 难",于是,一些老人甘愿把自己的 房子以极低的价格甚至是免费提 供给年轻人,和他们一起住,年轻 人承担部分陪老人聊天、打扫花 园、外出采购等义务。

德国上了年纪的女性依然关

注时尚,追逐潮流,在德国的时装店中 经常可以看到老年人在试衣服,她们的 打扮潮流而不失得体,喜欢有风度地老 去。德国老人还喜欢听古典音乐会和歌 剧,还喜欢在画廊和博物馆驻足,有时 会拿着自己喜欢的书籍,在画廊的咖啡 馆坐一下午,享受宁静的时光。

德国老人特别喜欢园艺,他们在 自己门前都会留出一亩三分地来种植 各种美丽的花草,波鸿是一个老龄化 较为典型的小镇,镇上老年人居多, 他们大都拥有自己的小庭院,精心修 剪草坪和打理花园已经成为波鸿老人 的一种日常生活常态。

德国还兴起了一种"出租老年 人"的服务,德国年轻的单身家长可 以租个老年人回家帮助照顾孩子。这 种服务不仅让负担沉重的单身妈妈以 及带孩子压力大的夫妇减轻压力,还 可以丰富老年人的晚年生活。

【澳大利亚】

#### 动手 DIY 丰富退休生活

近年来, DIY 在澳大利亚老 年人中风靡,许多老年人都把家 中的墙当做自己的画板,在墙上 彩绘各种"涂鸦"来表达自己的 生活态度。不少澳大利亚的老人 在自己的家中设立了自己的工作 室,有的在里面从事木工、泥工 等器具活儿,有的玩起了"陶 艺"。澳大利亚的老人村里也设计 了专门的"活动室",老人们经常 三五成群地在一起做手工,彩绘 涂鸦,有时还把自己在家做的作

品拿来互相交流。活动室里设计

了专门的橱窗,陈列老人们的作品。

澳大利亚的老人还喜欢在老年从 事义务环保工作,许多老年人都会在 海滩上拿着长长的竿网或者竿钩,清 理海中的塑料容器、废纸、果皮等杂 物,或者是在公共绿地、花坛边清理 垃圾,或手持花剪,修理残枝、败 花,还会将公园等场所的桌椅、栏杆 等擦得干干净净,这些工作往往是没 有任何报酬的义务劳动,老人们一方 面觉得自己为大自然做出了力所能及 的贡献,另一方面也通过一些力所能 及的劳动活动身体,消遣时光。



【日本】

## 政府鼓励老人"再就业"

在日本,老人和子女的关系 都是相对独立的。就像很多欧美 的家庭关系一样,日本的子女成 年后基本会离开父母前往城市打 工并租住公寓,而在结婚后则自 己独立买房居住。如果家中有了 儿女,日本人更加习惯于让太太 在家照顾, 男人出门工作养活家 庭,而不需要老人帮助看管。而 对老人也没有接到家中赡养的传 统, 当然大部分人家还是和父母 的关系保持的非常亲密,并经常 带着全家回父母家探访, 但经济 上依然是相对独立的两个家庭。

日本政府鼓励老人"再就 业",倡导由"老有所养"型社

会转变为"老有所为"型社会。 日本的《高龄雇佣保险法》,加 大了雇佣高龄者的企业进行奖励 的力度,还对高龄受雇者给予一 定的补助。

目前 65 岁以上仍在工作的 日本老人高达 570 万,占劳动力 大军的比例排在发达国家首位。 日本很多的司机和餐厅服务员都 是白发老爷爷。

许多老人除了自己的本职工 作,还会参加各种志愿者活动, 日本老人特别热衷于通过志愿者 活动为外国人讲解日本的历史、 生活及社会的方方面面, 类似的 志愿者活动让他们感到自己并没

有因年老而被社会淘汰,反而可以 利用自己丰富的社会经验在志愿者 岗位上发挥更大的能量。

退休后,有条件的会开着车四 处旅游,或者参加各种兴趣班,学 习年轻时候因为繁重的工作节奏无 法学习和享受的乐趣。大部分老人 在社区就能找到并加入自己喜欢的 兴趣小组,这些小组有的是由地方 政府支持的免费项目,有的是大家 自愿组织的,仅需要自发的缴纳成 本费用。还有的则喜欢回归乡下, 回归慢节奏、悠闲的淳朴生活。在 日本,比较流行的老人兴趣班有合 唱团、插画社、围棋社、高尔夫球、 茶道、书法等等。

【法国】

### 慢慢变老美丽又优雅

法国老年人除了保证有充足 的睡眠外,一天中要花几个小时 来细细品尝食品和啜饮咖啡,他 们用在"吃""喝"的时间,比 美国和加拿大等国的同龄人要长 一倍多。法国老年人认为,安适 地把钱花在自己喜欢的餐厅和咖 啡馆里,最为实惠,对美式"垃 圾食品"不屑一顾。

法国女性对美容的重视,也

持续到老年。一位女性曾对记者 说:"我的奶奶76岁了,可是她对自 己皮肤、头发的保养从来是一丝不 苟。她还说,女人的皮肤非常娇嫩, 要用最合适自己的护肤品。"经济 宽裕的法国女性使用肉毒杆菌素 防止皱纹很普遍,而收入不很高 的老祖母们则通过购买护肤品、 避免暴晒等方法防止过快衰老。

在巴黎街头,有些老年的女

性会按照自己心中的音乐,用华尔兹 的舞步翩翩而行,成为一道亮丽的风

提到法国,总是伴随着浪漫、优 雅这些词汇,与此不同的是,许多人 已经习惯了快节奏的生活方式,做事 喜欢干脆利落,一辈子勤俭持家。但 我们不妨也试一试细品一杯咖啡,敷 一敷面膜。让自己从容不迫地过一 天,或许你会喜欢这样的自己。

【英国】

# 老人致力于慈善工作

在英国,老人退休后大都致 力于慈善事业,英国一项最新研 究显示,英国超过65岁的退休 老人每年人均向慈善机构的捐款 为 142 英镑。福利斯特公司高级 理财师帝尔沃斯指出,英国的老 年人也面对着生活成本上升、未 来养老金年利率下降的压力,但 是,很多老年人愿意恪守自己的 原则,即便节衣缩食也要积极投 身慈善募捐。

外,英国老人还喜欢在退休后创业, 如开咖啡馆、小饭店,或做企业顾 问、开办咨询公司等。还有的则当 起了"作家",在家写作,书写自己 的人生经历体验,借此来丰富自己 的退休生活。

除了志愿参加慈善募捐之