

退休生活趋势报告显示

# 这一届老人真会玩！

这一届退休老人平时都在忙些什么？生活在数字化时代，他们的生活有变潮一些吗？去年12月23日，由快乐老人报联合支付宝“暖洋洋专线”客服对5000名年龄在55—70岁的老年人调研后撰写的《2021年老年人退休生活趋势报告》发布。报告显示，这一届退休老人生活忙碌而充实，他们乐于和年轻人为伍，也愿意尝试从未做过的事情。

本版图片来自网络



## 超六成退休族表示自己很忙

清早，迎着寒风，骑行14公里；中午，与冬泳俱乐部的成员们一同畅游湘江；下午，在老年大学，穿一身潮流服饰，带领学员们有节奏地跳着曳步舞，湖南株洲59岁的郭春每天的生活很充实。

郭春跳曳步舞的时间不长。几年前，他在一次散步时发现一群年轻人正围着圈切磋舞技，他好奇地凑了过去。没想到，这群年轻人没有排斥他，反而热情地邀他加入。在小伙子们的点拨下，郭春很快掌握了舞步技巧。郭春说，自己曾从事报务员工作，对节奏很敏感，跳舞也讲究节奏，自己相当于掌握了“核心技术”。渐渐地，他从一众初学者中脱颖而出，在当地舞圈小有名气。

郭春的生活只是众多老年人的生活缩影。报告显示，与外界想象中老年人生活清闲、情感孤单寂寞不同，61%的受访者表示老年生活很忙碌。他们都在忙些什么？报告指出，在数字化时代，线上社交成为老年人日常休闲的新阵地，同时网络也逐渐成为他们获取外界信息、学习新知识的主要渠道。报告显示，有48%的受访老人日均使用手机超过3个小时。线上聊天成为老年人使用手机最主要的活动之一，除了和家人沟通，不少老人还喜欢在线上和朋友斗图聊天，足不出户也能唠家常。

“这是我拍的星空图，好看吧？”63岁的王桂华是快乐老人大学网校手机摄影班的学员，她一直有个摄影梦，退休后有条件也有时间，她赶紧行动起来，在老年大学报了摄影课。如今她的摄影作品经常被专业老师肯定，“老师说，我们的创意丝毫不输年轻人”。

## 倾向体验年轻化生活方式

报告显示，这届老年人的生活方式越来越像年轻人。

在关于“退休老人如何看待年轻人的生活方式”这个话题上，

75%的受访老人表示愿意了解和尝试年轻人的生活方式。

因为要照顾年老的母亲，贵州贵阳60岁的周玲退休后搬到母亲家同住。在儿子的带领下，周玲也爱上了网游。她玩得最多的一款游戏是“QQ连连看”，每次战胜网友都能让她高兴很久，“平时不方便外出，玩游戏是我和外界联系的方式”。

浙江嘉兴54岁的黎佳在4年前迷上了名为“刺激战场”（后更名“和平精英”）的射击类手游，这让她想起工作时参加过的打靶训练。她请儿子带自己“入门”，为提高技术，她还去找直播看，跟着主播苦学技巧。不久后，她的技术有了明显进步。“我就想看看年轻人都在玩什么，他们是怎么想的。这样一来，我与他们就有更多话题可以聊。”黎佳说。

报告显示，这届退休老人越来越愿意和年轻人为伍。在“倾向体验哪些年轻化生活方式”的调查中，拍摄短视频成为第一选择，其余的还有打卡美食店、看现场演出等。

吉林长春68岁的王冬梅退休后加入了“候鸟大军”。每年冬天，她都去海南生活一段时间。在海边，她学会了跳广场舞，结识了不少新朋友。平时外出活动时，老伴都会在一旁为她拍摄短视频，“舞姿出众”成了她的一张“新名片”。2020年春天，王冬梅返回长春，与朋友相约在一家“网红餐厅”聚会。让她惊讶的是，不断有陌生人主动前来打招呼，“大家都说是从短视频上看到我的，想跟我交个朋友”。

## 愿意尝试从未做过的事情

长期以来，大众普遍认为，年轻人更容易接受新鲜事物，老年人对新事物则是比较排斥的。此次，报告明确显示，这届老年人愿意尝试从未做过的事情。调查显示，有92%的受访者将“看一次天安门”作为最想做的一件事，有82%的受访者选择“注册一个社交平台软件”。

因为干涉女儿追星，四川德阳64岁的许燕一度与女儿闹得水火不容。在一次激烈争吵后，女儿大声反问她：“你难道从来没有任何想做的事情吗？”许燕瞬间愣住了，被问得哑口无言。许燕说，自己年轻时也曾胸怀大志，想去大城市闯荡一番。可因为种种原因，她后来不得不进入自己父亲的单位工作。再后来，因为忙于工作、照顾家人，她几乎没有走出过自己生活的城市。退休后，许燕在女儿陪同下，去了一趟北京天安门。“这是我一直想去的地方。”许燕清楚地记得，自己当天特意穿了件大红外套，还精心打扮了一番。“在那一刻，我突然明白女儿疯狂追星的滋味，那是年轻的感觉啊。”许燕说。从北京回来后，她开始尝试去接受女儿喜欢的东西，了解她所喜欢的偶像，陪女儿去看演唱会，“就像我年轻时迷恋邓丽君的歌声一样，一代人有一代人喜欢的偶像”。

报告还显示，这一届退休老人还希望培养浪漫气质。调查显示，有49%的退休老人表示，非常想尝试“和老伴跳一支舞”。有老人表示，夫妻双双退休后，在家的时间越来越长，互相之间的接触比年轻时多了，大部分感情又回归到老伴身上，“希望两个人一起做一些浪漫的事情，来增进彼此的感情”。

## 50种心声反映退休生活新趋势

尝试新事物、完成梦想不止停留在语言上，还体现在行动上。湖北武汉65岁的熊涛经营着一家酒吧。几年前，他带着老伴自驾前往海南万宁旅游。他发现，在万宁旅居养老的同龄人不少，于是萌发了一个“拼单生活”计划，“一起租房养老，吃在一起，玩在一起”。说干就干，熊涛租了一栋房子，在社交平台上邀请朋友前来短住，不少人积极响应，其中不仅有同龄人，不少中青年人也跑来体验，“白天大家一起种菜出游，晚上品茶弹琴。我想打造一个抱团养老体验店，摸索

出最适合的抱团养老模式”。

联合调查中，也有一部分老人表示，体验年轻的生活方式“说起来容易做起来难”，不会操作智能手机是门槛之一。为了让更多老人尝试新鲜事物，2021年2月，支付宝推出针对老年人的“暖洋洋专线”，开放一键呼入直连人工的快速通道。在为老人服务期间，“暖洋洋专线”客服倾听并收集了全国退休老人的心声，整理出老年人退休后可以尝试做的50件事：1.尝试年轻人爱吃的食物；2.和年轻人一起打游戏；3.参加义务植树，为地球留下一件礼物；4.学习10个互联网热词；5.学会一样乐器；6.学会一首新歌；7.开始尝试追星；8.注册一个社交平台账号；9.拍一个短视频；10.听一场现场演唱会；11.回母校走走看看；12.重回童年时期生活的地方；13.回当年工作的地方看看；14.完成年轻时没有完成的一个心愿；15.给一直陪伴的朋友送一份礼物；16.参加一次年轻时代好友的聚会；17.探望一位好友；18.参加一次运动会；19.拍一组时尚好看的照片；20.将人生的经历记录下来；21.学会一项新的技能；22.教会别人一个技能；23.学习防骗知识；24.报名老年大学课程；25.结交一位新朋友；26.学习垃圾分类；27.养只听话的宠物；28.做一次全身体检；29.自驾去游玩；30.去一趟养老院；31.做一次慈善捐赠；32.做一次义工；33.去一趟梦寐以求的旅行地；34.参加一次比赛，或者录制一个电视节目；35.去一次天安门；36.看一看长江和黄河的发源地；37.开一次个人展览；38.得到一枚奖牌；39.记录自己的每一点进步；40.给自己一个礼物；41.拍一张全家福；42.给子女孙辈做一件手工；43.看一下子女上班的地方；44.和老伴跳一支舞；45.为家人做一顿早餐；46.回到乡下，弄个舒服的小院；47.整理家庭相册；48.写一份家谱/家传；49.和家人一起打麻将；50.用天猫精灵，关注子女所在城市的天气。

来源：快乐老人报