

# 银发生活,如何拥抱“享老时代”?

从长护险的制度托底、老年大学的兴趣课堂,到银发列车的舒适旅程,如今,越来越多老年人追求更充实、自主、有尊严的晚年生活,社会养老生态正被悄然重塑。在政策引导、市场参与和社会支持下,一幅从“养老”到“享老”的温暖画卷正徐徐展开。

## 一项制度托起晚年生活尊严

“今儿护理员又上门了,帮老伴翻翻身、按按摩、修修脚,专业又省心。”北京市石景山区居民侯女士说,护理员每月上门6次,每次两小时,能提供30多项服务,“多亏了长护险,压力轻了

不少”。侯女士老伴重度失能,儿女在外地,家里全靠她一人。长护险重点支持这类家庭,破解“一人失能,全家失衡”难题。

近年来,全国多地开展长护险试点,石景山区便是其中之一。“长护险减轻了失能家庭的经济和照护负担,也为我们机构带来业务增长。”负责侯女士家护理的北京亲管家董事长何欢希望,2026年能有更多项目纳入长护险保障范围,让更多失能老人受益。

## 一次求学点亮“第二人生”

“如何重新认识老年的自

己、挖掘自己、寻找最好的自己?”“如何积极主动地适应变老?”在国家老年大学魏公村校区,一堂《心理学与美好生活》课,为年过六旬的赵娟打开了新视野。“最初只想学会用智能手机跟上时代,没想到学习大门推开后,通往了广阔天地。”从朗诵、钢琴到插花,赵娟陆续报读,乐在其中。在心理学老师启发下,她拾起钩织爱好,走向“以学养老、以学享老”的生活。这一转变,离不开国家对老年人社会参与的推动。2025年5月,民政部等19部门联合发布《关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意

见》,提出“创新发展老年教育”等举措。

## 一次出游奔赴诗和远方

刚到卧铺安顿好行李,65岁的赵女士就取出歌本轻声练唱,待会儿车厢里要办红歌会,她打算上台献唱。“我和老伴退休后一直想去南方‘猫冬’,可年纪大了出门犯怵。”赵女士说,现在车厢装了防滑扶手、紧急呼叫铃,还有随车医生,让人安全又省心。这是国铁沈阳局今冬首趟“候鸟”旅游专列,赵女士与800余名旅客从长春南下,开启为期12

天的“琼湘云”之旅。近年来,在政策支持下,银发旅游专列服务网络日趋成熟。各地铁路部门陆续推出定制游、康养旅居、候鸟旅居等多种模式,列车开行频次增加,服务细节优化。展望2026年,沈铁长春旅游分公司副经理张成伟表示,将推出更多高品质、高性价比的特色专列产品。“希望通过更精准的服务设计,让老年旅客旅程安全、舒适、有温度。”他说。

据《老年日报》

## 生活情报站

## 菏泽八旬老人创作百余篇文言小说

□牡丹晚报全媒体记者 姜培军

菏泽八旬农民张友云,耕作之余常年钻研古代典籍,从事点校、辨义与文言写作,并出版了文言短篇小说集《耕暇辑佚录》。如今他已年届八十,仍耳聪目明,身体各项指标保持正常,平日坚持读书、写作、校勘,亦不忘锻炼。1月25日,记者对其进行了采访,探寻他的长寿之道。

### 四十年写就“农夫杂谈”

“逾年,返乡务农,遂为击壤之民,因自号曰耕圃氏……”这段文言并非出自古人之手,而是来自菏泽一位农民“秀才”为其作品《耕暇辑佚录》所作的自序。

这位农民“秀才”名叫张友云,牡丹区都司镇人,现居菏泽城区。1月25日,记者登门拜访,但见《辞海》《辞源》《康熙字典》《昭明文选》《古文观止》等各类书籍堆满书房与卧室,宛如书海。

面前是一位满头白发、衣着朴素的老人。正是他,数十年来潜心于中国古代典籍的学习、点校、句读、辨义与文言写作。近日,其文言短篇小说集《耕暇辑佚录》增补版出版。“这部集子从构思到成书历时四十余年,收录小说一百余篇。”张友云说。

1966年,张友云从菏泽一中毕业,随后回乡务农。他酷爱古文,劳作之余始终沉浸于古代文化之中。“我不烟不酒,不博不弈,闲时唯爱阅读古典书籍。”为贴补家用,他农闲时从事裁缝工作,一干便是三十年。

1976年,张友云读到鲁迅《中国小说史略》,发现文言小说集的创作已中断百年,便萌生了写作文言小说的念头。

文言写作并非易事。凭借早年积累,张友云系统阅

读古文经典,潜心钻研《词诠》《文言复式虚词》等。为兼顾生计与学习,他将废旧烟盒、酒盒裁成纸片,写上词句、短文、诗词与详细注解,挂在缝纫机旁随时背诵。日积月累,古文功底日益深厚,他还将日常摘录整理成笔记,取名《眼到手拾》。

积累渐丰后,张友云开始尝试文言小说创作。1987年,他的首篇文言小说《苑天香》发表,此后又陆续发表《十六两》《长舌病》等作品。2016年,《耕暇辑佚录》结集出版。菏泽著名作家赵统斌为其作序,他认为这部小说“是填补百年空白之作,是延续千年香火之作”。

### 当代“聊斋先生”

三百多年前,蒲松龄为写《聊斋志异》曾在路边设茶摊,以茶换故事。三百年后,张友云在工作、生活中通过多种途径搜集素材,汲取灵感,堪称当代“聊斋先生”。

“做裁缝时,我通过多种途径搜集奇闻轶事,并以此作为线索,展开想象进行创作。”张友云说,“素材有了,如何演绎全看笔力。我认为小说只要合情合理、自圆其说即可。”

《耕暇辑佚录》收录作品篇幅不一,短则数百字,长至四五千字,题材涵盖民间故事、神话传说、名人轶事、地名溯源等,映照世情百态,内容丰富多样。其在艺术手法、



环境描写、情节安排与人物刻画上均有独到之处。

书中尤以爱情描写最为动人。《姚黄》借牡丹仙子的传说歌颂美好爱情;《皇姑庵》写公主为追求婚姻自由毅然出宫;《金秀秀》《稼芳亭》等篇则刻画了古代女性对爱情与自由的向往。

曹州地名多含深意,张友云亦着墨于此。《龙王冯》一篇借神话隐喻:所谓天神,实为百姓之子,唯有造福乡里,方能赢得尊重。

此外,书中还依托方志与民间传闻,书写地方名人。如《郭琦》《姚默》记述名医济世,《马济胜》塑造回族英雄保家卫国的形象。

### 八旬老人的长寿密码

由于古文造诣深厚,2011年初,受人之邀,张友云开始从事菏泽各县区史志的点校工作。

“我每天固定工作几小时,雷打不动。”张友云说,“点校《单县志》用了265天,一天未停。遇到印刷不清之处,就查阅各种史料进行校对补充。”他指出,古文点校须先读懂原文,疑难之处需反复查证,“一个字往往有数十种释义,如何选取最贴合语境的那一个,并非易事。”

谈及养生,张友云归结为三点:遗传、锻炼与不管闲事。“父亲寿至74岁,母亲84岁,我出身于长寿之家。”他说每日自己做饭,散步两千多步,至今耳聪目明,血压血糖等各项指标都正常。房中常备一对哑铃,供日常锻炼之用。

“我不胡思乱想,也不管闲事。”张友云淡淡说道。

## 体重偏轻老年人吃肉更易长寿

据英国《新科学家》网近日报道,希望长寿的人们通常会被建议选择素食,但中国的一项研究发现,当地大多数百岁老人吃肉,而且吃肉对体重偏轻的老人或许尤为有益。

上海复旦大学的王凯悦及其同事从中国一个65岁以上人群的集中式健康数据库中筛选出5203名研究对象,这些人年龄均不低于80岁,且无心血管疾病、糖尿病和癌症病史。其中,约80%的研究对象说自己吃肉,其他人则为素食者,日常饮食以蔬菜和谷物为主,有时也会食用蛋类、奶制品等非肉类动物制品。

研究人员发现,肉食者比素食者、鱼素者和纯素者更有可能活到100岁。不过,这一结论只有在将体重因素纳入考量后,才具备统计学上的显著意义。1998年体重指数低于18.5(即体重偏轻)的素食者中,有24%活到了百岁。体重偏轻的肉食者中有将近30%活到百岁,而在报告每天都吃肉的体重偏轻肉食者中,活到百岁的概率似乎还会进一步上升。但在体重偏重的人群中并未显现这一趋势。

王凯悦说,高肉类饮食虽与肥胖相关,但也有研究发现,动物蛋白有助于塑造更强健的肌肉和骨骼,这对体重偏轻的人群可能格外有帮助。不过,大量食用蔬菜依然至关重要。研究人员还发现,每天都吃蔬菜(无论食用量多少)的研究对象,整体长寿概率更高。

王凯悦说:“我们的研究显示,针对高龄老人的饮食建议应强调饮食均衡和营养充足,而非严格杜绝动物性食物,对于体重偏轻的老年人来说更是如此。”

据参考消息

