



杨浦区老年大学手风琴乐团的老乐手们聚在一起谈音乐、聊家常，共享快乐人生。摄影/郭新洋

定格 PPT 拍几张照片备份。开课前一个小时，她从崇明辗转两个小时车程到达这里。张阿姨不觉得累，在她的概念里，学习就是最好的老年生活。

午夜时分，曾任上海某商业大厦高管的方赟（化名）驱车赶回家中。十年前退休后，他在宝山区开办了一家影视公司。每天清晨写剧本，晚上谈业务，一天工作时间十几个小时。方赟的女儿无奈又略带调侃地说：“我爸比我大 24 岁，比我还忙。”

三位老人平凡一天，是上海老龄化社会中的一个侧面。如今的老人生活，完全不是过去“颐养天年”的概念，他们的追求和乐趣，并没有因为年龄的增长而减少。

数据显示，到 2018 年底，中国 65 岁及以上老年人数达到 1.67

亿，占全国总人口数的 11.9%，且中国 60 岁以上的人口首次超过 15 岁以下人口。相对于西方国家的“先富后老”，我国“未富先老”的国情也决定了未来要面临更多的挑战。

上海是全国老龄化最高的城市，截至 2019 年年底，全市户籍人口 1471.16 万人，其中 60 岁及以上老年人口占总人口的 35.2%，这中间 80 岁及以上高龄老年人口又占比达 15.8%。随着老年人健康余寿和自理能力的提升，男性 60 周岁、女性 55 周岁的退休年龄，已经不能成为老人们结束社会贡献的时间节点，很多老人有强烈的愿望继续工作和服务社会。

当人生的长度拉长，怎样才能活出精彩？

全国人大代表、湖北科技学院医药研究院院长刘超建议，中国要走“积极老龄化”之路，即鼓励就地安老、居家养老，老年人参与社会，鼓励老年人再就业，参加社会物质生产。他还建议，引导多方主体参与，参考发达国家经验建立医养结合的养老服务体系，建立覆盖城乡所有老年人的社会救助制度与社会服务体系。

电视剧《我的前半生》里，上海妈妈薛珍珠的形象深入人心。这位朝气蓬勃的妈妈，无论身体状况还是精神状态，都远没有到接受别人照顾的时间。城市里，越来越多的“薛珍珠”们，希望有参与社会的机会，也需要更多适合这个年龄层的公共活动、休闲娱乐。

做个积极的老人，是很多老人的愿望，也是社会发展的必然。

朱妹妹的“解忧杂货铺”

没有成摞的办公用品，更没有“格子间”，一间十几平方米的办公室更像随时为居民敞开的客厅。社区老人和志愿者用纸模搭建的悉尼歌剧院、京都金阁寺、伦敦塔桥，整齐划一地放置在进门的一整面墙上。这里是南昌路 44 号——瑞金二路街道“心悦夕阳”心理服务站，一个改变许多老人命运的地方。

79 岁的朱妹妹是“心悦夕阳”志愿者中最年长的一位，也是 10 年前加入志愿者团队的“元老”。《新民周刊》记者见到她时，她身穿淡紫色针织衫，头发梳得整洁，言语温和，精神抖擞，完全看不出是一个近 80 岁高龄老人的状态。

2003 年朱妹妹退休，那时她刚刚 60 岁出头，身体状况很好，和老伴每月退休金加起来一万多元，平时水电煤等开销儿女全包，生活基本没有负担。抱着发挥余热的心态，成为了一名社