

本报记者 张钰芸 金旻矣 叶薇 钱文婷

- 深度尝鲜
- 消费中坚
- 阅历丰富
- 热心公益
- 心态年轻

「轻龄族」生活扫描

人生下半场，轻装再出发，活出不一样的精彩。随着人口老龄化步伐的持续加快，我国正经历着历史上规模最大的“退休潮”。部分“60后”“70后”正陆续告别职场。当“70+”“80+”最关心老有所养、老有所依、老有所医时，被称为“轻龄族”的“50+”“60+”，神采奕奕，精力充沛，爱好广泛，与时俱进。“没有可供浪费的时间”，为兴趣重返课堂，做公益自带干粮，比年轻人更会“玩”，他们追求着有所乐、有所学、有所为，是城市中绝对不容忽视的“消费中坚力量”。

让我们来近距离了解上海“轻龄族”的故事。



“轻龄族”乐于参与各种社交活动

本报记者 陶磊 通讯员 姜辉辉 摄

专家观点

“轻龄族”更可以“老有所为”

作为受益于改革开放与中国经济腾飞的一代，“50+”“60+”的“轻龄族”有着鲜明的时代烙印。他们的受教育程度相对较高，收入和消费水平也有明显提升；他们对新知识、新技能充满渴望，对退休后的生活也有更多新期盼、新追求，希望自己能够跟上社会发展的节奏。

活力十足，热衷“走出家门”

“老年大学的学生存在相当一部分的‘轻龄族’，以我们公共管理学院为例，近10%的学员为‘50+’。”上海开放大学公共管理学院副院长伊晓婷告诉记者，这些学生拒绝被年龄所限制，对新鲜事物充满好奇，通过健康的生活方式、积极的学习态度以及丰富的兴趣爱好来延缓身心衰老。

别以为“轻龄族”的学习是在“打酱油”，他们往往有着更认真的学习态度和更明确的学习目标。伊晓婷说：“可能是为了职业发展、兴趣爱好或是个人成长，他们热衷于通过学习不断提升自己。相比面容和体态

的年轻，这种心态让人更有活力和热情。”

“轻龄族”也乐于参与社交活动，不断丰富自己的生活经验和社交圈子。热衷于“走出家门”的“轻龄族”，普遍也有一定的经济实力。“他们进入职场和社会后的人生轨迹，几乎与40多年的改革开放进程同步，是改革开放事业的中坚力量，也同时受益于我国经济发展的成果。”伊晓婷说，因为“有钱有闲”，他们注重生活品质和个人兴趣的培养，愿意为高品质的产品和服务买单。

活出自我，实现社会价值

除了老有所乐，“轻龄族”还可以是“老有所为”的主力军。

“如何活出高质量人生，我最大的建议是建立自我核心价值。”伊晓婷说，退休后可以设定一些新的目标，来实现自己的价值。比如可以适时探索、发展更适合的志愿服务项目，如聚焦老年人互助、微环境维护、睦邻关系、社区事务等主题，拓宽志愿服务参与渠道，是发挥余热的有益方式。

“比如，全国老龄委发起的老年志愿服务行动‘银龄行动’，召集了广大老年志愿者发挥经验优势和技术专长，开展了很多支农支教、健康服务等公益行动，会有很强的获得感和成就感。”上海社科院城市与人口发展研究所副所长周海旺表示，对于刚刚转换身份的“轻龄族”来说，“被需要”“被认可”的志愿者活动，能够帮助他们更好地过渡到退休生活中。“也可以从身边做起，参与社区治理。比方说，对小区里的乱停车、绿化养护、宠物问题等进行身体力行的整治，或者参与到社区高龄老人的关怀照护工作中。因为他们更了解老年人在心理、身体需求上的特殊性，共情之下更容易建立起沟通。而在对志愿服务内容逐步熟悉的过程中，也能提升自我照顾的能力。”

满足需求，引入更多资源

“‘轻龄族’的精神文化需求迅猛增长，一方面表现在老年大学一席难求，一方面在于文旅消费已经成为不少人生活的一部

分。”周海旺表示，“轻龄族”在年轻时因为工作繁忙或者困于家庭事务，忽略了自己的兴趣爱好发展，退休后就有更多时间来实现年轻时的梦想。

他建议，面对这一群体旺盛的学习需求，一方面老年大学可以扩招，另一方面也可以引入更多社会资源。比如，挖掘社区里的资源，组织“家门口的社区大学”，开展普惠性的老年教育活动。

伊晓婷则指出，尽管银发经济增长迅速，但总体供给并不充分和均衡。“很多商家已经关注到了中老年群体的消费需求，但整体上供给仍然不足，特别是在高品质、个性化产品和服务方面。”

“能不能在健康养生、旅游休闲等领域加强市场细分？能不能更好地满足‘轻龄族’对文化娱乐、社交互动等方面的高需求？”她进一步指出，这部分人群也需要数字化服务，例如提供简洁、易用的购物和社交平台，同时也要加强监管与保障，提供便捷有效的维权渠道。