人民日报海外版
2017年11月30日 星期四
责编：任 涛 邮箱：peoplehwb@126.com

官方数据显示，2016年60岁以上的老龄人口已经超过2.3亿，占总人口的比例达到16.7%。虽然中国养老服务业规模不断扩大，养老服务体系逐步完善，但是发展不平衡、不充分的问题仍然比较突出。目前我国养老机构床位总数730万张，但空置率高达40%以上，养老服务业发展面临总量供给不足、供给结构失衡、社会力量参与不足、专业护理人才不足以及现代性和传统性结合困难等5大问题，居家养老依然是目前主要的养老方式。

居家养老故事多

落脚小儿子家

◆ 于俊叶
家住宁夏吴忠市
红寺堡区红寺堡镇

我今年76岁，身体没有什么大的疾病，只是上了年纪，腿脚不便，腰部也时常感到疼痛。

我一生育有9个孩子，老伴和大女儿去世早。我自小在固原市泾源县长大，老家人都穷，一辈子靠种地供给着孩子们长大。我没去过其他地方，直到68岁那年，小儿子说他工作调动去了红寺堡，让我随着他一块过去养老，我答应了。老家湿冷，上了年纪的膝盖时常感到疼痛；这边干热，身体上感觉好多了。虽然孩子多，不过生活起居还是在小儿子家，其他孩子给我生活费，足够花的。我每个月还能领到低保，身上有啥毛病去看病，孩子说政府给报销，我也就放心了。农村人节俭、不浪费，手里有些钱我都攒着，够平时零用开销就行。一辈子住在农村，老了以后还搬进了暖和的楼房，吃饱穿暖，儿子和儿媳也孝顺，没啥别的盼头喽，把每天的光景过好就行了。

现在的生活平平淡淡的，有时候免不了想想老家的那些孩子们，还有逝去的老伴。以前身体好还能坐车，孩子就拉着我回去转转，现在年龄越来越大了，也坐不动车了，多数时候就在心里想想。孩子们时不长会来城里看望我，他们记挂着我，让我很开心。我最怕孩子们因为我而争吵。4年前，小儿子又生了个男孩，现在他们上班，孩子就由我带。要说唱歌跳舞啥的，我都不会，大多时候也就下楼散散步，晒晒太阳。

现在日子挺好的，就是缺点儿热闹气儿。我喜欢看秦腔，就想着周围能多点儿我们老人爱看的剧，但不知道去哪里看。孩子给我买了个收音机，时常听听戏。

本报记者 **禹丽敏**整理

爱上“四海为家”

◆ 本报记者 **贺 勇**

“我们这周四就走，去海南三亚住一个月，机票都买好了。”11月27日，62岁的李华超兴奋地说。

李华超原是北京一家设计单位的副院长，刚退休不久，身体健康、腿脚利索，最关键一点——“世界那么大，老人们想去看看”。退休前，总是忙，去哪里出差都是走马观花。退休了，时间闲了，退休金不菲，“有钱有闲”让年轻时的梦想成为了现实。

随着社会经济的发展和人民生活水平的不断提高，老年人可自由支配收入也在不断增加，既想舒适安心养老，又想出门开开眼界，和李华超有同样爱好的人不在少数。“旅居养老”作为一种全新的养老模式正好满足了他们的需求，老人们在不同季节， 辗转多个度假胜地，一边深度旅游，一边快乐养老。近几年，越来越多“有钱有闲”的老年人不再固守在家，开始加入这种养老游玩两不误的“旅居养老”大军中。

“退休不久，原来的同事就撺掇我，冬天去海南住，还给我找了很多资料，说现在旅居养老的方式最流行，不用买房、租房，可以全国各地住，像住长期酒店似的，还包吃包住包玩儿。”在各种资讯中，考虑气候、医疗、价格、时间等因素，李华超夫妇最终选择了海南三亚的一个养老度假中心作为未来旅居养老的试点。

如果入住养老院，在同一个院子、同一个房间、同一张床上，一住就是一年或更长。而参与旅居养老的老人可以换地方住，在全国各个风景区的安养中心，住不一样风格的房间，欣赏不一样的风景，而这也是最吸引李华超夫妇的地方。与普通旅游的走马观花、行程匆匆不同，选择旅居养老的老年人一般会在一个地方住上10天、半个月甚至数月，慢游细品，以达到既健康养生，又开阔视野的目的。

除了慢节奏的旅途，旅居养老对老人最大的吸引力还在于价格和服务。老年人不住宾馆酒店，全程入住当地养老服务机构，相对价格便宜，而且一般都有较完善的医疗设施保障，老年人有个头痛脑热，几分钟内就能有专人到场处理，解决了老年人旅途中的后顾之忧。

虽然旅居养老市场潜力巨大，但中国的旅居养老行业还处于刚刚起步阶段。李华超希望这种模式能够尽快在全国各地推广和完善，这样老人们就可以过上“四海为家”、尽览美景的幸福生活。

优雅步入老境

◆ 尹先敦
家住河南省南阳市
卧龙区桃园社区

每天早上6点，我会准时醒来，先到河边溜达半小时，回来熬薏米粥，放点儿核桃仁红枣和山药，补气益脑。上午在家看书，创作书法作品，或写书评文章，整理旧作。

午饭后小憩，然后到茶座或社区，与书画爱好者聚聚。每一两个月，总要到外地的儿子家小住，或应邀到外省市参加活动，走走看看，领略美丽风光，陶冶情操，与书友切磋。

虽然孩子不在身边，但我仍然充实愉悦，乐在其中。这就是我的中国式居家养老。

我已退休五六年了，不认为渐入老境就无所事事，把一切都寄托在孩子身上。其实完全可以通过自我规划、自我学习、自我提升，使自己老有所乐，老有所养，老有所用，优雅地步入老境。

我自少年时就喜欢上了书法，退休后重拾爱好，感觉时间又回到自己手里。我不但苦练书法，还拜百岁画仙朱剑峰老先生为师，又勤恳地练起了篆刻，还吟风弄月写诗，书画诗印皆揽怀。这些年，我醉心求学、求古、求新，师法前贤而锐意突破，以达“诸体皆工各风貌，横竖撇捺皆奇葩”意境。

当代著名书法家、中国书协名誉主席张海先生赞誉我为“中原奇秀”，我知是过奖之辞，但也是对我这些年卓苦读写的肯定。人至老境，善用之，我觉得焕发人生第二春，更自信自强，身上的病也明显好些。

我认为，许多老年朋友并无爱好，又身患病疾。在依靠孩子养老的基础上，卫生和民政等部门应加强老人专科医院或老年病症科室的建设，形成医院为主、社区为辅的完全覆盖的医护体系，让老年人能享受到便利的就医服务；更多关注孩子不在身边的老人，成立一些老人协会，比如模特队、说唱团、歌舞组等，以丰富多彩的生活，让老年人的生活有保障，精神不孤独，人生有尊严。

路漫漫整理

儿女随叫随到

◆ **陈希国** 家住吉林省长春市九台区

我与老伴均已退休，都年近古稀。有三女一男，都很孝顺，争先恐后地要养我们俩。

可我们斟酌再三，决定谁家也不去。我俩有房子，有退休金，谁也不用谁养，只要能动弹一天，就自己过一天。这样，一来我俩自由自在，无拘无束，二来不给子女添麻烦，增加负担。

光阴荏苒，一晃5年过去了，我们老两口生活得很舒畅，很快乐。即使偶尔有个病灾，子女们都会及时赶到，送往医院救治丝毫不会怠慢。可以说我们才是真正老有所养，享受幸福的晚年啊！

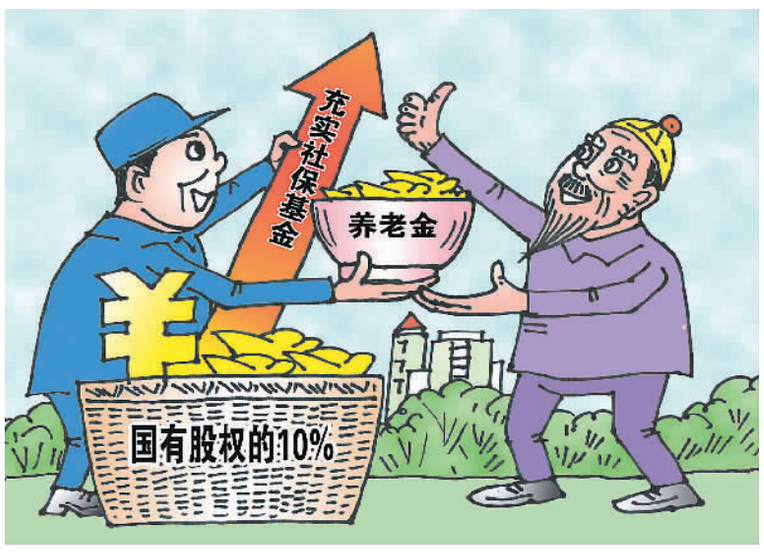
平日里，4个子女像走马灯一样，你来他走地看望我们，关注我们，照顾我们。母亲节、父亲节，又请吃饭又送礼物，弄得我俩都不好意思了。特别是我和老伴儿过生日，4个孩子争着安排饭店，订制蛋糕。每次聚会，他们每家3口加上我俩共14口人，可谓其乐融融，尽享天伦之乐。

我爱好摄影，4个孩子就集资为我买了照相机。姑爷们有时还用车拉着我出去转转，找个好景，拍几张照片。后来我想做点儿有益的事，就把相机镜头对准了城市建设，用镜头说话，反映九台发生的巨大变化。先后有20多幅照片以图片新闻的形式刊载在当地报纸上。我还爱好写作，曾为小学生讲写作知识，培养100多名爱好写作的儿童成为九台作家协会会员。我本人还被评为区里“关心下一代”先进工作者，受到政府表彰。

岁月无情。人总会老的。我和老伴商量，等到行动不便、力不从心的时候，我们就选择居家式社区养老：仍然住家里，由社区提供服务。我还可以在家看书，写东西，还可以拍照，还可以与老伴下楼遛弯。这是目前很好的养老形式，相信一定会过得开心快乐！

养老保险有了国资后盾

企业国有股权10%划转社保



为全面贯彻落实十九大精神，国务院日前印发《划转部分国有资本充实社保基金实施方案》（以下简称《方案》），决定按照10%的比例划转部分国有资本充实社保基金，以充分体现基本养老保险代际公平和国有企业发展成果全民共享。 **尹志烨**摄（**人民视觉**）

政策红利

四川拟出新规

独生子女可享5天“照料假”

本报成都11月27日电（记者**张文**）日前，四川出台《关于制定和实施老年人照顾服务项目的意见》，向社会公众征求建议。意见提出：“独生子女的父母年满65周岁，患病住院期间，用人单位应当支持其子女进行照料，并给予每年累计不低于5天的照料假，照料期间工资福利待遇不变。”

意见还提出制定实施21项老年人照顾服务项目，包括社会保险、扶助、救助、医疗等，涵盖老年人生活各方面。据四川省老龄委有关负责人介绍，除独生子女5天“照料假”以外，还将建立和完善计划生育家庭老年人扶助制度，以妥善解决计划生育特殊家庭老年人医疗、养老、住房、心理慰藉等方面的困难和问题。

未雨绸缪

当梦想遇见责任

◆ **张晨阳** 陕西西安 中学教师

2012年高三毕业时填报高考志愿，我一心想去北上广，因为去外地读大学，才叫“看世界”。母亲却认为，在西安念个好学校，离家近，什么都方便。我不顾反对，去了上海求学。4年后，面对就业压力，我选择回西安工作，成为一名中学教师。

其实不考虑外部环境的话，我更愿意选择大城市，机会多、见识广，发展平台更好一些。但回家工作的这一年里，我才突然意识到：母亲原来已经50岁了。很多时候，她放下东西，转身就忘记放在哪里。

我是家里的独生女。父母年老后，只有我可以指望。他们年纪渐渐变大，我觉得应该在身边多陪伴他们。虽然有些时候，我也在“梦想”与“责任”的矛盾中，纠结地寻找平衡。

对于养老问题，我们一家人也进行过讨论。我父母非常开明，认为退休后只要身体健康，他们愿意花更多时间去看看没有看过的世界，去做自己喜欢做的事情。

父母养老的问题，我的同龄人也在思考。很多家不在西安的陕西籍同事，毕业后大多离开家乡，来到省会城市工作。与家乡相比，西安工作机会更多更好；与沿海城市相比，省会城市离家更近。综合来看，在二线省会城市发展，最能保持各方面的平衡。

工作一段时间后，很多同事都攒钱在西安买了房，准备结婚。对于将来父母的养老问题，大家都打算将老人接到自己身边，努力给他们买套新房子。

曾经，“90后”被称为“垮掉的一代”。如今，逐渐感受到生活重担的我们，对将来父母的养老问题，都抱持积极的心态，精心规划并为之努力。与此同时，父母一代也变得越来越开明，观念也紧跟时代，很多人并不认为去养老院是一件丢人的事情。

以前在家里，父亲饮食算是“重口味”。近一年来，我们家非常重视饮食上的健康，都加入了“少盐”行列；母亲的腰椎病，也通过按摩等治疗有了很大缓解。全家人不再因金钱上的紧张而降低对生活品质的要求。从长远看，父母逐渐老去，健康将是他们面临的最大敌人。注重养生、定期体检，大家已经开始行动。

本报记者 **高 炳**整理

集体养老更开心

安徽省阜阳市三合养老服务中心近日建成开张。该中心是一家民营社会养老服务机构，围绕“尊老、敬老、爱老、助老”的主题，秉承着“为社会分忧，为家庭解难，让老人晚年生活更加安乐”的理念，共设床位200余张，专业护理人员6名，保证了入住的老人更加健康、更加安全、更加舒适。图为入住老人在展示统一办理的院民证。 **王 彪**摄（**人民视觉**）