

# “新老人”的养老生活是什么样的

■半月谈记者 李平 孙晓宇

大批60后步入退休年龄，这些“新老人”普遍身体健康，活力不减，距离需要照顾的养老阶段还有很久。他们接受过更多文化教育，有过更多工作经验，是中国改革开放时代的见证人。比起“老老人”，新一代老年人具有更强大的消费能力、更强烈的出游意愿、更高质量的休闲需求。他们期望老年生活有更丰富的娱乐活动、更亲密的邻里关系、更便捷智能的生活体验、更自由的养老选择。

这一群体的需求是目前康养产业发展的一大动力。在此背景下，以“康养+旅游”“康养+运动”“康养+康复”等为代表的“康养+”项目，以“深呼吸、深睡眠、深度游”等为推广语的康养理想，正推动中国康养产业迅速发展。

## 身心“在路上”被滋润

“老年人康养正从过去的被动刚需向主动消费转变，以‘低龄、活力、品质、消费’为标签的老年人群将造就银发经济新蓝海。”浙江省老年服务业协会会长徐佳增说。

夏天到了，江苏省常州市武进区的储玉芳奔赴浙江省长兴县水口乡异地游玩。“水口的车到我们小区里接上人，直接送到农家乐门口，回去也是直接送到家门口。小区一下子来了几十个人，老朋友可以一起玩，不会无聊。”她说。

“包吃、包住、包接、包送、包玩的‘五包团队式’，消除了子女对老年人的安全顾虑。”水口乡农家乐行业协会第一书记张宇华介绍，2023年，来水口体验乡村生活的游客达到529万人次，实现旅游总收入近15亿元。客源中，中老年群体占比近76%，旅居养老市场潜力巨大。

从休闲空间到生活服务，国内养老服务市场上不乏各种概念与实验，但什么才是60后养老“新贵们”认可的模式呢？

《2019中国天然氧吧绿皮书》显示，50后、60后群体日益突出的休闲养生旅游消费需求，正在催生一个以宜人气候为特色的氧吧旅游大市场。

地处祖国东北边陲的黑

龙江省伊春市，拥有400万公顷的浩瀚林海，森林覆盖率高达83.8%，全域负氧离子含量每立方厘米高达6000个以上，是名副其实的天然氧吧。“夏日来到伊春，头顶蓝天白云，脚踏青山绿水，心情别提有多舒畅了！”在伊春岐黄康养中心，74岁的旅居老人李国福喝着茶与同伴聊天。“深呼吸、深睡眠、深度游”的推广文案，让饱受睡眠困扰的李国福眼前一亮。

在康养中心后面的森林中散步时，记者见到了许多“年轻老年人”。踩着步道拾级而上，林间弥漫着松脂的香味，满眼苍翠尽收眼底。

而在黑河市五大连池景区，来自山东省青岛市的60后退休职工刘女士与丈夫掩饰不住喜悦，在短视频平台上忙着向近19万粉丝分享自己的快乐退休生活。

“五一”小长假过后，去年刚退休的刘临江和妻子，带着宠物狗“大猫”从北京一路向西出发，沿途听说阿勒泰因一剧爆火，便临时更改路线来到新疆。“玩房车一个人没意思，结伴出行才好玩。路上也会遇到全国各地的车友，主要是跟我们差不多年龄的人。大家都是年轻时没时间，退休了想弥补缺失。”刘临江说。

中国旅游研究院院长戴斌认为，自驾游、房车露营游进入快速发展期，将在推动文旅市场发展尤其是乡村旅游方面发挥很大的作用。“实际上，整个浙江美丽乡村就

像一个房车大营地，车友们都很喜爱。”浙江省旅游协会自驾游与房车露营分会副会长兼秘书长、资深车友江晓亮说。

## 品鉴类康养一跃成新宠

当前，市场上比较受老年人尤其是“新老人”欢迎的康养项目主要有三类：一是健康养生类，如温泉康养、森林康养等；二是文化体验类，如古镇古村游、博物馆游、艺术鉴赏游等文化研学康养；三是个性化康养，即根据老年人的兴趣爱好、身体状况等量身定制的产品，如中医康养、瑜伽康养、医疗康养等。

地处浙江中部的武义县，是浙江省首个也是唯一一个由前国土资源部命名的“中国温泉之城”。据武义县文化和广电旅游体育局副局长陈小华介绍，武义温泉属偏硅酸温泉，氟离子含量较高，具有很强的辅助理疗功效。以溪里温泉为例，偏硅酸含量是72.8mg/L，远超命名标准近50%。近年来，当地成为温泉康养胜地，每年吸引数万名老人前来康养旅居。

6月2日，覆盖欧洲、亚洲多条学游路线的“国际银发康养学游项目”在上海启动。据活动主办方介绍，老年人对高品质、个性化养老服务的需求日益增长，而国际康养学游项目将带领学员深入探索欧洲腹地的人文风情，以慢游开阔眼界，让老年

人在舒畅胸怀、放松心态中达到康养目的。

“近年来，湖北、北京、安徽等地还利用名山大川、宗教文化资源，开发了禅修、辟谷等小众旅居康养项目。”徐佳增说。

先逛逛国药文化城、养生博览馆，接受一波中医药文化熏陶，而后进入“浙八味”药材城……今年以来，浙江省磐安县花溪国际旅行社总经理陈英和团队忙得不可开交，“随着康养游的火爆，我们推出了几条康养路线，其中‘浙八味’、养生博览馆这一条线路最受欢迎”。

据磐安县中药产业发展促进中心主任张红林介绍，磐安是“中国药材之乡”，随着中医药养生保健治未病理念的兴起，每年有上万名全国各地的老人来磐安吃药膳、买药材。

## 心有阳光 哪里都是马尔代夫

对于加入老龄化大军的60后，养老产业应该拿出什么“绝活”来迎接他们？60后是拥有较新价值观的一代，更加追求美好的退休生活和智慧健康的居住环境。专家预测，未来大健康时代，“康养基地+数字健康平台+居家养老”将是康养的主要形态。

但毋庸置疑，对于那些家务事缠身的老年人来说，一旦有了孙辈，“在路上”的时间，会远低于“在家里”。

康养，以养为手段、以康

为目的。任何结合外部环境改善身心并使人不断趋于最佳状态的活动，都是康养。于是，“轻康养”以成本低、效果好、持续久的特点，被“新老人”接纳。

去不了东北的温泉进行按摩？那就去商场的按摩椅享受半小时；没法在马尔代夫的大阳台喝啤酒？那就把自家阳台改造一下！

今年春季，北京市东城区的孙女士参加了街道举办的一场名为“为身心腾点地儿”的收纳培训课后，为自己的家来了一场“断舍离”。“用3天时间清理出12个大号编织袋，发现家里变亮、变大了！”孙女士滑动着手机相册给记者展示“断舍离”后清爽的家，“陈年杂物清理掉后，心境也变宽了。”

康养并不是让人一直躺着休息。对于身体相对健康的老年人来说，适当干一些体力活儿也是康养的重要内容。“园艺越来越受到老年人追捧，但过程蛮辛苦。挖土、背土、开地、施肥、剪枝，非常考验体力和耐心。”听听花艺创始人巩帆告诉记者，工作日的学员几乎都是老年人，他们的动手能力比年轻人还强。

学员顾孙莉年轻的时候就有个田园梦，如今住进了单元房，阳台便成了她的田园沃土。“照顾花草，既可以保持一定的体力锻炼，又能聚精会神让大脑专注，对老年人十分友好。”在顾孙莉眼中，“花花草草真的非常治愈。”



## 网约车平台有义务保证 计费真实性与准确性

近日，一起网约车司机使用“作弊器”欺诈消费者的案例引发了社会广泛关注。消费者张先生在使用滴滴平台打车时，遭遇了行程结束后收费异常高昂的情况，实际花费达到了预估价的8倍之多。

对此，上海市消保委方面指出，消费者通过网约车平台下单，并在行程结束后根据平台显示的车费付款，因此网约车平台有义务保证计费的真实性与准确性。希望网约车平台采取切实措施保障消费者的知情权与公平交易权。

人民视觉