**编者按:**九九重阳,敬老情长。作为传承千年的敬老节日,重阳节承载着全社会对老年人的祝福与牵挂,也丈量着一座城市养老服务的温度与成色。

如今的老年生活,早已跳出“居家休养”的单一模样:社区为老餐厅把热乎饭菜送到家门口,气排球场上跃动着退休老人的活力身影,两代人摸索出有边界、有温度的相处新模式,日常烟火里的细碎陪伴诠释着最质朴的孝心……老有所养、老有所乐、老有所为,正在变成看得见、摸得着的日常。

本期特别报道,我们从民生服务、文体生活、代际相处、日常陪伴多个视角切入,记录乌兰察布市老年群体的鲜活日常,展现基层养老服务的扎实推进,也探寻新时代孝老敬老的温暖内核。愿每一位老人,都能在烟火家常里安享晚晴时光。



# 烟火寻常处 重阳暖意浓

## 孝心藏进日常烟火 陪伴才是最长情的告白

□本报记者 **刘佳鑫**

重阳节临近,孝老敬老再度成为市民关注的热点。不同于以往集中在节日节点的礼品馈赠、聚餐庆贺,如今越来越多的家庭将孝心消解在日常的点滴相处中:陪长辈逛早市、规划从容的短途出行、固定周末的家庭团聚、帮长辈实现搁置多年的心愿。两代人读懂彼此,让亲情延续到生活里。

每天清晨,市民高泽都会陪父亲逛家附近的早市。老人在青菜摊前慢慢挑拣菜品,他便顺手接过摊主打包好的袋子拎在手里;走到花鸟摊位前,父子俩便停下脚步,聊聊新到的花鸟品种。这样的习惯已经坚持了好几年,在高泽看来,孝心不必等到节日才刻意表达,顺着老人的节奏逛一逛熟悉的市场,边走边聊些家常,就是最踏实的陪伴。

对出行不便的高龄老人而言,一场不用自己操心的旅行,是子女最实在的心意。70岁的李春燕和老伴近日在子女的安排下踏上前往天津的旅途。考虑到两位老人不熟悉智能手机操作、长途奔波容易劳累,子女提前敲定全部行程,在当地包车全程陪同。老两口坦言,沿途的风景固然好,但更让他们开心的是全程都有孩子陪着,事事不用自己费心,这种被照顾的感觉,比任何景点都让人安心。

还有不少家庭,把孝心揉进了周末厨房的烟火里。市民胡楠一家每到休息日,都会回到父母家中围坐包饺子。擀皮、包馅、下锅,一家人边忙活边拉家常,屋子里热热闹闹的。“我母亲爱吃饺子,我们每周回来陪二老吃一顿热乎饭,老人看着一大家人就高兴。”胡楠说,比起买贵重的节日礼品,这样一顿家常饭,反而更对老人的心思。

如今年轻一辈的孝心,早已越过了衣食住行的物质层面,越来越关注长辈的精神世界。市民苏晓发现母亲总觉得自己不上镜,不爱拍照,便陪着母亲运动、教她简单的护肤技巧和拍照姿势,一点点帮老人建立自信;市民刘宇记得父亲年轻时就爱听歌,却从来没去过现场演唱会,他提前紧盯开票信息抢票,假期带着父亲走进场馆。舞台灯光亮起时,父亲跟着旋律轻声哼唱的模样,让他觉得一切都值得。“父母一辈子都把最好的留给孩子,舍不得为自己花心思。现在我们长大了,就想帮他们圆了那些藏在心里的小愿望。”刘宇说。

从早市里慢悠悠的脚步,到全程妥帖的短途旅行,从周末餐桌上的饺子,到帮长辈实现心愿的细碎心意,这些看似平常的生活片段,正是当代孝老最真实的模样。没有轰轰烈烈的告白,没有价值不菲的排场,取而代之的是日常的相守、对精神需求的关照。相较于节日里集中式的孝心表达,这种融入烟火日常的陪伴,更绵长,也更暖心。当两代人在日复一日的相处中彼此体谅、互相成全,亲情便在时光里沉淀出最温暖的模样。

## 这群退休老人 把自娱自乐“打”成了全国赛事

□本报记者 **徐楠**

在集宁区的气排球场上,每天都有退休老人活跃的身影:轻软的球体在空中翻飞,垫球、传球、轻扣,这项运动量适中又兼具乐趣的群众运动,最早诞生在集宁铁路退休职工群体。42年间,气排球从几只自制气球的小游戏,发展成覆盖全国的全民健身项目,也丰富了无数老年人的退休生活。

每天上午九点,集宁区新体路街道团结路社区居民张培茹都会准时来到球场。今年是她接触气排球的第14个年头,退休前她就喜爱田径、篮球,2012年退休后,在老年体协推荐下开始打气排球,这项运动就此成为她重要的爱好。

这项运动要追溯到1984年。当时呼和浩特铁路局集宁分局离退休职工,为丰富老年文体生活,用气球替代排球,在羽毛球场上开展活动。球体轻便、场地门槛低、规则简单,很快在退休职工间流行。大家将两只气球套在一起增加耐用度,后来改用儿童软塑球,参照排球规则制定简易赛制,气排球由此得名。1991年,全国铁路老年体协编写首版竞赛规则,次年举办首届全铁路系统赛事,这项运动走出集宁,逐步向各地推广。2015年气排球入选全运会群众比赛项目,如今全国参与人数超千万,每年各级赛事近万场。

2013年,张培茹带领一批铁路退休职工推广气排球,随着爱好者不断增多,乌兰察布市气排球协会成立,她当选首任会长。为推广这项本土诞生的运动,她带着队员奔走于市区体育部门、走进社区普及教学,吸引更多市民参与。如今乌兰察布气排球爱好者年龄跨度从18岁至70岁,退休群体占比最高。大家灵活约球,打球不耽误接送孙辈、帮扶家庭,在爱好和生活之间找到平衡。

“外出参加全国比赛,外地队伍听说我们来自集宁,都会笑着说‘姥姥家来人了’。”张培茹说。作为发源地队伍,集宁队员走到哪里都备受关注。年轻时她曾代表国家出国参赛,如今身兼运动员、教练、领队,带队前往呼和浩特、赤峰、包头、成都多地参赛。

在张培茹看来,气排球带给老人的不只是强身健体。老球友因爱好相聚,平日里互相照应,结伴打球、一同参赛,退休后的社交圈比上班时更广。“以前总觉得退休就慢慢脱离社会,现在天天和球友相伴,心态都变年轻。”张培茹说。集宁区体育局为他们提供固定运动场地,持续保障大家的运动需求,让老年球友倍感暖心。

谈及坚持推广的初心,张培茹说得朴实:“气排球是铁路老人发明的,我是铁路退休职工,有责任把这项运动传承下去。只要身体允许,我会一直打下去。”

从几只气球演变出全国性赛事,从十几位退休职工自娱自乐,到上千万人参与的健身项目,气排球的发展,展现出基层群众体育旺盛的生命力。对集宁的退休老人而言,这项诞生在家门口的运动,早已不只是健身方式,更是晚年生活的精神寄托。有爱好、有同伴、有归属感,老有所乐、老有所为,正是重阳节里动人的老年生活图景。

## 重阳节前聊养老:最好的孝心不是让老人围着家庭转

□本报记者 **张玥 马佳敏**

重阳节临近,退休生活与代际相处成为市民热议话题。在乌兰察布,越来越多的退休家庭跳出“老人退休即专职带娃”的传统模式:长辈力所能及地帮衬子女,同时守住自己的生活节奏与兴趣爱好;晚辈体恤长辈付出,主动分担家庭责任。两代人彼此体谅、各有空间,构建起有温度、有边界的新型代际相处模式。

64岁的韩志诚是这种模式的践行者。在他的观念里,老年人最大的财富是健康,把身体照护好,既是善待自己,也是不给子女添负担,唯有自身状态好,才能在家庭需要时成为坚实后盾。为保持良好身心状态,他多年坚持规律运动:每日清晨晨跑,午饭后步行消食,晚间再散步半小时,每周还固定安排两次游泳、一次力量训练。规律的作息让他精力充沛,无论是陪孙辈游玩,还是处理家庭琐事都从容自如。

家庭相处中,韩志诚秉持“松弛有度、远近相宜”的原则。退休后他从不过度介入子女的小家庭生活,不随意干涉年轻人的生活方式、消费理念与育儿观念,主动给年轻一代留出空间。平日各家安好,逢年过节阖家团聚、结伴出游。闲暇时他常带孙子逛公园,在陪伴中拉近祖孙感情;遇到孙儿身体不适需就医等紧要时刻,也会放下个人日程全程陪同。

“身边不少老朋友退休后把全部精力都放在带孙辈上,完全放弃了自己的生活和爱好。”韩志诚说,长期单方面付出容易身心俱疲,也可能因育儿理念、生活习惯分歧引发矛盾。在他看来,新时代的退休生活应当兼顾自我实现与家庭担当,老人有自己的节奏,子女有自己的生活,遇事互相扶持,平日各自精彩,才是长久舒适的家庭相处之道。

这样的双向体谅,也发生在市民张莎莎家中。张莎莎自主创业,育儿曾是小两口最大的难题。家中两位老人主动提出帮忙照看孩子,但细心的张莎莎发现,热爱摄影采风的母亲为了带娃,一次次推掉和老友的外拍活动;视力不佳、久站易腰酸的婆婆,也把大多时间困在了家中。一家人商量后定下清晰分工:工作日两位老人轮流照看孩子,周末育儿任务完全交由小两口,把完整空闲时间还给老人。平日里只要自己有空,张莎莎就接过带娃任务,陪母亲外出采风。如今母亲常和老友感慨“带娃拍照两不误”,既能陪伴外孙成长,也没丢掉热爱的事。

临近重阳节,张莎莎早早规划了全家近郊赏秋的行程,还为两位母亲报名了她们期待已久的邻市古镇短途老年旅行团。在她看来,最好的孝心不是让老人围着家庭转,更不是把育儿的重担全压在长辈身上,而是看见他们的付出,尊重他们的爱好。

记者走访发现,以往谈及老年家庭角色,“牺牲”“奉献”常是关键词。如今,越来越多家庭正在转变观念:长辈的付出不是理所当然,晚辈的感恩也不止于物质回馈。老人保有自己的生活节奏,子女主动分担家庭责任,两代人互相扶持又彼此独立,有帮扶而不捆绑,有温度而不越界。这种更松弛、更平等的代际相处模式,既提升了老年人的退休生活质量,也让家庭亲情更加稳固。

## 一碗热饭暖重阳 为老餐厅守护老人舌尖与心间的温暖

□本报记者 **徐楠**

重阳节临近,集宁区桥西街道马桥街社区的便民为老餐厅内暖意渐浓。临近中午,保温餐台上的家常菜冒着热气,前来就餐的居民有序排队取餐,老年食客或围坐桌边闲话家常,或装好餐食准备带回家。这间开在居民家门口的为老餐厅,不仅解决了独居老人做饭难、饮食单一的日常困扰,更成了社区里聚拢温情的便民服务阵地。

“我一个人居住,以前一到饭点就发愁。饭做多了吃不完浪费,做少了又营养跟不上,常常将就一顿。”居民史女士说,自从社区有了为老餐厅,天气晴好时她便步行到店就餐,遇上雨雪天气出行不便,还有志愿者送餐上门,不用开火就能吃上热乎的家常饭,省心又省事。

为适配老年人的牙口与消化能力,餐厅菜品多以炖制、焖煮为主,口味清淡少油,分量充足、定价亲民,精准契合老年群体的饮食需求。运营方结合季节时令动态调整菜单,选用本地新鲜食材,秋冬时节侧重搭配温润养胃的菜式,减少寒凉食物,降低肠胃不适风险,兼顾营养与适口性。家常的口味、公道的价格,不仅受周边老年人欢迎,也吸引了不少附近上班族前来就餐。

针对辖区老旧小区集中、高龄独居老人分布广、部分老人出行就餐困难的实际情况,桥西街道在保障主店运营的基础上,依托北官房社区活动中心增设便民就餐点,构建“主店运营+社区点位联动”的服务网络。每日餐食由为老餐厅统一制作、规范打包、安全配送至各点位,老人可就近选择堂食或打包带走,切实打通为老就餐服务的“最后一公里”。

碗筷轻碰的声响里夹杂着邻里闲谈,蒸腾的热气中裹着家常烟火。对老人而言,一碗热饭填饱的是肠胃,围坐闲谈慰藉的是心绪。从解决一餐饭的民生小事,到搭建有温度的老年社交场景,这间小小的为老餐厅,正是基层养老服务落地见效的生动缩影。重阳佳节将至,这份扎根社区的暖心服务,让“老有所养、老有所乐”从口号变成了老人每日可感的真实生活。

