

需求转变

老年人正在尝试探索新领域、新事物，积极拥抱“潮生活”，实现从“被动养老”到“主动生活”的转变

精神渴求

寻求三重连接——与时代的连接、与他人的连接、与自我的连接，在“被尊重、被需要”中获得精神满足

多维发力

社会应积极传递“老人也能追新潮”的正向导向。老年大学作为服务主阵地，应主动适配老年群体新需求

架子鼓、走秀、直播、电竞……当“银发族”遇见“新潮流”“新科技” 银龄“潮生活”点亮“夕阳红”

◎ 本报记者 施华琼

一线调查

在大众的传统认知里，老年人的退休生活似乎总围绕买菜带娃、钓鱼遛狗、广场舞等展开。如今却有一群老人，打破年龄桎梏，积极学习架子鼓、走秀、AI等“新潮”课程，拥抱直播、电竞、无人机摄影等新科技、新潮流，不仅重新定义老年生活，更在社交、学习、娱乐、运动等领域展现出不输年轻人的活力与创造力。

这些“潮生活”背后藏着怎样的精神需求?“银发浪潮”下,如何为老年人搭建更广阔的精神舞台?近期,记者进行了走访调查。

打破刻板印象

“银发族”积极拥抱“潮生活”

“动次打次、动次打次……”每天下午3时左右,广东肇庆市高新区的75岁老人孙淑范,都会坐在架子鼓前,激情敲响鼓点。“听到音乐一响,我就很兴奋!”退休前她是一名房管员,今年1月,在家人支持下报名了架子鼓课,成了培训班里最年长的零基础学员。

“最开始连音符都分不清,握鼓棒的手也总发抖,也有人调侃‘一把年纪学摇滚’。”孙淑范没打退堂鼓,每天雷打不动地坚持练习,如今已能完整演奏《套马杆》《战马》等曲目,还登上了社区文化节的舞台。“我学鼓不为考级,和年轻人一起练习,脑子灵活了,心态也跟着年轻了。”

千里之外的四川都江堰,56岁的彭阿姨则通过短视频,开启了直播带货之路。镜头前,她不仅分享“种花养鱼看书养猫”的退休日常和生活感悟,还化身潮流穿搭博主带货,账号粉丝达3.2万,获赞超50万。“以前觉得拍视频是年轻人的事,接触后才知道我们也能靠镜头活得更精彩。”

类似这样的“潮身影”还有很多,四川成都青羊区“BSG”老年电竞战队,队员平均年龄65岁,他们在“升级打怪”中,尝试探索新领域、新事物。浙江温州市71岁的靳国辉,在公益AI课上学会了DeepSeek的基础操作……这些“年轻态”的身影,正在用积极向上和魅力自信逐步打破传统老年生活的刻板印象。



浙江宁波市万安社区乐活老年室咖啡馆。袁矛 摄



10月24日,山东省青岛市李沧区老年大学学员在学习手风琴演奏。张鹰 摄

“摩登选择”背后 “被尊重、被需要”是强烈精神渴求

“以前忙着养家、贴补儿女,现在更愿意把时间和钱花在自己身上,心态好了,生活才有盼头。”广东肇庆高新区老干部(职工)大学学员林有芬的话,道出了不少老人选择“潮生活”的初衷。

潮新闻的一份份调查问卷也印证了这一需求。调查显示73.5%的老年受访者“希望享有更加新潮的生活方式”,其中“60后”群体尤其看重“体验感”与“舒适度”;57%的受访者表示愿意为提升生活品质付费。“潮生活”已从“小众尝鲜”转向“大众刚需”,为老年教育、适老服务升级提供了现实依据。

为何“潮生活”能在银发群体中兴起?

四川省社科院社会学研究所副研究员杨华军分析,这是多重社会因素交织的结果。首先,现在年轻人生活方式的改变让体力尚佳的老人无需过多承担带娃责任,与子女相处时间减少,催生了寻找

多元“要法”的自主需求;其次,“55后”“60后”等老年群体受益于时代红利,有积蓄、有社保兜底,子女成为社会主力军后,他们无需顾虑生计,可以重拾年轻时未竟的兴趣;另外,技术与娱乐方式的革新降低了参与门槛——短视频平台的“一键剪辑”、适老设备的大字体设计等,让老人能和年轻人共享直播、无人机等新潮领域,跨越“数字鸿沟”。

除此之外,记者调查发现,更深层的动力,源于精神层面的渴求。“证明自己没被时代淘汰”是走访中老人们提及最多的理由。国家二级心理咨询师侯莫易表示,“从‘被动养老’到‘主动生活’的转变,本质是老年人在寻求三重连接——与时代的连接(学新技能)、与他人的连接(建社交圈)、与自我的连接(实现价值)”,最终在“被尊重、被需要”中获得精神满足。”

培育“摩登银龄” 多维度发力让老人共享“潮生活”

尽管“潮生活”需求旺盛,但隐性偏见、实操阻碍、资源不足等困扰也将不少老人挡在“潮生活”门外。“摩登领银龄”开展活动、训练时,有人非议“一把年纪折腾啥”,也有人投诉扰民,老人们也时常因活动、训练场地缺乏而感到苦恼。无人机等高科技设备,曾因操作手册字体太小,让老人们学习操作十分不便。还有部分老人受“节俭习惯”束缚,不愿为潮生活付费,或因“老人应稳重”的传统认知,不敢尝试新事物等现状。

老年人的“潮需求”如何来适配与守护?

侯莫易建议,首先要帮老人冲破“自我设限”,家庭应给予理解支持;社会则需打造“无龄感”环境,通过社区宣传、媒体报道,传递“老人也能追新潮”的正向导向,减少偏见。

作为服务主阵地,老年大学也正主动适配老年群体新需求。“过去课程以书法、国画等‘静’态为主,现在‘动’‘潮’类占比超40%。”广东肇庆高新

区老干部(职工)大学校长刘娇娇介绍,学校通过问卷调研精准设课,开设手机摄影、瑜伽、拉丁舞、非洲鼓、仪态气质等“潮课”,不仅兼顾身心锻炼与兴趣圆梦,也为老年人搭建新的社交圈、填补孤独感,帮老人跨越“数字鸿沟”。针对部分老人“上课远”的问题,学校还送课进社区、设分教学点,让老人在家门口就能学到新潮艺术与技能。

刘娇娇表示,资源整合也是破局关键。学校可联动高校退休教师、培训机构、爱心人士组建师资队伍,确保“潮课”课程质量;以特色活动等方式,让“潮课”走出课堂覆盖更多人群;同时,可挖掘“潮课”的延伸价值,比如,手工班学员做的藤编手袋、毛线钩织作品,可通过直播带货销售,对接企业订单,助力银发经济“再造血”。

肇庆高新区老干部(职工)大学未来还计划推出“潮生活+研学”活动,组织寻根之旅、探访非遗工坊等,让老人在“走出课堂”中感受新潮的乐趣。

了1165名文明观察员。

放眼如今的秦东大地,文明新风处处涌动。随处可见的文明实践活动和志愿服务,激发出向上、向善、向美的强大力量,让先进典型、身边好人不断涌现。

获评全国“最美医生”的乡村医生刘永生,用40余年坚守守护乡亲健康;渭南青年志愿服务队文艺分队队长于波浪带领队员7年间走遍45个社区(村委会),开展了580场公益活动;富平县面馆老板赵亮亮长期为环卫工人提供免费餐食,用一碗面温暖着整座城……

在先进典型的感召下,渭南好人好事层出不穷,善行义举蔚然成风。如今在渭南,好人好事每天都在发生,文明底色在代代接力中愈发鲜亮。全市累计注册志愿者超过70万人、志愿服务队达6128支,全民共建共享文明城市的良好局面已然形成。

从“面子”到“里子”,从“颜值”到“气质”,渭南的美丽蜕变正是对“创建为民、创建惠民、创建靠民”理念的生动诠释。沐浴着全国文明城市的荣光,渭南将继续感恩奋进、乘势而上,推动精神文明建设高质量发展,谱写“文明永续、幸福长青”的时代华章。

新闻集装箱

第二届中国博物馆学大会召开

本报讯(李韵 王笑妃 苏雁)10月24日,第二届中国博物馆学大会在江苏省苏州市正式开幕。本次大会以“可持续发展的博物馆未来”为主题,旨在推动中国特色博物馆学体系的深化建设。

大会期间,中国博物馆协会自然科技博物馆专业委员会正式成立。它的建立,为全国自然科技类博物馆搭建了一个专业的协作平台,

促进文史艺术类博物馆与自然科学类博物馆沟通融合,是进一步推动我国博物馆高质量、均衡发展的重要举措。

两天的时间里,除开幕式及主旨发言外,大会还召开“中国特色博物馆学建构的国际比较”“共生·共享·共建:可持续发展观念下的博物馆与社区”“博物馆藏品管理与研究”“自然科技博物馆建设”四个平行论坛。

云贵渝来助阵 首届“宜BA”四川宜宾篮球超级联赛开赛

本报讯(侯晓梅)10月24日晚,四川轻化工大学宜宾校区体育馆内气氛热烈,“超燃宜BA不服来战”——宜宾市第一届篮球超级联赛(以下简称“宜BA”)开幕式暨揭幕战在这里正式打响,云南、贵州、重庆代表队前来助阵。

开幕式上,四川省宜宾市、云南省昭通市、贵州省毕节市与重庆市永川区签署合作协议。根据协议,各方将在赛事联办、人才共育、文旅推广、资源共享等多个方面开展深度

合作,共同探索“赛事+文旅”融合发展新路径,携手打造西部城市文旅体商融合发展的新名片。

各县区代表队化身家乡“代言人”,翠屏五根战将队、南溪江城队、叙州首城队、多彩江安队、长宁劲竹队、高县丝路茶乡队等队在阵阵掌声中一一亮相,展示风采。观众席上,宜宾市劳动模范、快递小哥、外卖骑手等新就业形态劳动者也来到了现场,共同感受篮球运动的激情。

“八桂巧娘”传非遗 家庭桥梁促传承

本报讯(陈蕾)连日来,广西壮族自治区妇联在全区精心策划并开展了10场“八桂巧娘”非遗技艺提升培训,成功组织千对母女和祖孙共同参与,在沉浸式体验中搭建起非遗传承的家庭桥梁。

本次培训内容覆盖壮锦、壮绣、瑶绣、侗绣等广西非遗代表性项目。授课中,非遗代表性传承人采用“系统讲解+现场演示”的方式,生动讲述每一项技艺背后的历史渊源与文化故事,并手把手指导学员实践。

农村文化遗产在新时代绽新颜

(上接A1版)

乡村书院、文化礼堂、儒学讲堂等文化空间在越来越多的乡村里落地生根,推动中华优秀传统文化融入村民生活,浸润百姓日常。

在中国传统村落——四川绵阳铁炉村,青瓦黄墙的夯土建筑间有一座铁炉书院。书院沿袭川西民居风貌,中间为堂屋,左为铁炉书房,右为乡学堂与手工作坊等体验室。

“书院以乡村为根,传承国学经典,弘扬优良家风。”铁炉村党总支部书记郭军介绍,村民可以在书院喝茶看书、体验非遗,中华优秀传统文化悄然融入日常。

地处孔子故里山东曲阜的武家村,则将中华优秀传统文化中的“爱、诚、孝、仁”融入村庄治理,打造家家训展室、儒学讲堂、传统文化特色街巷,推行善行义举四德榜,将孝老爱亲、崇德向善、邻里和谐等传统美德融入村规民约,推动中华优秀传统文化落地生根。

在广西的层峦叠嶂之间,仫佬族剪纸正以鲜活姿态,在时代浪潮中诉说着民族文化的传承与创新。

在罗城仫佬族自治县四把镇思平村的仫佬族剪纸技艺展示传习馆,传承人罗华清带领村民将剪纸艺术融入箱包、服饰、家居,推动非遗从传统走向时尚,带动村里200多人实现“家门口”就业。“让仫佬族剪纸作品能穿在身上、应用于日常生活,这便是我努力的方向。”罗清华高兴地说,如今仫佬族剪纸作品已走出罗城、走向全国。

通过文旅融合、空间再造、非遗转化,农村文化遗产从“留下来”到“活起来”,成为促进产业发展、培育文明乡风、助力乡村全面振兴的重要内容。

全民参与,讲好乡土故事

陕西铜川陈炉古镇,是我国古代著名瓷窑耀州窑的窑场之一,制瓷史超1400年。

古镇巷陌间,年过六旬的讲解员吴欢喜,20多年来用乡音乡情讲述着耀州窑的千年故事。特别是2019年以来,

为了更好地宣传陈炉古镇和耀州窑,他拍摄并发布近千条短视频,让古镇制瓷技艺、风土人情走向全国,他自己也成为“网红讲解员”,粉丝数十万。

“陈炉的窑火不熄,我的故事就讲不完。”吴欢喜说。他的讲解,不仅是文化输出,更是文明传递。

从陕西铜川一路向东,浙江武义溪里村,拥有婺州窑烧制技艺、古建筑群等丰富的文化资源。多年来,文化资源开发利用程度不高、相对零散的问题一直困扰着当地村民。

去年7月,浙江省文化特派员石小倩来到村里,开设陶艺、竹编、漆扇等非遗体验培训课,建设溪里非遗驿站,打造非遗品牌,激活当地“沉睡”的文化资源。

2024年,浙江在全国率先实施文化特派员制度,首批1500余名文化特派员下沉基层,推动理论政策宣讲、文化服务供给、文化品牌打造、文明乡风建设等工作。自去年以来,以文化特派员项目为牵引,之江大地涌现出一大批乡村文化新场景、新业态、新品牌。

农村文化遗产保护,村民是主体,最终目的要让村民受益。

山西阳城上庄村创新建立“政府引导+村集体主导+村民参与”机制,通过“产权置换、流转、购买”三种方式,将30余处古院落交由村集体统一管理,村民可通过务工、入股、自营等方式参与文旅发展,年均增收约4万元。80岁的崔有正感慨:“古村是我们的根,保护古村不能少了村民。”

文化建设是更深层次、更持久的建设,从“百姓名嘴”到文化特派员,从政策赋能到村民参与,全国各地乡村注重汇聚多方力量,让农村文化遗产保护传承成为全民行动,推动文明乡风在参与中生根、在传承中绽放。

当古老的石刻在数字中“复活”,当耕读家训在村落回响,当非遗技艺在指尖传承……农村文化遗产正以前所未有的生命力,融入现代生活,滋养文明乡风。

这是一场关于记忆的守护,更是一场关乎未来的耕耘。在乡土与时代的交响中,文化自信的种子已深深扎根,为乡村全面振兴注入强大精神力量。

为民、惠民、利民

旅融合聚集地10处,新增县级博物馆3座……

一桩桩民生实事,一项项惠民举措,让文明在城市中生根发芽,市民幸福指数持续攀升,渭南处处焕发着勃勃生机。

创建利民 全民共建共享

“大家看,个别商铺门口堆放生活垃圾,这种情况执法部门该如何处理?”“这两个公益宣传栏上贴有小广告,请尽快清理。”……近年来,在渭南城区活跃着一支文明观察员队伍,他们深入居民小区、背街小巷、商超市场等地,开展文明观察实践活动。

2024年3月,渭南启动“我的城我守护”千人观察团志愿服务活动。来自社会各界的志愿者组成观察团,走街串巷,重点围绕社区治理、环境卫生等问题,以“挑刺”的方式助力文明城市建设,实现“创建靠民”的持久效益。

“观察员在活动中找到了做‘主人翁’的感觉,改变了以往群众对文明创建热情不高、参与不积极的局面。”观察团副团长王婧介绍,目前全市已搭建市、区、社区三级文明志愿观察平台,面向社会招募

(上接A1版)

这种以幽默诙谐方式提醒群众注意交通安全的“碎碎念”执法,始于去年。民警们“多说一句、多劝一句”,通过耐心解释法律法规,有效化解了群众的抵触情绪。

“我们希望群众明白,交警不仅是交通秩序的维护者,更是城市文明的传播者。”胡浪平告诉记者,“期待通过我们的创新方法,让渭南的人文关怀更加温暖,文明底色更加亮丽!”

近年来,渭南市始终将“创建惠民”作为工作的出发点和落脚点,通过一系列惠民举措,让市民真切感受到创建带来的变化和实惠。今年初,渭南市发布的“十件民生实事”,考虑到了市民生活的方方面面:

在中心城区建设电动自行车充电桩30座,安装充电接口3000个,新建新能源汽车公共充电桩2500个;建成社区嵌入式养老服务机构5个,培育市级老年助餐示范点50个以上,为4000名流动儿童提供入学、医保等精准服务;推行市场主体“红黑榜”制度,培育质量标杆企业50家、放心消费承诺单位100家、线下无理由退货承诺店200家以上;开展文化惠民走基层活动3万场次,打造文商