

# 中老年人 AA 制潮生活

拼客是近年来出现的新兴群体。简而言之就是，一群人通过 AA 制，花更少的钱，消耗更少的精力，做成想做的事情，获得更多的快乐，享受更好的生活。以前，拼客生活的主角都是年轻人，如今国内不少中老年人也开始加入其中。他们通过社区相互认识，一起拼吃、拼车等等，拼出了经济又多彩的快乐中老年生活。

苏州工业园区水巷社区有 16 位新潮阿姨，平均年龄 65 岁左右。她们心态年轻，喜欢出去走走，夏天会找个地方乘凉，冬天会去泡温泉。

秦阿姨退休前是英语老师，老伴去世后，她一个人难免会孤单，但自从社区组织了这样的活动后，她的老年生活开始变得多姿多彩。秦阿姨回忆称，第一次活动是她十几个姐妹乘公交转地铁到的西山摘橘子，中午一起分享自带的拿手菜，既好吃又省钱。“一张公交卡玩了一整天，很自在很开心！”秦阿姨

说。有了成功经验后，老年拼客开始隔三差五找风景好的地方徒步，然后晚上搭伙吃顿便饭。AA 制平摊下来，一个人一天连玩带吃也就四五十元，花钱不多却很有趣。有拼客感言，儿女不在，拼出了归属感。

“对于拼客生活的感受，我最有发言权，因为我的情况很特殊。”62 岁的胡川燕说，老伴去世得早，女儿也不在身边，她一直独自居住。起初有单位时，日子还算过得过去，可后来退休了，突然觉得很失落。“一开始我走不出来，觉得整个世界都倒错了，不知道以后该怎么办。”胡川燕回忆说，她觉得自己与整个社会都脱节了。后来，通过几次参加街道组织的拼客活动，她才开始觉得生活变得多姿多彩起来。“我们就像一家人一样，谁要是有了困难，大家都特别互助。”胡川燕说，现在的退休生活不再孤单，女儿不在身边，但她的生活中多了许多朋友，有了久违的归属感。

有专家认为，老年拼客实现多赢应支持。

中国已逐步进入老龄化社会，80 后一代的父母正在老去，由于子女少，这一部分老人的生活更加孤独。拼客现象从年轻到老是社会进步的表现。一方面，这体现出老年人对生活品质的要求；另一方面，这也是社会居住条件的变化决定的，以前的老人总爱把梦想寄托在儿女身上，但这样的生活是很孤独寂寞的。老人早年住的都是大杂院，邻里交流较多，而现在都是住单元楼，邻居之间很少打招呼。在社会公益服务不够的情况下，AA 制拼客生活是中老年人抱团自助的行为，这能帮助他们找到归属感，也能为子女减轻负担。作为子女，应当支持老人寻找属于老年人的快乐方式，社区也应该多多给予支持。

拼客攻略：拼游旅伴和行程这样选定。旅行好比一块拼图，对的旅伴才有严丝合缝的默契，对此，一些拼玩族有不少窍门。一是去合适的地方寻找拼伴，拼伴的时候，想徒步要去户外网站，想摄影要去摄影网站，最方便的

就是在网上搜索“自助旅游”等等。二是出发前充分交流：玩伴应通过一段时间的聊天，通电话，在沟通中发现对方的个性是否适合同行，人品是否值得信任。三是同城的人，为了大家熟悉彼此，第一次活动前，应该多组织大家碰头开会，面对面的交流比电话网络更直接。四是每次出行前可以先去查一下旅行社的路线，大致按着这个路线走，然后邀约一帮人，再进行分工，谁联系住宿，谁做组长，民主商量决定就行。而对于参加“拼游”的拼客来说，自己要积极地了解组织者的信息，自己要给自己买保险，因为组织者没有买保险的义务。

建议：大家拼游时能找熟人（朋友、邻居）的尽量找熟人，和陌生人拼游一定要做一段时间的交流之后，再决定是否外出。中老年拼客“已经成为一种时尚、一种潮流、一种理念、一种生活的态度、一种生活的方式。”

（苏文 一得）

## 中老年人藏书淘书 乐上旧书网

在苏州，相对于普通书店，旧书市场较为低迷，而旧书网站动辄就能汇集几千家旧书店、书籍的书籍藏品。记者调查后发现，近年来，由于旧书资源匮乏、网络旧书城崛起，苏州市的旧书市场正有逐渐萎缩的趋势。而旧书网的兴起，给中老年藏书淘书人一方新的天地。

苏州观前地区的一些巷子里，尚存为数不多的几家旧书店。刘先生在某条巷内一家旧书店经营已有 6 年多了，说起苏州现在的旧书市场，他显得很无奈。他说近年来苏州旧书市场低迷，除其中街游逛之外，旧书销售网站的活跃是个很重要的原因。另一位旧书经营者则表示，新书出版速度加快，网络旧书城兴起等种种原因也对旧书实体市场造成了不小的冲击。

据记者了解，仅一家著名的旧书网站就汇集了全国各地 5400 多家旧书店、万余家书籍计 2 千万余种书籍藏品。旧书收藏者点点鼠标就能轻松地找到并网购自己需要或喜欢的书，比逛旧书店更省时省力。记者了解到，现在经常光顾旧书书店和旧书网站的多为教师、学生、学者和收藏者。部分顾客买旧书是用于资料性研究和学习，也有部分普通中老年收藏者是抱着对旧书的偏爱而淘书，这些消费群体构成了维持旧书买卖行业的基础。

如果以购买教材为例，现在的教材价格不菲，相比之下旧书低廉的价格对于尚无收入的学子有着很大的吸引力。但有的人购买旧书并非全部为了省钱，不少经典旧书的售价甚至高出新书几倍。“旧书自有旧书的韵味，更带着过去的沧桑时光。”一名老年藏书爱好者表示，旧书本身蕴藏着古典的纸墨气息，书页书页上还可以读到前人的心得，就像与一位老友同读一本老书。

过去，经营者在为旧书资源匮乏而头疼，而很多普通市民又为家里的旧书成堆，无处可去犯愁。现在好了，即便旧书店的市场不怎么太活跃，但有了像孔夫子旧书网、7788 商城网等可以大量买卖旧书旧商品的网站出现，市民的旧书淘购和出售等有了更为主动的办法。

过去如果将旧书卖给旧书店，在价格上，买与卖的双方较难以达成一致。有市民张先生认为，将书籍卖给旧书店，对方的收购价格只是比废品高一点点，从经济利益和感情上都难以接受。而现在的旧书旧商品网站的兴起，使他们期待的旧书旧商品价格可以自己开价、议价，随意买卖，不但更方便实惠，也更加灵活也更具选择性。对此，旧书店的经营也可以因此引以为鉴，突破旧途和收购价格的“瓶颈”，唤醒沉睡的藏书资源。

（苏文 一得）

## 沧浪新城：新城社区 2017 年老年文化节开幕

为庆祝苏州市第 30 个老年节，让辖区内的离退休老年人继续保持热爱生活、昂扬向上、老有所为、老有所乐的精神风貌，创造新城社区良好的老年文化氛围。日前，姑苏区沧浪新城（吴门桥街道）新城社区 2017 年老年文化节正式开幕，此次文化节活动时间从 11 月持续到 12 月，将持续开展老年人喜闻乐见、积极向上的系列活动，举办“重阳巧梳妆”老年化妆活动、西山采摘游、老年舞蹈队技能提升课、花艺课堂、“乒”出干劲、跃动新城“乒乓球比赛”、“剪纸话‘廉’”传统手工活动、“暖阳夕阳”敬老院文艺汇演等。

11 月正值秋高气爽的金秋，又恰逢桔子熟

了，沧浪新城吴门桥街道新城社区组织辖区居民前往西山登高采摘。活动当天上午，居民们早早社区大厅集合，坐上大巴向西山出发。一路上，志愿者和居民进行了许多互动游戏，一年人其乐融融，奔赴西山。中午时分，居民们抵达中园核雕村，在一处景色宜人的农家乐进餐。泡椒凤爪、海蜇丝、香干、黄瓜、花生等冷盘先上，农家菜色香味俱全，望着远处青山绿水，品尝着里的农家野味，大家心情都特别愉快。吃罢农家菜，大家开始在核雕村里自由活动。村子里小桥流水，曲桥回廊，别有苏州园林韵味，还有几株古樟树，都是平时难得一见的景观。一行人谈天

说地，拍照留念，享受难得的静谧午后时光。下午开始上山采摘。上山途中，满眼绿色，景色宜人。采摘更是趣味横生，既饱了口福又锻炼了身体。一行穿梭在柑桔林中，采摘、品桔、拍照合影、游戏，不亦乐乎。在一片欢乐的气氛中，新城社区西山采摘活动顺利的结束了。

回顾活动过程，借由老年文化节，居民们互相多了一份了解，有效推动了基层老年文化活动的蓬勃发展，激发了老年人文化活动参与激情，也成为新城社区拓展、创新老龄工作的重要载体。

（新城 苏生）

### 老人维权案例

随着我国经济高速发展，人口老龄化进程之加快，涉及老年人维权的热门话题也在不断升温。近年来，在涉及老年人维权的案件中，理财、赡养、再婚、房屋确权等侵害老年人权益的案件最为突出。对此，相关部门提醒老年人，当合法权益受到侵害时，要敢于和善于拿起法律武器，法律会为大家撑起公平和正义的保护伞。

张老太是一名农村老太，丈夫去世后投奔在城里打工的儿子，来市里生活。不久，张老太认识了丧偶独居的王老汉，王老汉也是农村人，会理发，进城多年生活一直靠手艺挣钱维持，如今干不动了，生活靠积蓄、靠子女贴补。

张老太搬到王老汉的家，二人结合后，首先遇到的是赡养问题。特别是在张老太生病后，张老太的儿子在媳妇的压力下，生活费、药费分文不掏，说“媳妇媳妇穿衣吃饭”“有能耐找老头”，就应有能耐让老头解决吃饭看病问题”。王老汉积蓄不多，已经见底，王老汉的儿子当然也不肯为张老太的看病花钱。他说，赡养自己的父母没说的，赡养与自己没有抚养关系的老太，自己没有那个闲钱。

律师分析

《婚姻法》第二十一条、第二十七条以及《老年人权益保障法》第十四条、第十五条、第二十一条规定：子女对父母有赡养扶助的义务。子女不履行赡养义务时，无劳动能力或者生活困难的父母，有要求子女给付赡养费的权利。继父或继母和受其抚养教育的继子女间的权利和义务，适用本法对父母子女关系的有关规定。

赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。赡养人的配偶应当协助赡养人履行赡养义务。赡养人应当使患病的老年人及时得到治疗和护理；对经济困难的老年人，应当提供医疗费用。

赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。张老太的儿子在张老太再婚后，仍应履行对张老太的赡养义务。问题是再婚时，应当对再婚后的赡养问题有个约定，并将这一约定告知双方子女，免得问题出现，导致再婚老人之间产生隔阂。

### 自说自话

## 老年人如何排解寂寞？

中国已经慢慢地步入老龄化社会，年仅六十岁身体健康告老还乡的人越来越多。这些人往往是退休前忙忙碌碌，退休后整日无所事事，常常寂寞难奈。笔者认为，人老自然规律，战胜寂寞的最好方法是面对现实，正视现实，从容对待。但是，在极其平凡的日常生活中如若真是到了寂寞难耐的地步，不知如何是好，如何排忧解难的地步，不妨考虑按照以下六大法则去排解难熬的时光：

一、自我安慰经常找点事做。在家庭客观条件允许的前提下自己喜欢做什么事就做什么事，按照自己的心意而行，有助于驱除寂寞。当你全神关注投入在自己最喜欢的事情上，自然而然地就能忘掉一切，再没有多余的时间让你自叹寂寞无奈。

二、心态平和注意回归自然。退了休在家无事可做的老年人，忙完家务之后，空余时间尽量多做户外运动。经常到公园、野外、山林中漫步，大自然的美丽，新鲜的空气往往可以较好地驱走压在你心口的所有闷气，在你寂寞的心中重新注入鲜活的生命力量。

三、抽烟饮酒最好要适量。在现实生活中，个别老人为了排解一时的寂寞往往是选择抽烟喝酒来解闷，其实这是一种最不好的生活习惯。空余时间抽烟喝酒倒不如看看电视、听听音乐、打打扑克、下下象棋、约朋友欢聚。

四、多与亲朋好友欢聚交流。年轻人有年轻人的爱好和朋友，老年人也有老年人的喜好和朋友。空闲时间要主动发挥自己的所长，多寻找和自己气味相投的亲朋好友聊天玩耍。因为你们之间在长期的工作生活交往中毕竟有着很多相同的历史背景、相同的血缘关系，相同的兴趣和爱好，一般情况下家人和你的好朋友都会理解你，主动给你谈心交流，排忧解难。

五、天下为公经常助人为乐。老人要有爱心，要养成助人为乐的良好习惯，对特困人群除了金钱上的资助以外，他们的心灵往往更需要别人的理解和关怀。要主动去参加社会爱心活动，选择各类力所能及的义务服务，乐天下人所乐，和世人同乐更有助于排解寂寞难耐的时光，使自己的人生更有意义。

六、爱护身体加强运动锻炼。平时多运动有助于老年人的身心健康，更能驱走来自老年生活中的各种郁闷。经常进行户外活动，根据自身的身体状况适当选择散步、登山、打球、游泳可排除一切烦恼和忧虑，令你天天身心舒畅，保持健康，增添生命的乐趣和活力。

上述六大法则，坚持灵活运用，相信它会给天下老人带来更多的快乐、健康和幸福。

（杨印）

### 夕阳无限好



翩翩起舞，吸引了众多围观者。

曹毛 / 摄

### 翩翩起舞

一群老大妈，老阿婆在公园里跳起舞来，如翩翩起舞，吸引了众多围观者。