



『积极老龄』：且把暮年当少年

□ 本报记者 冯圆芳

“思想的运动有点停不下来”

2016年，时巨涛即将从东南大学退休时，校领导找到他：“以后有什么打算？”

“我想在校史方面做点事。”时巨涛脱口而出。彼时，《东南大学史》已出版第一卷（1902—1949）和第二卷（1949—1992），但1992年至2012年间的校史仍未补白。并且就在2016年前后，东大接连好几位老教授、老领导病逝，带走了许多尚未来得及言说的历史。

“一个老人的去世意味着一座图书馆的毁灭。”念及近年来校史的空白与珍贵记忆的湮灭，时巨涛每每惋惜。恰恰1992—2012年这个时段，对几乎每一所中国大学来说，都是突飞猛进的黄金成长期。

对时巨涛的志业，学校欣然支持。随后几年，档案室、书桌、采访对象所在地，成了他最主要的生活半径。今年4月，皇皇一大册《东南大学史》（第三卷）赶在百廿年校庆前夕出版。一次成功的“盛世修史”，映照了“低龄老人”群体的诗意晚年。

翻开《东南大学史》第三卷：如何在全国高校中率先进行校内管理体制、招生及奖学金制度改革，如何进入国家“211工程”“985工程”，如何加强高峰学科建设、融入国家与区域经济发展战略……20年间，这所著名学府的每一个成长节点，都被巨细无遗地收揽其中。

时巨涛在校经管院的工作经历，使他有别于其他的校史编纂者，更懂得“有没有钱”之于大学的重要性，“那些最前沿的科学成果，最高精尖的设备，一定是靠钱砸出来的。”

时巨涛的主持编纂，为校史第三卷增添了独特的“财政视角”。比如，第三卷中写道，1992年，东大的办学经费是3574万元；2002年，达12亿元；2012年，29亿元。一路高歌猛进的数据背后，是日益雄厚的国家财政实力，是党和政府对教育科学事业的高度重视。

而要保证校史中的每一个数字、每一项事实、每一处细节都准确无误，时巨涛和他的伙伴们除了须大量查阅档案，还访谈了数十位见证、主导了学校事业发展的相关人士——从而拯救浩瀚的记忆于失落的深渊。

时巨涛退休后做的第一件事，就是奔到北京，花5天时间，给东南大学著名老校长、我国第一位留德女博士、新中国第一位电子学女博士韦钰做口述访谈。他给东南大学原党委副书记李延保做的访谈，也透露了很多重要细节。比如，李延保回忆学校如何抓教师的“教学关”，如何包容外校来的、又非名校出身的有才之士，以及韦钰老校长脾气不好，却对老先生很客气的鲜明性格，这些都解释了大学之大、名校之名。李延保也指出，东大学子身上的踏实保守气质，往往制约了他们的发展空间。

时巨涛发现，在做口述这件事上，年纪大、有阅历的访谈者优势更足。相较于年轻人抛出几个问题后便陷入尴尬死局，亲身走过那段历程、与访谈对象拥有更多“生命重叠”的长者，更能打开话题。

“以前，组织上安排我做什么我就做什么，以后，我不再给别人‘打工’了，我只做自己想做的事情！”退休前夕，面对校领导，时巨涛“放飞自我”之意溢于言表。而他退休五年后捧出的大部头校史，似乎又在替“低龄老人”群体霸气回答——“我可以！”

从去年底至今年年初，《关于加强新时代老龄工作的意见》《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》相继印发，除了“鼓励低龄老人灵活就业”登上热搜，凸显思路创新，“践行积极老龄化”一条亦试图回应深度老龄化社会的难题。根据七普数据，我国60岁及以上人口已达2.64亿人，其中将近56%是60到69岁的低龄老人。“低龄”与“老人”的二律背反，道出了这一庞大群体的尴尬之境。

“说老吧，思维依然活跃；说不老吧，又分明不再是职场中人。”从某市局风景园林处退休的张晓鸣，如此形容人生新阶段的复杂滋味。退休离开岗位是必然的规律，但张晓鸣感到一种无法抗拒的惯性——“思想的运动还是有点停不下来”。

前段时间，张晓鸣受邀参加一个乡村振兴主题论坛，他特意提前几天，驱车把城市周边的几个乡村跑了一遍，多少有点“思想运动”：所谓乡村振兴，不是应该激活乡村产业、活化乡村记忆、让乡民共享发展成果吗？可眼下的一些乡村，原住民几乎没有了，作为传统运营载体的村落正在退化，被企业打包运营的民宿、酒店、农家乐遍地开花，花田花海处处复制……这些欢乐一时的业态，难道是乡村振兴的“初心”么？

论坛上，张晓鸣把自己的调研心得和大家作了交流。他提出，乡村振兴的主体目标是乡村，最终应呈现的是特色彰显、生机勃勃、产业兴旺、景观优美、人居美好的乡村。他呼吁乡村振兴的规划者、投资人尊重乡村的村落形态、自然环境、产业特征和文化特色，立足于活化乡村、留住原住民，改善乡村人居环境与生活质量，而不是把它“涂抹”成另一个样子。

“你有这个认知，但你不愿讲，不去交流，就不会与有识之士产生互动，更不会引起相关方面的关注。乡村振兴这样美好的愿景，真不能被‘玩一票’的心态搞‘异化’了。”张晓鸣一向看重“分享”的意义。他也庆幸，网络时代为他们这一代思想活力尚存的“小老人”，提供了分享的平台。

张晓鸣在美篇上开了个账号，取名“致境”，随便点开一篇讲城市行道树的文章，绿意盎然的城市园林摄影、鸟声啾啾的背景配乐，营造了宛若“全息”的城市风景；穿插其间的思考文字，又给人以诗意的启迪：林荫系统是城市空间有生命的景观，是人与自然的第一交界面，是城市风貌的仪仗队，是市民身边的自然、艺术的自然，是最能体现城市建设理念、管理水平、精神面貌与文化观念的城市景观……近五千的文章阅读量，留言区里的热烈交流，印证了“分享”不可替代的价值。

其实，当前低龄老人中的很多人，都是改革开放成就的知识分子。时巨涛是1978年南京栖霞区高考状元、复旦中文系高材生。张晓鸣先在中央电大攻读首届汉语言文学专业，后来又读了中央党校的涉外经济。南京知名摄影家顾继怀也是上世纪80年代武大新闻系系摄影班走出的人才。继续向社会贡献智力劳动，自然而然，成了这些“青年老人”的选择。

顾继怀退休后一直在老年摄影班上课，主教的是研究了一辈子的《摄影构图学》。按说，这岁数该步入风平浪静的澄明之境了，可顾继怀越是深入摄影这澄明江湖，就越是忍不住生气。

比如，有的摄影爱好者自知技艺上无法精进，就用非常规方式“打鸟”（远距离外用长焦镜头拍摄鸟类），也就是圈地养鸟，趁投食时“咔嚓”定格。顾继怀很愤怒：这样的打鸟谁不会？你要拍好鸟，先要把它当人来对待。

又如，老年人似乎格外喜欢氩金买装备，“长枪短炮”几成标配。顾继怀看下去，又怒：你又又不拍广告，要那么高配置干嘛？看我的摄影就知道，华为P40足矣。

他也反对把摄影等同于拍花草草。几年前，在某老年摄影班上课，学员们拍了漂亮的菊花，顾继怀挺欣慰；隔了两年又去上课，发现那拨学员还在拍菊花，他气得不肯再去了。

“摄影是作者表达观念和情绪的一种方式，只有每个人都通过作品认知世界、感染他人，社会才会进步。为什么有的人明明80多岁了，作品还像年轻人那样有活力？说明理念很重要。”课堂上，顾继怀反复这么强调。老人要哄小孩要宠，不好直接批评的时候，他只好腹诽：你这叫照相，不叫摄影哎。

“挺喜欢公益时的那个自己”

2014年8月，南京六朝博物馆提前招募的志愿者，接到了“五天后正式开馆”的消息。面对几乎空白的讲解词，志愿者们一下子紧张起来。

省委党校古代文学专业退休教师罗建，是六朝首批志愿者之一。三楼“六朝人杰”展厅里，罗建和志愿者们商量：“我们现在一起，走一遍试试吧。”竹林七贤、王导、谢安、顾恺之、王羲之……没打任何腹稿，罗建凭着多年的教学积累，顺顺当当地讲了起来，“金陵昔时何壮哉，席卷英豪天下来”的六朝盛况，在她沉稳而激情的讲述中栩栩浮现。一圈走下来，再一看表：已经过去了一个小时。

预想中手忙脚乱的开馆日就这么被顶了过去。南京博物馆界传开了：六朝招到了好志愿者，像捡到了宝一样。

对这样的退休生活，罗建早就心驰神往。在普希金纪念馆，她曾见过白发苍苍、优雅矍铄的老年义工；在丘吉尔庄园，那些义务打理庄园的老者，眼神中透着安详、自尊和体面。他们不用说话，就那么静穆地站在那里，就给人一种莫名的信任与崇敬。

“论‘颜值’，我们不如美女帅哥，但在接待各个年龄段、各种背景的访客时，年长者无论知识积累、人生阅历，还是待人接物的风度，都能给观众一种踏实和心安。”对银发族的“业务水平”，罗建一向很有底气。

“六朝青”志愿服务社迅速壮大，人数不多，全是精兵强将。数年间，在一大批中老年骨干的掌舵下，“六朝青”斩获多重荣誉：全国学雷锋志愿服务“四个100”先进典型最佳志愿服务项目、中国博物馆优秀志愿服务团队提名奖、中国博物馆十佳志愿服务组织工作者……“六朝青”的“尚青”取向，也渐渐成为这个团队的特别气场。

青，是六朝开始出现的青瓷的颜色，也是六朝人喜爱的青山绿水的颜色，也是六朝名士散淡随性、自在低调的人格底色。培训志愿者时，罗建都会强调：不论你以前做什么，你有再多的知识，请记住，此时此刻你不是在做演讲，请遵照讲解的规则来。面试志愿者，遇到年轻姑娘说到这里想穿汉服旗袍，罗建点了点头：你的想法很好，不过可能不适合“六朝青”。

从未想过从志愿者这份工作中得到什么，无论是名、是利，抑或人生的又一重高光——罗建却很喜欢这样的自己，“志愿者只是媒介和使者。我们希望人们在这里记住的是六朝，而不是我们。”

“奶奶，我听过你讲解的青瓷莲花尊！”

一次在馆里，有小女孩跑到“六朝青”志愿者、退休教师皇甫素红眼前，奶声奶气跟她打招呼，把她激动得不行。同为退休教师的志愿者隋月娟也有类似经历。某年在西班牙格拉纳达，两位中国游客看到她，一怔，惊讶道：“我们听过您的讲解，还和您合影！”加微信后，当年与此刻的合影被双双po在了朋友圈，激起艳羡声一片——看来，借着“六朝青”延长了生命的，不只六朝的文化，也包括那些青鸟般殷勤的文化使者。

其实，无论在博物馆、社区还是更广阔的社会空间里，银发志愿者都已经成为蓬勃的公益新力量。

退休阿姨郑华家住南京雨花台区，有天她在小区里晨练，遇到了位社区工作人员，建议她到居委会注册做志愿者。稀里糊涂地，郑阿姨从自娱自乐的广场舞大妈，成了风风火火的社区志愿者。

“郑阿姨特别热心！”南京互助社区发展中心理事长、社造界明星人物吴楠，如此评价这位邻居。垃圾分类宣传、上门服务、雨花台区大走访、在楼栋群通知做核酸检测……郑阿姨随叫随到，忙得不亦乐乎。借着做志愿者的机会，郑阿姨认识了些“老闺蜜”，谁家有困难或者身体不舒服，姐妹们常常“组团”上门开解，遇到跑医院、打疫苗，大伙也是你陪着我、我陪着你。“我为人人，人人人为我”，做了志愿者后郑阿姨发现，这似乎是再自然不过的真理了。

“还有时间，去做想做的事”

当下，我国已步入深度老龄化社会，《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》提出“实施积极应对人口老龄化国家战略”，将积极应对人口老龄化上升为国家战略。而作为人口大省、经济强省，江苏进入老龄化早、老龄化程度也高。省卫健委透露，根据七普数据，我省常住人口老龄化率比全国平均水平高3.14个百分点，比广东省高9.49个百分点，60岁及以上老年人绝对数量比广东省多近300万。无疑，这将对我省经济

社会发展产生全面、深刻而持久的影响。

今年年初的“求职潮”期间，一条新闻格外亮眼：“国家发声：低龄老人速速来就业！”

省人社厅介绍，其实近几年来，江苏已在国家政策允许的范围内，积极开发老龄人力资源。比如，提供更多非全职就业、灵活就业和社区工作等岗位；依法纠正身份、性别、年龄等就业歧视现象，鼓励用人单位优先返聘老龄劳动者；对符合条件的参保人员，经本人申请，可以延长缴费至满国家规定最低缴费年限；等等。下一步，省人社厅还将借鉴国内外典型经验，加快开展“积极老龄化”视角下的江苏老龄人力资源开发研究，保障老龄劳动者就业权利，加强老龄劳动者就业帮扶，提供老龄友好型养老服务，促进“银发就业者”更好地发展。

“积极老龄化”或曰“积极老龄观”，强调积极看待老年人、积极看待老龄生活，以及发挥老人潜能、继续参与社会发展。这不仅成为国家层面应对老龄化的重要思路，也呼唤着社会普遍观念的变化和老人个体的心态成长。

这一背景下走红的还有“时间银行”。2019年12月，国内首家政府主导、市层面统一运行的“养老服务时间银行”在南京启动试点，次年10月在全市推广。时间银行简单地说，就是鼓励志愿者为老人服务，“储蓄”服务时间，未来可兑换他人的服务，实现互助养老。据南京姚坊门彩虹社会工作服务中心副主任魏应保观察，在该组织负责运营的尧化门街道姚坊门时间银行里，最活跃的志愿者就是那些低龄老人。

曾登上央视《经济半小时》的尧化门街道姚坊门时间银行，与南京其他时间银行稍有不同，它独创的“721”模式允许70%的服务时长兑换服务，20%的时长兑换生活物品，剩下的10%可以兑换一部分现金用于支付志愿服务成本，这对老人来说构成了多维的激励合力。魏应保承认，时间银行在尧化的成功推行，与当地实际情况有密切关系：整个街道，拆迁安置小区约占70%，大量失地老人既有闲，且分布集中，更方便开展服务。但在老城区，退休老人通常有更丰富的生活安排；在农村，老人们又要忙于农活或家务。

如何鼓励银发族积极参与社会公益事务、度过充实快乐的晚年时光？谈及“六朝青”的成功，六朝博物馆公共服务部周雨霏直言：不妨想一想，老年志愿者们想要的是什么。

“就‘六朝青’而言，我们明显感觉志愿者对餐补、车补兴趣不大，但普遍有强烈的学习动力，所以在馆里都会在春秋两季为全体志愿者安排培训，请文博学者给他们‘补课’，甚至带他们去考古工地上考察。此外，根据全年服务时长排名，馆里每年评选出10名‘十佳志愿者’，‘奖品’是获得赴省内外兄弟场馆交流学习的‘机会’。”

而鼓励青年参与老龄事业，贡献新血液、新思路，也成为江苏回应“积极应对人口老龄化”国家战略的一条思路。

去年，省国画院傅抱石纪念馆馆长、70后画家黄戈，作为全国最年轻的省老年书画研究会会长，率队赴浙江参加首届长三角老年书画作品联展。望着满堂的苍苍白发和众人的惊讶目光，黄戈自己也挺不好意思。没想到很快，从全国到北京的老年书画研究会，都开始任用青年专业人士担任重要岗位。兄弟单位们恍悟：江苏观念挺超前啊。

对老年书画事业，黄戈确实有了新思考。除了思考VR展览、把书画展和中医养生嫁接，“有所为有所不为”，是他心目中老年书画爱好者的生人定位。有所不为，就是不鼓励“卷”，这个年纪该放下过度的名利心；有所为，就是坚持艺术的人民性、公益性，去做推动大众美育的一股力量。在这方面，黄戈很认同名誉会长张秉铎、副会长王利娜为青少年美育所作的努力——连续七届参与筹办全省青少年书画创作征集展评活动，推进省青少年书画辅导示范基地在省内多所学校挂牌，引导各地会员们为留守儿童义务教书画。这个老年协会所做的事情，事实上早已超出了服务老人的范围。

“大手牵小手，甚至‘大教授给小学生讲美术课’，愿意‘降维’做艺术普及，我觉得这才是老年书画爱好者真正该做的事情。”黄戈如此总结。

“有时间，有精力，也有满肚皮的话要说”，时巨涛如此形容低龄老人沉郁蓬勃的心灵世界。张晓鸣则感叹，如果说前半生有太多身不由己，退休后就是自由自在的个体修行，我们还有时间，去完成生命里没有来得及做的事情。

冰心说，生命从八十岁开始。这样看来，低龄老人不过还是“少年”。

隋月娟就在微信签名中写下宣言：“‘阴晴不在我，进退岂由天？’桑榆之景，为霞满天。全力地奔跑或于此刻暂停，但那并未终章的人生诗篇，仍值得‘少年’们提笔去续写。”



CFP供图

且把暮年当少年