

# 闲不住的“年轻老人”

株洲晚报融媒体记者/任远

前不久，上海启动“年轻老人”健康生活秀活动大赛，旨在传播积极老龄化、健康老龄化理念。

所谓“年轻老人”，是上海借鉴世界卫生组织标准，结合我国老年人群退休实际情况率先提出的概念，即年龄在55岁至70岁，身体健康、心态年轻、积极参与社会活动的老年人。

在株洲，同样有这样一群“年轻老人”——岁月在他们脸上留下了痕迹，却没带走他们的勤劳上进，以及尝试新事物的勇气和勇气。他们或许家里并不缺钱，但就是闲不住，让忙碌充实自己的生活。



王华和带教的心理咨询师学员在一起。受访者提供



王华和搭档集体备课。受访者提供

参与心理沙龙。受访者提供

## 王华：现在正是我们的“黄金时段”

爱折腾、闲不住，是身边人对王华的评价。

今年61岁的王华曾做过测算，她每个月花在工作上的时间接近30个小时，这其中包括了咨询、督导、教学、备课、看资料、批改作业等。而这种状态，自她退休后就一直延续。

“我的搭档说过一句话：现在的我们正处于黄金时段，身体

还好，没什么大病，小孩已独立，不再需要我操心，少了很多社交应酬，而自己也有了丰富的生活和工作经历，不像以前要为生活琐事烦恼。手头还有一些余钱剩米，不用为生计奔波。这时的我可以放手做一些自己感兴趣的事情，而这些事情又恰好能为我带来一些收益，岂不是一举多得。”对于“闲不住的年轻老人”这一说法，王华如此笑称。

## 顺利过渡为“退休后再就业人员”

王华从事心理咨询工作已有多多年。

“2003年，我考取了心理咨询师证，在此之后一直利用业余时间学习相关知识。”王华介绍，2015年，她根据当时的政策办理提前退休，正式步入退休阶段。也是在这一年，她拿到了3本对她而言很重要的证书。

“分别是中科院心理研究所心理治疗和心理咨询硕士研究生毕业证、国内首批‘存在-人本主义’心理治疗资格

认证证书和驾照。”王华介绍。

退休前的两年时间里，王华利用周末和公休假期前往中科院心理研究所学习硕士研究生课程，并参与了“存在-人本主义”心理学流派系统培训，还挤出时间去学习开车。“三本证到手，心里特别开心，特意发了一个朋友圈。”

有了前期的铺垫，王华顺利地完成了退休后的转型，从一名“班味”十足的在职人员，变为一名“退休后再就业人员”。

## 工作旅游忙不停

因其本人年龄偏长，来找王华做心理咨询的人基本涵盖了各个年龄层次，来访的类别也五花八门。

“除了幼儿，小学生以上的人群都是我的客户群体。常见的来访包括与考试有关的各类困难、青春期中遇到的成长的烦恼、亲子矛盾、年龄增长后遇到的婚恋、情感问题，到了更年期又会遇到新的问题。一般来说，这一部分人群会愿意找年长一些的心理咨询师，因为他们体验过更年期，能够理解这种状态。再有就是中年危机以及性少数人群的情感困惑。”王华介绍，除了一对一的咨询，她的工作还涉及一对多的团体咨询，以及讲课、教学和对低龄心理咨询师督导。

## 让灵魂持续生长

或许是因为长期保持学习状态，王华的身上有一种从容的书卷气息。而一直不断的工作，又让她保持着这份这个年龄段难能可贵的精气神。

王华告诉记者，她的女儿在美国见过80岁高龄还在工作的心理咨询师，如果可以，自己也希望一直干下去。“这个工作和中医有些相似，只要头脑保持清晰，身心保持健康，越老经验越丰富呢。也越吃香。”

在王华身边，像她一样闲不住的“年轻老人”还有不少。有个和她同样退休的同事，手特别巧，就在家包饺子、包馄饨拿去卖。她还认识一个北京的老大姐，比她大一岁，不仅在当心理咨询师，还一个人开着车子自驾两个月，游遍全中国。“我是真的佩服她。”王华说。

## 苏女士：很佩服我的妈妈

在株洲，“年轻老人”还真不少，新株洲人苏女士的母亲就是其中一位。

苏女士出生在张家界，大学来株洲读书，就留在了这里。她的妈妈也随她来到了株洲。

“妈妈退休好多年了，主业是帮我带娃。此外，她每天中午去饭店兼职，一个小时20块钱，忙得饭都没时间吃，可她乐此不疲。”

苏女士的妈妈今年60岁，退休前在机关单位上班，现在每个月有几千元退休金。

苏女士问她，妈，你干嘛这么累着自己，家里又不缺钱。

苏妈妈给出的答案是，“自己闲不住，多挣点钱，能帮小辈一点是一点。”

苏妈妈身材壮硕，十分结实，年轻时是单位里的运动达人，属于那种生命力极其旺盛的女性。

“我妈妈真的特别勤劳，很能吃苦。”苏女士说，小时候家里没人带她，妈妈就用一个包布带着她背在身后，带她去上班。

前不久，苏女士生下二胎，母亲还抽空给小宝宝做了衣服和袜子。

苏女士有些无奈又很佩服。“我觉得自己以后可能做不到像我妈妈这样勤劳能干，我有时间还是想要出去玩的。”

不过母亲的榜样摆在面前，让苏女士的想法发生了变化，“以前我觉得自己退休以后肯定是直接躺平，但现在觉得自己还是会去找一些感兴趣的事做，不过会注意劳逸结合，不会像父母那样拼。”她说。

## 你身边有闲不住的老人吗？

前不久，有网友在家边地铁站遇到一位大姐赶路。

大姐58岁，最小的孩子也25岁了。她笑着说自己在家里闲不住，就来杭州打工。“刚刚在中介那里找了一家城北饭店，干洗碗工，一天能赚一两百元。”

“生活就是奋斗出来的。”看着眼前乐观的大姐，这名网友感慨不已。她把这事发到了网上，引来不少共情的评论。

“我婆婆70岁，村里小工厂打了一份工，每天忙得不亦乐乎。回去看她，还要预约见面时间。”

“我爸爸退休了在家小区做保安，闲不住的。”

“我妈妈67岁去给一个工地煮饭，哪里有零工还要抢着去。”

“我爸爸69岁还在开店，早出晚归。”

“我妈妈71岁，爱好一切新鲜事物，抖音什么都会，她也喜欢去附近工厂打工，她说可以交到朋友，还有话题可以聊，每天很开心，不在乎赚多少钱。”……

“他们是真的停不下来。”网友们产生共鸣。有网友评论，“58岁还想奋斗起码二十年，那时候才感觉真的老了”，也有网友“为敢打敢拼，自强不息的精神”点赞。

对于“年轻老人”这一概念，你有什么想法？你身边有这样爱拼爱奋斗闲不住的老人吗？

# 南方中学自主招生首开“航空班” 录取学生有哪些要求？

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凇) 今年,我市高中招生首次设置“航空飞行员实验基地自主招生”,并在市南方中学开展学员培养。到底哪些学生适合该专项招生? 招录后,学校又将如何开展相关人才培养? 5月16日,记者专门采访了株洲市南方中学相关负责人。

## 招生计划不超过20人

市南方中学招生办工作人员邓必为介绍,学校原为航空航天部株洲南方航空动力机械公司子弟中学,传承了军工企业的优良传统和航空精神。学校一直重视对学生进行国防教育,为航空事业输送了大批人才,迄今已输送了空军飞行员近30人。2023年还被空军招飞局广州中心评为空军招飞优质生源基地,和湖南省2023年度空军招飞先进单位。

## 要求未做过视力矫治手术

哪些学生适合选择航空飞行员实验基地自主招生? 邓必为介绍,空军招飞对学员身体素质有着严格的要求,具体来说,学生报考时,其年龄应不小于14周岁,不超过17周岁(2007年8月31日至2010年8月31日之间出生,以出生证明或身份证日期为准);身高在160厘米至183厘米之间,体重应在标准体重的85%至120%范围内;使用空军C型视力检查表,双眼裸眼远视力均在1.0以上,未做过视力矫治手术,无色盲、色弱、斜视等;为株洲市应届初中毕业生。由初中学校推荐品行端正、文化综合成绩原则上居年级前20%的学生。

## 单独编班,还有营养补贴

邓必为介绍,该招生计划为单列。航空飞行员实验基地与自主招生同步录取,不影响其他志愿的录取。招录相关体检费用由南方中学承担。入学后,拟采取单独编班,食宿独立。采用双班主任制(教官和文化班主任);选派业务精湛、责任心强优秀教师担任班主任和学科教师。同时,学校按照300元/每人/月的标准,给学员发放营养

“以往学校招飞选拔大都在高三阶段,但学校成为航空飞行员实验基地后,可将培养期提前到高一。”邓必为介绍,2024年航空飞行员实验基地自主招生计划不超过20人。将从高一一年级开始,重点关注该批学生的身体机能与文化素质。有助于学生以更好的身体素质条件,在高三迎接招飞专业测试。

补贴(每年按10个月发放)。成绩优异者可获得奖学金,家庭经济困难者可以申请助学金。完成高中三年学业,身体合格且高考成绩优秀,或通过招飞录取可进入空军飞行大学和北京大学、清华大学、北京航空航天大学联合培养的“双学籍”学员,或选择其他军事院校和地方院校。

## 九晚书房揭牌

城区又多了处书香地,与市图书馆“通借通还”

5月18日,九晚书房正式揭牌。九晚书房位于石峰公园蔷薇园九晚书院内,是市图书馆和九晚书院共同打造,“小而美”新型阅读空间,收藏有文学、艺术、书法等各类图书资源近5000册,实现与市图书馆“通借通还”。九晚书房成立后,将定期举办各类文化活动和讲座。

株洲晚报融媒体记者/温琳  
通讯员/彭琳玲 摄影报道



# 少年小警察 株洲日报社首届 开始报名了!

## 参加夏令营孩子们将获得“12大参训收获”

- ◆坚持,磨砺意志,勇敢顽强;
- ◆独立,自动自发,探索自我;
- ◆正义,走进警营,筑梦正义;
- ◆挑战,应对生存,学会自救;
- ◆磨砺,反思改进,励志向上;
- ◆抗挫,面对挫折,勇往直前;
- ◆认知,防毒防骗,防拐防骗;
- ◆心智,分析问题,习惯思考;
- ◆自立,面对问题,解锁问题;
- ◆责任,感受责任,共情担当;
- ◆感恩,学会感恩,饮水思源;
- ◆成长,外向友善,合作共赢!

活动咨询电话:15807332886(李先生) 13907412192(郭先生)



走进警营·走近警察  
争当正义小警察!

## 影讯

美达影城(5月20日)

彷徨之刃  
10:35 12:35 14:35 16:35  
17:30 18:25 18:35 19:30  
20:35 21:30 22:35  
末路狂花钱

10:05 12:10 13:20 14:15  
16:20 17:35 18:25 19:20  
20:30 22:35

九龙城寨之围城  
09:55 12:15 14:35 16:55  
19:15 21:35

猩球崛起:新世界  
12:20 15:00 17:40 20:20  
22:00 18:20 19:20 20:20  
21:00 22:00

错过你的那些年  
10:10 13:25 14:45 19:20  
18:40 21:25

间谍过家家 代号:白  
11:15 15:25

今夜,就算这份爱恋从世界上消失  
12:30 17:05

你就在我身边  
11:35 15:45

哈尔的移动城堡 10:05

芦淞区钟鼓岭七星湖流觞  
物公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878



## 开奖

(开奖日期:2024年5月19日)

双色球 2024056期

05 18 20 24 25 26 06

3D 2024130期  
0 6 6

排列3 2024130期  
1 2 2

排列5 2024130期  
1 2 2 0 2

七星彩 2024056期  
8 6 3 3 8 9 8