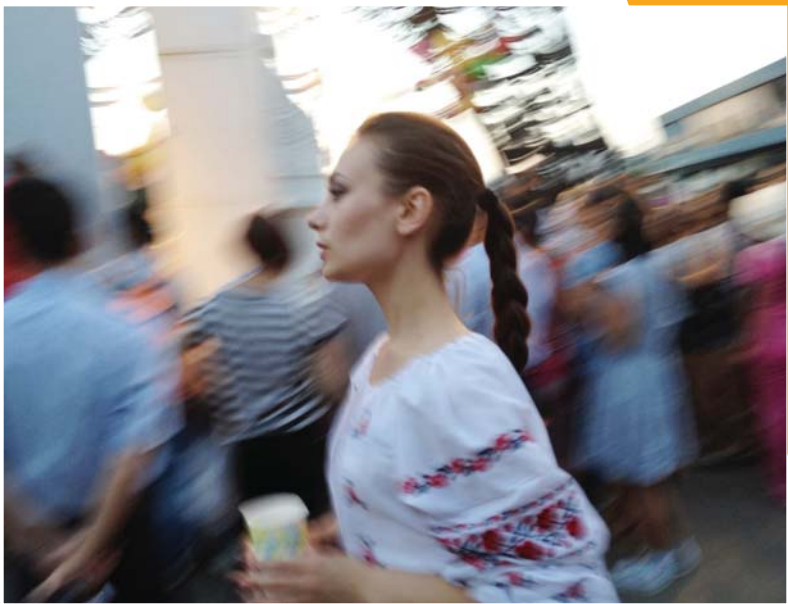




时评

愿你认清生活真相后,依然热爱

金明

曾经觉得黑色灰色深沉显气质的你,是不是开始看红色、粉色东西都慢慢顺眼起来? 曾经上网追剧打游戏第二天依旧能爬起来上课的你,现在是不是上网到11点就已经上下眼皮打架,瞌睡得不行? 曾经几十页考试重点都记得一清二楚,现在是不是出门就忘带东西,不是钥匙就是手机? 那么,来了,“中年”欢迎你。虽然,中共中央、国务院印发《中长期青年发展规划(2016—2025年)》,对“青年”的年龄范围界定在14—35周岁,但是,不少人还是纷纷自嘲,他们已经陷入“前中年危机”,年轻的80后、90后开始有了对于年龄和岁月的忧虑。

有首歌《时间都去哪了》唱得好,“时间都去哪儿了,还没好好感受年轻就老了”,翻看以往的照片,看着自己那张年轻的脸,很多人感触颇深,不知不觉就走到了这里,不知不觉就成了现在的样子。站在30的阶梯上,翘望40,突然有些心慌,也不是怕老,只是觉得不再年轻,上有老下有小,时间不再属于自己一个人,生活不再由着自己的性子来,大部分的时候,不得不说,不得不做,虽然不情愿,但也无可奈何。日

子过得飞快,那些曾经的刻骨铭心的友谊现在一年都难得见上一面,那些流水荡漾的岁月越来越难以想起,喜欢提问哪些事情是什么时候发生的,只是因为害怕忘记。

滴水难以改变洪流的方向,每个人都像时代的浪潮席卷而去。学生时代目标清晰而明确,大多是为了一个好成绩,工作之后人生需要掌握的事情忽然变得复杂起来,各种交织的人际关系,各式衡量的条条框框,再没有一个关于优秀的绝对标准成为努力的方向。我们希望以自己的方式过完这一生,但最终还是要踏上前一代人所走过的路。我们希望保有自我,但又社会融合的过程中逐渐被侵蚀。当昔日的雄心壮志一点点变淡,年龄的增长会慢慢磨平激情,这个时代的年轻人终将和父辈一样,在老去之前接受平凡的命运。

罗曼·罗兰曾说,把生活想象得太好,你会跌得很重;把生活想得太糟,你会失去活下去的勇气。生活中只有一种英雄主义,就是在认清生活的真相之后,依然热爱生活。生活不是考试,不是所有题目都有一个确定的答案,年龄也不是问题,上有老下有小,虽说有点心力交瘁,但仍然不失为幸福时光。父

编者按:“前中年危机”是年轻人提前进入了本该是中年人人才有的状态。有些本该朝气蓬勃的80后却暮气沉沉,心态变“老”,开始陷入怀旧,不断叹老,甚至精神上也陷入“早衰”。而刚步入社会不久的90后似乎也在紧接着步80后后尘,开始“叹老”,陷入一种集体的焦虑感。大家对有关于年龄的话题,总是敏感却又非常关注。

你的“前中年危机”到了么?

本报记者 王婷婷 宋金婷/文 王丽/图

杀马特、非主流……岁月如梭、时光飞逝,不知不觉间第一批90后今年已经30周岁了,而最小的90后也20周岁了,曾经蹦蹦跳跳的90后,似乎一夜之间忧郁起了年龄。曾几何时在80后、90后眼里非常遥远的中年危机,似乎一下子杀到了他们面前。

关于年龄的话题总是能够引起大家的关注,引发讨论。

80后“孩奴”的甜蜜负担

胡军是城区一名医护人员,80年人,27岁结婚,31岁有了大宝,39岁要了二胎。“真是还没感受年轻就中年了。”胡军感叹道:“以前听到别人说‘上有老下有幼’总觉得是消极的靡靡之音,现在想想这就是我现在真实的生活写照。”

虽说现在没有了房贷车贷上的压力,但工作和生活还是压得他喘不过气。毕业之后一直在医疗行业工作,因为工作性质需要不断学习,才能跟得上变化,但随着年龄的增长,一方面记忆力大不如从前,另一方面工作家庭占据大量时间,很少能够腾出时间来专门学习。“以前通衢值班休息几个小时就没事了,可如今值班后感觉非常疲惫,不睡个大半天感觉就像生病一样,感觉脑力跟不上。而且腰酸背痛颈椎病一身赘肉。”

相比工作,生活更让他有危机感。大宝已经上小学,各种补习班一年下来将近两万元,二宝幼儿园一年学费一万元,兴趣班一年一万多元。孩子的吃喝玩乐买衣服更是没细算过。两个孩子很多花销都是双倍。“还有一件更头疼的事情。”胡军感叹道:“每天晚上回家给孩子辅导作业成了我们夫妻俩绕不过去的难关。现在孩子的作业要求每天都定时定点地发在家长群里,想装作看不见都不行。你得跟着孩子一起学,甚至要比孩子学得早,不然怎么辅导孩子。”除此之外,小宝幼儿园也经常有一些五花八门的作业,动不动还要做手工,“小时候没学过的东西,现在全部学会了。”

胡军的生活状态是当前很多80、90后生活现状的真实写照。承担工作上的重压,挑起赡养老人的职责,为子女的教育殚精竭虑,筹划自己的老之将至的生活,可谓社会、事业、家庭,一

个也不能少。

90后职场妈妈的博弈

28岁转行的姚丽,丝毫不敢懈怠。想努力做个好妈妈,但也不想放弃自己的事业。90年出生的姚丽是家里的独生女,如今是一家保险公司的中层管理人员。

毕业之后,姚丽在一家医院当护士,可是几年的从业经历让她感受不到自己存在的价值。于是,28岁那年她辞去工作,转行去了一家保险公司,从最基础的业务员开始做起,一切都意味着从零开始。从一个被人尊重的医护人员,到一个从零学起到处求人的基层业务员,再到现在的中层管理者,对于一个28岁半路转行的女人来说,这其中巨大的心理落差以及艰辛和苦楚只有她一个人能够体会。

她印象最深刻的一次是,公司组织去外地培训学习,关系到工作上的晋升,她不敢懈怠。可是丈夫工作忙请不了假,于是她请自己的母亲过来照顾下孩子,可偏偏那个时候母亲生病住院了。几经波折后,最终父亲一边照顾孩子,一面奔波照顾母亲。孩子和父母就像自己背上两座大山,而自己在最下面,只能努力撑起。身为独生子女的她,早已到了孝敬父母的时候,却还需要老人反哺自己,为自己的事情操心,那个时候,她觉得很无奈。

想努力做个好妈妈,给孩子讲睡前故事,陪孩子上兴趣班,帮孩子做手工,参加学校的秋游活动……可是这些对于职场妈妈来说,是一件极其奢望的事情。因为生活压力大,作息不规律,姚丽感觉身体状况大不如前。失眠、发胖这些都找上门来。“我现在开始注重保养健康,尝试喝中药调理身体,补气补血,还有买了很多维生素。”大大小小的瓶子里“装”着姚丽对健康的焦虑。

“危机”背后的焦虑

“前中年危机”是年轻人提前进入了本该是中年人人才有的状态。

这其实出乎很多人的意料,通常在我们的想象中,80后、90后都是年轻人,他们应该正是青春的模样,朝气蓬勃,积极向上,充满干劲,不怕挫折,愈挫愈勇……而“前中年危机”打破了这种想象,如果说“朋克养生”背后折射出的是90后一代的集体焦虑和不安的心理,那么80后上有老下有小的生活状态,则有一种前无古人,后有追兵的无力感。

当今生活节奏的加快,来自职场和家庭的焦虑无处不在,生活到处是任务、标准,让人们充满不安全感,只能努力改变自己适应环境,力争将自身的感受降到最低。步入社会之后的80后、90后发现已活在中年人的状态中。职场,凡事多多,疲惫不堪;生计,只有谋生,没有生活;身体,已经有初老

的症状;更关键的是,车贷房贷还在背着……他们虽年龄未到中年,但心态已经不再年轻。虽然仍然锐意进取,但精神状态却有着不符合年龄的焦虑和不安。

其实,每一代人有每一代人的危机,焦虑和危机感不仅是心理问题,也是社会问题。互联网时代,抬头看职场天花板清晰可见,知识更新换代太快,高新人才辈出,竞争力不断走下坡路,精力和体力更胜一筹的年轻人不断出现在身边,而自己身体却在走下坡路,体力精力下降、家庭俗务牵扯,无法对工作全情投入……

焦虑已经是越来越多年轻人的通病,随着生活的负担不断加重,不轻松的房价压力、不顺心的现实遭遇、不畅通的晋升机会,很多年轻人处于亚健康状态,焦虑感叠加。他们开始像中年人一样对于生命有了忧患意识,不断意识到健康、保健的重要性,并且开启养生旅程。当代年轻人,其实要比父辈祖辈更早关注到养生的概念与健康的问题,这很大程度上是得益于父母的耳提面命与家庭的熏陶。

这份焦虑心态如何纾解?记住:生活不是考试,不是所有题目都有一个确定的答案,年龄也不是问题,上有老下有幼,虽说有点心力交瘁,但仍然不失为幸福时光;坚定信心若不老,生命便永远长青。



托起幸福“夕阳红”

本报记者 宋金婷/文 袁洁/图

冬日的上午,蓝天白云下,叶集区新元社区康养中心里,三五个老年文艺团队正在排练节目,或翩翩起舞,或吹拉弹唱,他们意气风发,劲头十足,展示着属于自己的风采。这样的场景,是叶集区老年人精神文化生活的一个缩影。



“我们是实施社区养老服务和居家养老服务为一体的社区居家康养中心,建设面积1320平米,设置有居家养老智慧服务平台、老年公寓房、餐厅、配餐厨房、图书室、活动室、健身房等多个功能区。”新元社区康养中心负责人魏巍告诉记者,他们为全区60周岁以上城乡低保、分散特困供养老人,提供政府购买“助医(含护理)、助餐、助浴、助洁、助行”等六大类服务,让养老服务体系更加完善,有效满足了老年人的多元化服务需求,得到老年朋友们认可,增强了老年人的幸福感和获得感。

完善制度体系,健全工作机制。近年来,叶集区已出台《关于加快推进养老服务体系建设实施意见》、《六安市叶集区困难人员救助帮扶实施方案》之特困

人员供养服务机构运行维护实施方案》、《六安市叶集区养老服务和智慧养老实施方》、《叶集区关于政府为生活困难老年人购买意外伤害综合保险的实施方案》、《六安市叶集区失能半失能困难群众集中养护试点工作实施方案(试行)》和《六安市叶集区开展失能半失能特困人员集中养护试点工作实施方案》等一系列文件,完善制度,高位推动叶集养老服务事业健康发展。

加大基础投入,提升供养能力。全区现有养老机构13所,床位1410张,每千名老年人拥有床位3.4张。为进一步提高特困供养机构安全防护能力,2016年区财政投入资金400余万元完成了9所敬老院的消防设施整改并通过备案验收,同年,姚李、洪集划归叶集管辖后,区财政投入120万元,在2019年完成所属3所敬老院消防改造,全区13所机构全部完成消防验收备案;为加强特困供养机构的护理能力,2018年财政投入220万将沙塘敬老院升级改造为沙塘护理院,用于特困供养失能人员集中养护。2020年按照全市统一部署,将龙秦敬老院升级50张床位作为贫困人员失能人员集中养护院,其中机构投入100万,政府配套设备18万元。拨付147万元用于老桥敬老院和沙塘敬老院护理设施升级,进一步提升护理能力。下拨31.5万元用于办公公营敬老院厨房升级改造,拨付乡镇街38.1万元用于28

个乡镇街、村居二级养老服务中心建设,提高居家服务能力。

试点医养结合,探索深度融合。2017年民政、卫计、人社联合赴周边县区考察学习医养结合运营经验,指导三元镇沙塘敬老院和银和老年公寓分别与三元卫生院和四方医疗合作,开展医养结合试点建设。运营一年来,基本实现了小病不出院、大病转诊治,取得了可借鉴、可复制的试点效果。三元镇通过采取PPP项目合作模式,采取与民间资本合作“幸福里”模式投入1000万元,建设床位150张的医养结合老年公寓,已进入试运营,正在探索前院后养、医养深度融合新模式。

建设康养中心,实施居家服务。近年来,随着居家养老服务需求的不断增强,针对叶集区发展现状,按照上级文件要求,对城乡低收入困难老年人给予提供每月200元的生活补贴和失能老人每月300元护理补贴服务(此类人员主要指城乡低保对象和重点优抚对象)。面对叶集区居家养老服务机构不全的现状,经过学习周边县区经验并结合叶集实际,采取以租抵建的形式,通过公开招投标由合肥德颐顺等居家养老运营机构中标运营,2019年率先在史河和平岗两街道试点,开展为60周岁以上城乡低保老年和特困人员实施居家养老服务,2020年完成全区城乡低保60周岁老年人和分散特困供养人员政府购买居家养老服务全覆盖,截至6月,共服务3955人,服务人次15.3万人次,服务经费275.5万元。居家养老服务的开展,有效填补了叶集区养老服务体系的空白,增强了困难老年人的幸福指数。

