

# 退休后，老年人怎样过得更有滋味

养老调查系列报道②

□新重庆-重庆日报记者  
郭晓静 张莎 杨妮紫

“虽然衣食无忧，但总觉得少了点啥滋味。”谈起退休后的生活，家住大渡口跃进村街道的夏辉全老人有些怅然若失。

曾在重钢做检修工作的他，过去每天上班检查安全、维修设备、培养徒弟，早出晚归、忙忙碌碌几十年。退休后，原本热情开朗的他突然变得沉默寡言，每天一大早习惯性地打开电视机，同时拿出手机，一边听电视节目一边在手机上下棋，沙发上一坐就是一整天；老伴傅朝英每天上午买菜、做饭，午饭后出园打半天麻将，晚上两人一起继续守着电视……

一屋、三餐、四季，时光往复。在内心深处，夏辉全一直有点小小的渴盼：除了在家发呆玩手机和到麻将馆消磨时间，能否再做什么，让自己的退休生活过得更丰富？

夏辉全的渴盼反映出不少老人的困惑。去年重阳节前夕，重庆日报对7000余位老人进行的问卷调查显示，老人们在养老中遇到的最大难题不是健康问题，也不是生活困难，而是缺少休闲娱乐项目，精神文化需求无法得到满足。其中，53%的老人提出，最希望社区提供谈心陪伴等养老服务。

## 休闲娱乐活动较单一 日子过得少了“滋味”

“郑大姐快来，三缺一，就等你了。”近日，在渝北区北环一小区的棋牌室门口，老板正招呼匆匆赶来的郑庆。

“来了来了，在家里才打扫完卫生，耽搁了时间。”郑庆迈步进门，在老位置上坐下。

记者看到，来这家棋牌室打麻将的都是六七十岁的老人。“大多是固定的牌搭子，下午打完麻将，老人们正好到旁边的幼儿园接小孩。”老板说。

今年78岁的郑庆，以前跟儿子住在上海，4年前和老伴回到重庆。“每天就在家看电视、刷手机，导致视力下降，老伴就让我学打麻将。”郑庆说，这样既动脑，还可以消磨时间。

“打起麻将来，时间过得就很快。”郑庆说，在上海生活时，她喜欢跳国标舞，还会参加比赛，但回到重庆后就跳了，因为没找到合适的舞伴和场所。

68岁的刘剑英和张巨收老两口也是从外地搬回来的。老两口是湖南人，儿子在重庆工作，



▲开州区老年大学学员们聚在一起学弹琵琶（摄于2023年9月12日）。  
通讯员 王晓宇 摄/视觉重庆

▲渝中区社区教育学院，重庆市非物质文化遗产（烙画）代表性传承人张明志（中）给老年学员点评烙画作品（摄于2023年11月23日）。  
记者 张锦辉 摄/视觉重庆

为了照顾孙子，他们除了寒暑假都会待在重庆。刘剑英告诉记者，过去她常常去打太极拳、跳广场舞，后来动了手术就没参加健身活动了，现在，每天下午都要到麻将馆“摸”几圈。

与刘剑英不同，她的老伴张巨收是“被动”选择打麻将的。张巨收说，自己退休前是教师，很喜欢书法，现在特别想发挥余热，如果小区里有这样的兴趣班就好了。

除了打麻将，还有一些老人喜欢待在家里。家住南岸区美堤雅城的周先云老人是一名退休教师，他平时的爱好是在网络上下围棋。“一局时间很长，所以我经常因为下棋忘记吃饭，觉得时间过得特别快。”

家住北碚蔡家的吴文寿老人平时不爱出门，退休后的他除了偶尔出去与家人聚餐，平日里都是窝在沙发上看电视。

……一成不变的“规律”生活，让部分老人的日子过得有些单调乏味。好几位受访老人向记者表示，并不是自己不愿改变，而是生活中缺少选择。

## 孤独焦虑成“通病” 应重视老年人心理健康

前不久，市精神卫生中心老年三科主任张望接诊了一名68岁的老人。陪同老人就诊的老伴告诉张望，最近丈夫情

绪很不好，晚上总是失眠……这位老人，正是爱窝在沙发上看电视的吴文寿，他被诊断出患有焦虑症。

“这几年，来看心理疾病的老年人明显增多。”张望告诉记者，去年1—11月，市精神卫生中心接收60岁以上老人就诊4.08万人次，而2018年同期仅为2.48万人次。“另外，还有一个突出现象：男性老人比女性老人更容易感到孤独、焦虑。因为他们更爱待在家看电视玩手机，而阿姨们可以出门和姐妹聊天、逛街。”

事实上，老人的孤独焦虑还会带来一系列社会问题。有媒体报道，不少老人成为保健品骗局的牺牲品，因为他们“恋”上的不是保健品，而是推销员不厌其烦的陪伴，以及他们提供的能排遣寂寞的聊天服务……

“老年人因为失去伴侣、朋友离世、退休、社交圈变化等原因，更容易感到孤独，甚至出现焦虑、抑郁等问题。长期心理失衡就会导致心理畸形，做出失格失范的事情。”市内一家三甲医院心理科专家分析说，老年人的心理健康值得我们高度重视。

## 参加兴趣活动、老年大学 尝试体验更多新“要式”

记者在调查中发现，不少老人也在尝试体验更多新的娱乐休闲方式。

在重庆高新区虎溪街道虎溪花园社区养老服务驿站，65岁的陈丽雅刚结束舞蹈队排练，额头渗着细汗。“我现在比上班还忙，上午下午各一场活动，有时候晚上也排起的。”

虎溪花园社区近五成常住居民是60岁以上老人。社区养老服务驿站不仅设置了老人生活服务区，还专门打造了休闲娱乐室、文化教室以及网球场和乒乓球室。社区组建了柔力球、太极、舞蹈、模特、器乐等12支文艺队伍，老人们踊跃报名参加，各项活动开展得有声有色。

除此之外，每个季度，虎溪花园社区还在养老服务驿站为辖区老人举办集体生日会，丰富的节目表演、有趣的游戏环节、充满仪式感的吹蜡烛许愿，为寿星们营造了欢乐空间。

还有不少老人背起书包去“上学”。家住渝北区双龙湖街道飞湖路社区的李满刚满60岁，是街道老年大学的学生。这个家门口的老年大学由双龙湖街道与渝北区老年大学合办，每年3月和9月开学，开设有古典舞、烹饪、柔力球、走秀等8个班级，老人们每年上课时间达8个月。此外，街道户外养老驿站还有老年大学“阳光课堂”，为老人提供户外学习的课程和场所。

“以前，老人退休后不是带孙子，就是买菜做饭料理家务，成为子女的‘免费保姆’。现在时代变了，要式多了，我退休后要好好生活，做自己想做的事情。”李满说，到老年大学上课让她感受

## 让数字化智能化司法服务走进千家万户

# 重庆“全渝数智法院TV版”首次启用

1月8日下午4时30分许，铜梁区龙腾路41号长坡社区56岁的居民刘兴容连接上中国电信天翼高清IPTV，在家中的电视前，作为原告参加了一起机动车交通事故责任纠纷的庭审。重庆市高级人民法院党组书记、院长李永利和部分重庆市人大代表观摩了此次庭审。

据悉，这是“全渝数智法院TV版”通过中国电信天翼高清电视开庭审理的第一案，也是重庆法院贯彻最高人民法院能动司法理念，落实“数字重庆”建设要求，深入践行司法为民宗旨的又一次生动创新实践，人民群众通过触手可及的线上数智庭审切实感受到公平正义就在身边。目前，“全渝数智法院TV版”已在重庆累计上线终端1000余万台，畅通了司法数智便民服务的“最后一步”。

## 数字技术为司法服务赋能

刘兴容是一起交通事故的受害人。2022年12月17日晚7时许，她搭乘丈夫蒋中洪驾驶的一辆无号牌电动自行车，沿铜梁区龙兴大道行驶至铁佛寺路段时，与停在路边的一辆重型货车发生碰撞，造成夫妻二人受伤。经认定，蒋中洪负主要责任，货车司机占某萍负次要责任，刘兴容无责任。

事故的发生造成刘兴容肋骨骨折，产生了高额医疗费、误工费等，因与货车投保的渤海财产保险股份有限公司江西分公司、货车司机占某萍协商未果，刘兴容一纸诉状提交到铜梁区人民法院，要求占某萍、渤海财产保险股份有限公司江西分公司、赔偿各种费用共计3.8万元。

“这起案件，原、被告情况特殊，为便于双方参与庭审，我们采取了线上庭审”，主审该案的法官霍丹介绍说，原告刘兴容因交通事故受伤导致8根肋骨骨折，至今行动不便且居住五楼无上下电梯，因此向法院申请在家出庭。而被告均在江西，路途遥远、开支不菲。为方便人民群众，经原、被告申请，铜梁区人民法院运用“全渝数智法院TV版”开庭，采用庭审三方三地线上庭审：法官在铜梁法院“云上共享法庭”主持庭审，原告刘兴容在家中通过电视机“全渝数智法院TV版”出庭，两名被告在江西分别通过“云上共享法庭”手机App客户端在货车和公司会议室在线参与庭审。



据悉，这是全国法院首次利用数字电视创新庭审模式第一案。主审法官霍丹说，庭审的流畅度和庄严性体验远超在线庭审平台，双方当事人视频在线出庭助力本案当庭达成调解协议并立即电子送达了调解书，矛盾当庭圆满化解。“在家中就能通过机顶盒连接电视参加庭审，还现场拿到了调解书，实在是太方便了。”刘兴容感慨地说。

在线观摩了庭审后，重庆市人大代表王雪芹表示，重庆法院在全市首次运用“全渝数智法院TV版”实现跨网融合庭审，让司法服务通过机顶盒走进百姓家中，让“数字红利”更好惠及人民群众，真正做到“数据多跑路，百姓少跑腿”，值得肯定，希望重庆法院继续加强数字赋能司法服务。重庆市人大代表柏兴旺表示，重庆法院用科技赋能司法、服务人民，通过“全渝数智法院TV版”让当事人相距千里也能参与庭审，切实落实“法进万家”工程，实现了便民、利民、惠民。

据重庆市高级人民法院信息技术处处长张伟介绍，按照重庆市高级人民法院党组书记、院长李永利要求，重庆法院于2022年着手谋划“全渝数智法院TV版”

建设，提出“让‘全渝数智法院’通过电视屏幕走进千家万户，有多少个机顶盒就可以有多少个‘云上共享法庭’”的目标，并写入《重庆法院信息化建设与实施五年规划（2021—2025）》。两年来，重庆法院联合多家运营商共同组建工作专班，围绕建设“云上共享法庭”有线电视版，携手开展技术攻关，联合升级完善数字机顶盒、网络机顶盒，推动版本迭代升级、提升兼容性，构建起“全渝数智法院”TV版新样态。

## 打造能动司法便民服务典范

在此期间，作为“云上共享法庭”共建单位之一，中国电信重庆公司积极响应重庆法院的“法进万家”工程，联合多方开展技术攻关，扎实推进“云上共享法庭”有线电视版的建设。中国电信重庆公司相关负责人介绍：“为推动实施‘法进万家’工程，我们在机顶盒上部署了‘数智法院’应用。通过视频接入的形式，让当事人通过电视机就可以在家完成在线庭审，支持拓展参与跨网融合庭审，让司法服务切实走进了老百姓的家中，进一步提升了人民群众的司法获得感。”

云上共享法庭庭审现场 摄/刘政宁

据了解，“全渝数智法院TV版”充分利用数字电视覆盖广、受众多的优势，依托重庆“全渝数智法院”体系，实现诉讼引导、案例推介、庭审直播、文书送达、多元解纷等多项功能，并支持拓展后参与跨网融合庭审。“全渝数智法院TV版”包含了智能诉讼服务应用场景、强基导向工作应用场景、“云上共享法庭”应用场景、法治宣传应用场景和失信限高信息公开等五大应用场景。“通过TV版，老百姓可便捷查询开庭公告，查看典型案例、庭审视频和文书，可有效保障人民群众对司法审判工作的知情权、参与权和监督权。文书送达、在线庭审等应用场景，将进一步降低群众、律师等群体参加诉讼的时间成本和经济成本，提升群众对重庆法院和司法审判工作的认同。”张伟说。

下一步，重庆法院将根据“全渝数智法院TV版”上线运行情况进一步优化完善功能、丰富应用场景、抓好运行保障，切实发挥“全渝数智法院TV版”的作用，用心打造能动司法便民服务的典范。

谢恒  
图片除署名外由重庆市高级人民法院、重庆电信提供



中国电信工作人员为行动不便的原告在家中调试设备



中国电信天翼高清IPTV机顶盒



铜梁区人民法院运用“全渝数智法院TV版”线上开庭 摄/刘政宁