

让老年人实现
更高水平的
“老有所为”

□ 邓林

老年人社会参与，是指老年人在社会互动过程中，发挥在知识、经验和技能等方面的优势，通过参与经济劳动、政治活动、志愿活动、家庭照料活动等以满足自身需求、实现自身价值的行为。

总的来看，我国已具备进一步促进老年人社会参与的基础条件。为全面推进老年人参与经济社会发展，需从观念、制度、教育等方面破除年龄对老年人发挥积极作用的制约。

要践行积极老龄观，营造良好政策环境。加强顶层设计，从国家层面研究出台专门促进老年人社会参与的政策措施；健全老年人权益保障机制，加强老龄法治建设；加强老年人优待工作，加快推进老年友好型社会建设。

要注重广泛多元，促进供需对接。重点是在政府引导下，充分发挥市场机制活力，为老年人社会参与搭建平台。

要大力发展老年教育，提升参与能力。首先，国家层面应制定老年教育发展政策举措，采取促进有条件的学校开展老年教育、支持社会力量举办老年大学（学校）等办法，扩大老年教育资源供给。其次，出台激励政策，鼓励引导有条件的高校、职业院校开设老年教育相关专业和课程，加强学科专业建设与人才培养。此外，还要搭建全国老年教育资源共享和公共服务平台。

要提升组织化程度，搭建参与渠道。加强离退休干部职工基层党组织建设，鼓励老党员将组织关系及时转入经常居住地，引导老党员结合自身实际发挥作用；积极发展老龄志愿服务组织，积极参与基层民主监督、移风易俗、民事调解、文教卫生等活动；在城乡社区积极培育发展基层老年协会等基层老年社会组织，搭建自我服务、自我管理、自我教育平台。

从松花江到南极冰—— 摄影人郑雪松： 六十三岁的远征

瞒着家人去南极

去年四月，哈尔滨的春天还带着寒意，63岁的哈尔滨市民、独立摄影师郑雪松做了一件大事——报名去南极。落笔签名时格外郑重，随之沉甸甸压在心底的，还有一个决定：他选择对家人隐瞒去南极的消息，这一瞒就是将近半年。

“我怕家人担忧。”郑雪松深知家人的牵挂，尤其想到八十多岁的老母亲，他更不忍心让她悬心。于是，报名后他只含糊地告知家人：“要出一趟远门”，绝口不提南极。这份刻意的模糊，源于他骨髓里的执着，“我不想让家人感知我去南极是一件‘消极’的事情，那样也会对我前往南极起到负面作用。”

日子在小心翼翼的筹备中悄然滑过。眼看十二月的南极行程日渐临近，到了六至七月份，郑雪松开始了具体准备，家里的气氛也随之有了微妙的变化——家人能隐约感觉到，他要去一个很远的地方。一边是家人或许会泛起的忧虑，一边是他骨子里“敢于挑战自己”的声音，他眼下能做的，只是尽量把坦白的事往后拖。

十月，北方的秋意已浓，而南半球的夏天正张开怀抱，出发迫在眉睫。“我就不能再隐瞒了。”然而，坦白的时机，他依然精心计算。他选择在爱人十一月份动身去外地看孩子后才告知家人：“怕家人担心，会不让我去，那我就完成不了这件事情。”此时，出发在即，一切已无从阻拦。

南极的“静”与“思”

三十一个小时的漫长飞行，辗转奔波后，当双脚终于踏上南极坚实的冻土，预想中的艰难仿佛被一种更强大的力量消解了。“这一路虽难，但有股精神支撑着，倒也没觉得多艰涩。”支撑他的，是半生积蓄的渴望。

而南极回馈他的，是远超想象的震撼。视觉的冲击率先袭来：“南极的壮观，实在令人震撼。一踏上南极半岛，自然界的种种变化，都让我内心深受震撼。”人立在亘古冰原前，渺小感无比真切：“人类在南极面前，实在太渺小了！”

而更深邃的是那浸透骨髓的寂静。“南极不适宜人类生存，亦无常住人口，这般寂静在其他大陆绝难体会，其深邃足以直抵灵魂。”这份剥离了所有尘世喧嚣的极致宁静，于他而言是一次灵魂的洗礼。在喧嚣尘世辗转已久，骤然沉入这般寂静，强烈的反差令人震撼。

站在这片地球上最纯净的角落回望人生，许多执念悄然松动。“人在现实中所做的一切，到了南极与之相较，诸多事务皆显渺小，甚至不值一提……”这是郑雪松最深刻的体悟。他由此获得前所未有的释然：“抵达南极后，便觉诸多事务皆可释怀，无需再作计较。”这段旅程重塑了他的心境：“亲历南极之后，每个人的精神面貌、心态与思考方式都会有所不同。这是我最深的感触。”

勇气与责任的具象

尽管做了精心安排，可在真正背起行囊走向未知

的前夜，郑雪松心中对家人的责任与牵挂，终究压过了最后一丝顾虑。这份直面家人担忧的勇气，恰是他对责任最坚定的注解——“临走时，我还是把去南极的事告诉了家人。”他特意选在即将启程之际：“因为马上要走了，就算家人想拦，也没时间了……所以直到启程前，我才把消息说出来。”他一边宽慰，一边承诺：“你们顶多担心二十多天。”作为“家里的男人”，他不能让自己的行踪变得“无影无踪”，这份担当，正是勇气的底色。

这绝非一场不计后果的冒险。长达半年的准备期里，他的坚持从未松懈：从体能储备到装备调试，从路线推演到风险预判，日日打磨，步步扎实。“可能遇到的挑战和困难，这半年里我都反复想过。”他一遍遍权衡：我已经63岁了，我的身体能不能扛住？能否应对路途与南极的严酷？宣传哈尔滨亚冬会的任务能否胜任？甚至，他冷静地想过最坏的可能：“包括在那边若发生意外该如何处理，我都考虑过——南极没有医疗条件，身体一旦出状况，根本来不及救治。所以后续的事，我都做了安排，不会就这么不明不白地消失。”

这份对未知的勇闯，与对责任的坚守，在半年筹备与临行决断中交织，成了他踏上征程前最清晰的模样。

征途上的温暖与荣光

在郑雪松为南极之行默默准备的过程中，他的小学同学王振良给予了鼎力支持。考虑到前往南极需途经多个国家，与外国友人的沟通至关重要，而此行的核心任务之一，便是在南极展示哈尔滨亚冬会的宣传横幅——对这场宣传的筹备，细致到了“武装到牙齿”的程度：就连横幅上的每一个字，都要保证英文翻译的精准无误，才能让外国友人准确理解亚冬会的盛况。为此，老友王振良托个人关系，及时联系到爱国华侨、美国加州圣华金三角洲学院终身教授王军为横幅上



郑雪松在座谈会上分享南极旅程。 王振红/摄

的宣传文字逐字逐句打磨出标准译文。7月23日，王军教授回应道：“能为哈尔滨亚冬会出份力，是我的荣幸，这本就是我该做的事情。”这份对细节的极致较真，更藏着对亚冬会宣传的郑重态度——哪怕只是一面要在冰原展开的横幅，也要以最严谨的姿态，传递出中国的声音。

当被问及南极之行最耀眼的画面，郑雪松的声音瞬间被点燃：“那当然，这个画面非常让我兴奋振奋！”

那是在普莱诺岛的风雪中，他展开了那面跟随自己辗转多国、珍藏一路的横幅。“在南极展开这面横幅的瞬间，是我整趟旅程里最振奋的时刻。”郑雪松的声音里透着难掩的激动，“我心里清楚，这不是我一个人的征途——我带着它站在这里，代表的是身后的国家。”

鲜红的横幅在无垠的纯白冰原上舒展开来，风雪掠过布料发出簌簌声响，却丝毫掩不住那抹亮色的夺目。同行的人们纷纷围拢过来，笑着与他一同握住横幅的边角合影，镜头里，冰原的苍茫与横幅的热烈相映，成了风雪中最鲜活的画面。“就是那一瞬间，壮观得让人眼眶发热。”他回想起来仍心绪起伏：“这辈子都忘不了那种感觉——不是为了自己，是为了这面横幅背后藏着的分量，为了能在世界尽头，让这份心意被看见。”

梦想与脚下的路

回望圆梦之旅，郑雪松对怀抱梦想的年轻人，怀着长辈般的殷切期望。“我也年轻过，这条路我走过了。”他语气温和却坚定：“我的想法是：无论哪个年纪，人总得有梦想！”他深知梦想与现实的距离：“这个梦想或许暂时难以实现，但不能没有——人这辈子揣着梦想，说不定哪天就会实现；若连梦想都没有，便永远只能是空想。”

他尤其强调脚踏实地与担当：“我希望年轻人在

当下，先把本职工作做好、做扎实，再去追逐梦想。”这份朴素的智慧，连着他对自己家庭与未来的期许：“让每个家庭都对自己抱有希望，让家族的根脉延续下去。”最后，他对着记者镜头，将这份沉淀了岁月与远行的嘱托，化作一句平实而有力的赠言：“先做好本职，再奔赴梦想；让家人安心，让责任落地。”

郑雪松的南极之行及其所展现的精神，深深打动了他的朋友与关注者。中国信合联盟东北执委会主席张国龙感触尤深，特意赋诗以表敬意：“南极冰原赤子心，九冬盛世五洲闻。情牵故土千山越，誉满寰球耀古今。”

诗句凝练地道出了这位哈尔滨老人的初心：怀揣着对家乡的热忱，以赤子之态踏上南极冰原，为宣传第九届亚洲冬季运动会奔走——这份情怀，恰是“九冬盛世”的生动写照。在张国龙看来，郑雪松的南极梦从不是一场孤立的远行：它始于深藏的家国情怀，成于对责任的坚守与对梦想的执着，最终在冰原的寂静与风雪中那抹中国红的映照下，定格为一段难以磨灭的生命华章。而这份从征途里生长出的感悟，或许正是这场远行最动人的回响。



7月15日，郑雪松参加老年日报社“秘境摄影故事分享会”。



2024年12月9日，在普莱诺岛展开亚冬会宣传横幅。