

丽江纳西族老年人精神生活研究

永珍拉从

丽江文化旅游学院

[摘要]十八大以来,党和政府加大了对我国老龄事业发展和养老体系建设,老年人口数量多,老龄化速度快是我国社会当前的显著特点,据相关预计2025年我国60岁以上的人口将突破3亿,2033年将突破4亿。^①老年人作为社会中的特殊群体,是社会保障体系的重点保护对象,纳西族生活在少数民族边疆地区,许多纳西族人民近几年在国家政策下才实现脱贫,此次调查对象是以纳西族聚居的大具乡(农村)及丽江市(城市)为样本,对丽江纳西族老年人精神生活特点进行研究,并针对性地提出改善老年人精神生活的相关对策。

[关键词]丽江纳西族;老年人;精神生活;研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1001

一、丽江纳西族老年人精神生活研究的意义

进入21世纪之后,人口老龄化成为世界各国共同面临的严峻现实问题,我国也是世界上人口老龄化程度较高的国家之一。妥善解决人口老龄化带来的社会问题关系到整个国家发展的全局,同时也直接关系到百姓福祉。当前,随着物质生活水平的逐步提高老年人的精神需求也不断提高,因此老年人精神生活缺失成为社会关注的焦点,关系到老年人生活的幸福指数。推动养老事业多元化,让老年人都能老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安是实现社会和谐,建设美好社会的重要条件。

中华民族就是各民族交融汇聚成多元一体的民族,在56个民族大家庭中,纳西族主要生活在我国滇西北地区,受地域、环境、交通等各方面的影响,整体发展与沿海地区有一定的差距,因此这对解决当地全面推进养老服务发展产生较大影响。本选题以纳西族老年人为研究对象,进行深入地调查研究,在找准纳西族老年人精神生活不足问题,分析原因的基础上,提出从政府、社会、家庭、个人多个方面提出改善纳西族老年人精神生活的建议,从现实层面为推动当地老龄事业发展提供实质性的建议,从理论层面,研究丽江纳西族老年人精神生活有助于丰富边疆少数民族老年群体的研究。

二、丽江纳西族老年人精神生活现状调查

调研分为问卷调查和访谈两部分,问卷样本数量总计100份,大具乡和丽江市古城区各五十份,结合访谈作为本课题观点的材料支撑。大具乡位于玉龙纳西族自治县北部,下辖4个村委员会以及49个村民小组,主要聚居民族为纳西族,古朴的民俗风情为大具增添了一道亮丽的风景线。丽江是我国知名的旅游城市,不仅拥有秀丽的自然风光,也有丰富的人文历史,从古至今都是纳西族政治、文化、经济交汇中心,下辖四县一区。因此以这两个地方为样本,数据会更具有客观性。

根据调查数据得知,农村纳西族老年人精神生活较为贫乏,大部分还得承担一些简单的劳动,带娃、做饭、喂牲畜等;相比之下,部分城市(丽江市区)退休纳西族老人在日常生活中经常去公园散散步、参加社区或是民间自发组织的纳西元素文艺、和三两老友打打纸牌、下下象棋、遛遛小鸟等,精神生活较丰富,造成此差异主要原因在于经济收入差距。总体来说,不管是农村还是城市,大部分纳西族老年人对当前的物质生活满意度较高,而对精神文化需求方面却有了更多期待,数据显示,只有11%的纳西族老年人对当前的精神生活很满意,而63%的纳西族老年人对自己的精神生活并不满意,而这种精神需求有时候会被家人有意无意的忽视。

(一) 子女对纳西族老年人精神赡养不够重视

纳西族是一个很重视家族观念的民族,这种观念对家族成

员间感情维系产生积极影响,同时也能够调整其成员的行为规范。所以在数据中92%的纳西族老年人选择家庭养老,和子女共同生活,只有28%的纳西族老年人选择去机构养老或是结伴养老。为什么会大家都倾向于家庭养老,主要原因有三点,一是纳西族老年人认为去结构养老会给予子女丢脸,让邻里觉得是孩子不孝顺,二是老人在家,整个家族才有凝聚力,三是在力所能及及范围内想为子女分担点压力。因此,在生活中子女和年迈父母间相处模式直接关系到他们老年生活的幸福指数。

根据调查数据,35%的纳西族老年人和子女(包括儿媳、女婿)沟通交流较少、25%的老年人经常感到孤独和寂寞、45%的纳西族老年人偶尔感到孤独和寂寞。从数据中可以看出,老年人精神生活文化生活严重受限。子女忙于工作、家庭导致与父母的沟通次数减少,时常无法满足老年人的精神需求和情感关爱,导致遇到心事,想和家人倾诉,又担心给予子女带来压力,所以更多时候老年人选择了自我消化,久而久之就会严重影响他们的精神文化生活的质量。

而且,在访谈过程中,不少纳西族老年人表示,现在社会上对老年人的生活方式存在偏见,认为老年人在有自理的情况下帮子女带娃是天经地义的事情,现在很多年轻人比较自私,总希望父母付出自己全部为他们服务。部分年轻人认为偶尔父母买点礼物送点生活费就是孝顺好。总之,子女对养老、敬老认识不全面,忽视老年人精神赡养问题是普遍存在的。

(二) 经济压力严重阻碍了纳西族老年人的精神生活

在调查数据中,35%的纳西族老年人家庭有不同程度的债务负担,24%的纳西族老年人主要生活来源是离退休养老金、21%是积蓄投资收入、27%是劳务工作收入、4%是配偶供给、64%是子女供养、42%是最低生活保障补贴。由此看出,不管是农村还是城市纳西族低收入人家老人占比不小,经济困难问题还较为突出。在访谈过程中,不少老年人表示国家和政府补贴为他们解决了不少难题,访谈过程中,有老人表示,如果没有国家的帮扶,生病了也没钱去看病了。特别是家里有慢性病的纳西族老年人表示目前家里医疗开销比生活开销大,在大具乡,部分纳西族老年人表示,有些药在乡镇医院根本没有,还得去市区药店购买,这部分药根本无法享受国家补贴政策,得原价购买,有些药在乡镇医院也补贴不了多少,价位也不低,这给他们带来了较大的经济压力。总而言之,由于该地区经济基础薄弱,部分老年人经济困难严重制约了纳西族老年人的精神文化生活质量。

(三) 部分纳西族老年人身体状况欠佳导致精神生活载体动力不足

随着老龄化人口程度不断加大,全面提升老年人身体健康水平,对有效缓解老龄化有重要的作用,老年人随着年龄的增长人体机能有所下降,在调查数据中,29%的纳西族老年人身

体平素体健、40%的纳西族老年人身体呈亚健康状态，28%的纳西族老年人患有慢性病（不影响生活质量）、3%的老年人患有慢性疾病（对生活质量影响较大），可以看出，纳西族老年人整体身体素质整体不高，丽江位于高原地区，纳西族又有浓厚的酒文化，所以纳西族老年人有高血压、高血脂、痛风、类风湿、胃炎等慢性疾病较为常见，虽然对生活质量影响不大，但不加以防护会很危险。通过访谈调查获知，纳西族老年人对自己的身体疾病方面有困扰，特别是部分家庭条件一般的纳西族老年人担心如果自己身体出现大问题，会给子女带来沉重的压力。健康是老年人晚年生活的核心内容，如果常常被病痛困扰，精神文化生活必然受限。

（四）纳西族老年人参加集体活动不积极，导致其精神生活不丰富

参加集体活动有利于避免老年人的孤独，可预防老年痴呆症，在调查数据中，经常参加集体活动的纳西族老年人只有14%、偶尔参加和不参加的纳西族老年人分别占了71%、15%，可以看出，纳西族老年人参加集体活动的积极性不高，在访谈中问及原因，部分纳西族老年人会提到家务繁忙，如果不帮衬点子女会有情绪，所以没时间参加，部分纳西族老人认为活动经费不足，大家AA凑经费，一些老年人不支持，导致本来是件快乐的事情，最后大家都不愉快，久而久之也就不怎么积极参加集体活动了。问及是否喜欢参加集体活动，都表示如果没有家务牵绊、经费充裕，非常喜欢参加活动。

（五）公共基础设施条件有限不能满足纳西族老年人的活动需求

公共设施条件也是影响老年人精神生活的重要因素，由于经济社会发展相对落后，丽江不少乡镇公共环境建设具有一定的滞后性，在大具乡，每个村落都有老年人活动中心，但只是空有其名，活动中心主要存放村里的集体财产，如村里办事要用的桌椅板凳，大门平时都是紧锁着，并不能使用。同时，交通设施不完善给纳西族老年人生活带来不便，大具乡地势不平坦，山地地形加上交通不便利，老年人去镇里东西很不方便。当然党和政府在扶贫工作中作出了突出贡献。在访谈中，有位纳西族退休老人提到她的上学经历，她是国家恢复高考后第一批考上丽江师专的大具人，提到当时交通非常不便利，放假回家一般凌晨三四点从丽江出发，晚上十一点到大具乡和鸣音乡岔路口，会在这个地方歇一晚，第二天中午才到家。那个时候时常会出现狼、黑熊等动物，所以必须要结伴回家才安全。现在的从丽江回大具只要两小时就到底目的地了，而且现在在国家政策的帮扶下，家家户户通水泥路，条件逐步在改善，生活也在变好。总之，党和国家也在大幅度的增加公共服务基础设施建设投入，但目前公共设施不能满足部分地区，特别是西部边疆地区需求的情况是存在的，如老年活动中心少，档次低、公共设施陈旧等无法满足纳西族老年人精神文化需求。

三、改善丽江纳西族老年人精神生活对策

（一）政府亟需完善养老服务政策体系

提高纳西族老年人的精神生活质量，就要满足老年人多方面需求，针对纳西族老年人精神生活较为匮乏的情况，从政府层面，通过完善社会保障、社会救助、社会福利等制度，解决纳西族老年人经济困境问题。同时当地政府应加大对公共基础设施的投入力度，让纳西族老年人形成更加健康的生活爱好，积极乐观地过好老年生活。

（二）社会需多方面施策来整合优化配套资源

在资源配置方面，各地村委会和居委会要积极协调资源配置，争取政策支持，并主动承担起本地文化建设中的责任和义

务，为纳西族老年人参加相关精神文化活动创造条件，比如组织老年人感兴趣的的活动，如组织纳西传统文艺，参与本次调研的样本中，有78%的老人认为“娱乐文化活动太少，常感觉寂寞无聊”是目前困扰自己的重要问题，作为老年文化活动的支柱，老年文体组织可以使人们的晚年生活充满生机与活力。老年文化活动形式丰富多样，可以从多个角度促进老年人联谊、健身、娱乐、交往活动，各地要有计划地组织老年人工定点、定时参加文化娱乐项目。这可以形成一点带面的作用，使个别老年人带动全社区老年人的文化生活。

（三）充分发挥家庭养老的作用

家庭是老年人生活的主要场所，也是影响其精神生活的主要因素之一，因此应充分发挥家庭的作用，提升老年人精神生活品质。我国国力的增强带动了经济水平的提升，极大地丰富了老年人物质生活，但是老年人的情感需求仍然不可忽视。当前，家庭养老面临着越来越多的挑战，但绝大多数的纳西族老年人仍然选择家庭养老。在此背景下，家庭成员应转变观念，将养老重心从老年物质生活转移到精神生活上。家庭成员要关心老年人的精神生活，多抽一些时间陪伴老人，当不能见面时通过电话、微信的方式与老人进行线上交流，加强与老人之间的情感沟通，及时了解他们的各方面需要。子女经常陪老人散步、聊天，可以使他们感觉到被关注、重视、需要，令他们的心灵得到慰藉，是一种满足老年人精神生活需求的重要途径。在天伦之乐的滋养下，老年人的人生态度相对积极、乐观，身心健康水平能够得到一定的提升。

（四）积极培养老年人在老有所为中实现老有所乐

老年人既有参与学习、文化娱乐活动的需要，也有实现自身价值的需要。为社会做出贡献，不断实现自身价值，可以促进老年人自尊、自强、自信。在调研样本中就有几位老年人擅长写东巴文、以及各种纳西传统乐器，他们都很热爱本民族文化，表示只要有条件，愿意把自己所学倾囊相授，把民族非物质文化遗产传承下去，这也是为老年人实现自身价值创造了途径。总之，老年人由于身体机能下降等各种原因导致易情绪低落和抑郁，相关工作人员要鼓励老年人积极参与文化活动，并有意识将一些活跃且有专长的老年人培养成文化骨干，促使他们继续发挥余热。

结语

综上所述，提升老年人精神生活水平是一个相对复杂的过程，社会各界要加强对老年群体精神生活的关注，主动承担起相关责任，通过多种手段为他们营造良好的精神生活环境。针对老年人的精神生活需求，探究如何组织、如何提升老年人精神生活活动效率是当务之急，相关部门和工作人员要通过课题研究活动推动我国老年人精神文化活动模式的完善，并不断提出实践性、创新性的建议与对策。

注释：

① 央视评论员. 央视快评：让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年[N]. 中央广播电视总台. 2021. 10. 14

参考文献：

- [1] 郭金来. 中国家庭养老服务支持政策：需求、评估与政策体系构建[J]. 广州大学学报(社会科学版). 2021, 3, 1.
- [2] 李京禄. 助力补齐农村养老短板，为农村老年人幸福加码[N]. 青岛日报. 2021, 12, 24.
- [3] 张冬云. 让老年人更有尊严地养老[J]. 中国民政. 2021, 12, 15.