

京津冀养老画出“同心圆” 让跨城安居变为日常

一小时能干什么?吃一顿饭、跑10公里、还是刷一集剧?如今在京津冀,这一小时,可以是子女从北京到天津,探望住在养老院的父母;也可以是天津的老人坐上高铁,去河北省的养老社区转转。12年来,京津冀协同发展从“大写意”到“工笔画”,画得最细的就是老百姓的民生图景。曾经遥不可及的跨城安居,如今变成日常;曾经让人发愁的养老难题,也在三地协同中找到新答案。



程光泉与老伴儿弹琴唱歌



91岁的杨秀容唱起河北梆子



杨帆在武清区的家中练习书法



杨帆院里的玉兰已经发芽

北京老人安新家 养老得算明白账

走进87岁北京老人程光泉在武清区养老护理中心的“家”。记者看到,客厅的一角,老人正专注地弹奏着电子琴,老伴儿王秀英站在一旁放声歌唱。

“我是重庆大学毕业分到北京工作的,老伴儿是土生土长的北京人。原来家里的老房子在二环,正对着天坛公园西门。但那房子在三楼,老伴儿的腿做过手术,爬不了楼,所以便决定去住养老院。”程光泉说道。

为什么最终选择了天津,而不是北京本地的养老院?老人给记者算了一笔明白账:“我住的这个套间一个月才五千元来块钱,97平方米啊!北京的养老院主要集中在昌平、丰台那边,当时我们也看过,十年前单间的价格就得一个月七八千块钱。”老伴儿王秀英在一旁补充道:“现在北京养老院的价格更高了,而且也没有这么大的房间。”

不仅如此,来自北京市西城区的二老,还享受了一份特殊的福利。“我们西城区的老人能享受异地康养补贴,一人600块钱。我们俩每个月能拿1200块钱,多合适!”这份来自“北京老家”的关怀,让老两口儿在天津的生活又多了一份踏实。

“开药现在也特别方便,我们北京的老人

免备案,医保卡直接能在天津用,报销比例完全按照北京的政策走。养老院里有专人定期去医院帮我们把药开回来,省得自己跑腿儿。”程光泉说道:“有时我俩自己也回北京去开药,主要是因为离得近!开车不出十公里,你就能收着短信了,‘北京欢迎你!’”

对于这两位老人来说,虽然人到了天津,但和北京的联系从未切断,反而因为交通的便利,变得更加从容。“孩子自己开车来,一个小时左右就到了,走高速快啊!”老人对比道:“要是在北京城里开车,去哪儿也不得堵一个多小时?往天津这边路好走,反而更痛快。”

现如今,环京“养老圈”的迅速成长,为京津冀地区的老年人提供了更加多元、更加优质的养老选择。在天津市武清区养老护理中心内,住着120多名老人,其中北京籍老人占比超过80%。“我们跟河西务医院有合作,真有紧急情况救护车直接开进北京,这些都是实打实的方便。”武清区养老护理中心院长宋华东说。

北京媒体人的“双城记” 给身心一个未来的家

“来来,看我院里这几棵玉兰,已经发芽了。”见记者来访,58岁的北京资深媒体人杨帆热情打招呼。这栋位于武清区泗村镇绿水源小区的带院小楼,是他口中“给未来准备的礼

物”——再有一千多天退休,这里就将成为他和妻子的新家。

“我是2015年买的房,当时也曾把目光投向过北京周边,但最终还是选择了这里。一方面这边不动产性价比较高,另一方面也考虑通勤。”杨帆介绍道:“我在东三环上班,若住在北京周边,通勤就要穿城而过,最起码一个半小时起步。”说罢,杨帆又指着脚下。“我要是从这去上班,先开车回我北京的家里,放下车再坐地铁上班,就1个小时。”

更打动他的是这里的宜居环境。“武清这边环境优美,空气清新,我觉得这才是最奢侈的。”说着,杨帆走到后院指着面前的小河说道:“你看,这都是流动的活水。等暖和了,这里就有鱼了,每年夏天住我对面的老爷子都在这钓鱼,有意思吧?”

杨帆告诉记者,小区里像他这样的北京人不少,大家偶尔碰面,聊聊天,聊聊天,聊聊未来。“还有不少在北京打拼的年轻人,把老家的父母接来这边养老。大家虽然来自五湖四海,却都在京津两地间找到了亲情相依的温暖。”杨帆说,过年那几天,小区里停满了京牌汽车,小孩子跟随年轻的父母来和祖辈一起过年,家家户户都写满了团圆。

如今的院子里,杨帆和妻子种的海棠、丁香还在休眠,但他知道,再过一个月,这里就会鲜花盛开。“退休以后,我俩就在这儿摆弄摆弄院

子。”他站在窗前,指了指远处,“年轻时在大城市打拼,这不就是想要的晚年生活吗?”

“老漂族”的新归宿 心定之处即是家

“四年前的今天,我还住在唐山老家,那会儿真没想过,有朝一日会挪到别的城市,和一群‘天津姐姐’一块儿唱歌。”宋桂萍回忆着,所有的改变源于女儿。“孩子从天津财经大学毕业以后就留在天津工作了,前些年结婚、买房、生子,一步步扎下根来。”外孙子出生那年,老人赶过来伺候月子,一待就是小半年。后来女儿说:“妈,您别走了,就在这儿养老吧,我照顾您方便。”就这样,女儿给老两口儿在同小区租了一套房,两家人过上了“一碗面”距离的生活。

搬家前,宋桂萍不是没犹豫过。“哪里的水土不养人?”她这样宽慰自己。可扎根并非她想象的样子。“天津、河北离得近,饮食、气候啥的都合适。我觉得最难过的是自己心理那关,‘怯’得慌!”

真正的改变是从网格员的一次摸排开始的。“居委会上门登记,听说我是跟着孩子来天津的‘老漂族’,特意告诉我社区合唱团的活动时间。”就这样,宋桂萍将信将疑地去了。 “这帮天津姐姐真热情啊,听说我是河北省来的,一下子就围了过来,说的话那个暖心啊!”没过多久,宋桂萍在这里认识了不少天津“老

闺蜜”。

不过,真正让宋桂萍心里踏实的还是医保。去年春天,宋桂萍高血压犯了,眼瞅着药也吃完了,女儿便带她直奔社区医院。“闺女说,到定点医疗机构,异地就医连备案都不用,直接刷社保卡。”缴费时,宋桂萍颤巍巍递上自己的社保卡,成功结算后,她站在收费窗口前愣神了,对女儿说:“这下,妈真能在这儿长住了。”

今年过年,宋桂萍没回唐山。谈话间,老人忽然想起闺女小时候问她:“妈,啥叫落叶归根?”那时她说,人老了,总要回到生你、养你的地方去。“现在我觉得,根这个东西大概是可以挪的。”

记者手记

三地相融的温暖

在武清区养老护理中心,记者还见到了91岁的北京籍老人杨秀容。老人虽腿脚不便,却精神矍铄。得知来意,老人还为我们唱了一段铿锵有力的河北梆子。

一口京腔,一身津门养老的安逸,一段燕赵大地的经典唱段,一切竟是如此和谐。地缘相近、人缘相亲、文化相通,如今养老保障、医疗服务、交通出行更是无缝衔接。一曲梆子声里,藏着三地相融的温暖,也映照着在京津冀协同发展的背景下,老有所依、老有所乐的幸福图景。

文/记者 侯蕾

技能冠军讲述春晚经历 展望新学期

青春赛道不止一条 每道光都耀眼

马年除夕夜,2026年中央广播电视总台春节联欢晚会为全球华人献上了一场文化盛宴。在微音乐剧《每道光》中,一位身着工装、精神抖擞的青年与众多技能人才同台,用歌声和精湛的技能展示,赢得了观众的掌声。他,就是天津职业技术师范大学信息技术工程学院2025级学生、第47届世界技能大赛信息网络布线项目金牌获得者——李宏宇。近日,李宏宇接受了本报记者的专访,分享了这段从“技能巅峰”到“全民舞台”的独特旅程。



“意外”的邀请 一个半月的“重塑”

回津途中,李宏宇患上了感冒,尽管嗓音还带着感冒后的些许沙哑,但他的语气里满是兴奋与感慨。谈起与春晚的结缘,李宏宇记忆犹新,“大概是去年12月31日,元旦放假期间,我接到了节目组的电话通知,让我今年1月2日就要赴京参加排练。”从接到通知到首次排练,仅隔两天,时间紧迫。更特殊的是,所有内容均需严格保密。“具体表演什么、怎么演,一开始完全不知道。”带着迷茫与期待,这位世界冠军踏上了全新的挑战之路。

对于常年埋头于精密线缆与接口之间的李宏宇来说,春晚舞台是另一个维度的赛场。“导演说,我们是没有接受过专业表演训练的‘素人’,但春晚是顶级舞台,登上这个舞台,必须拿出专业演员的状态。”于是,为期一个半月的封闭式高强度训练就此展开。

训练生活有规律且紧凑。所有演员统一住宿,每天乘坐大巴前往排练场地。训练内容事无巨细,由不同领域的专业老师分门指导:声乐老师纠正音准,舞蹈老师排

练队形,形体老师矫正体态……“我们常年专注技术工作,身姿多多少少会有一些含胸驼背。同时,没有受过专业训练,我们在演唱过程中的表情也掌握不好分寸,就连怎么笑,都要反复练习。导演说,过年就要有喜庆的笑容,但这对于我们这些搞技术的人来说,一开始还真有点不自然。”李宏宇笑着回忆。

对李宏宇来说,这次上春晚最大的挑战莫过于如何在转瞬即逝的镜头前展现职业特性。“节目给我们每个人的镜头可能就五六秒。在这几秒里,既要完成表演动作,又要清晰展现自己的技能绝活儿。”节目呈现形式经历了多次调整和磨合,只为找到最精准、最震撼的表达方式。最初认为“一个半月排练期太长”的李宏宇,在实践中理解了排练的重要,也深深体会到“台上一分钟,台下十年功”的真谛。

踏上“一号厅”震撼与自豪交织

经过近两周的基础训练,李宏宇和同伴们首次走进了无数人向往的央视春晚一号演播大厅。“第一次真正站在那个舞台上,感觉很震撼。”在偌大的舞台上,他们需要熟悉复

杂的升降舞台结构,精确找到自己的站位点。从“影视之家”的排练厅到总台的合成排练厅,再到最终的直播舞台,每一步都走得扎实而谨慎。

站在春晚的舞台上,要面对台下的现场观众,而且又是直播,需要演员有强大的心理素质,这也是培训老师们最为担忧的。问及面对亿万观众去演唱有没有紧张和不自信,这位经历过世界技能大赛激烈角逐的冠军显得颇为淡定:“一开始肯定有,但后面排练得非常熟练了,心里也就有底了。”在李宏宇看来,这场表演与技能比赛有相通之处——都是千锤百炼后在关键时刻的稳定发挥。毕竟年复一年的训练,已经锻炼了他不受外界干扰的心态,比赛的时候,往往要排除一切干扰,即使有再多的人观看比赛,他都能专心完成自己的任务。

春晚除夕夜 工装与荣光

春晚直播,微音乐剧《每道光》被安排为第28个节目。李宏宇身着他征战法国里昂世界技能大赛时的“战袍”——那件象征拼搏的工装,手里拎着他再熟悉不过的网线,站在了春晚舞台的中央。与他同台的有来

自全国各地、不同项目的世界技能大赛获奖者,他们用质朴而昂扬的歌声展现了当代中国技能青年“执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越”的工匠精神。

“能够在马年春晚的舞台上向全国人民展示技能人才的风采,我感到无比荣幸。”李宏宇说,由于要提早离家去北京参加排练和直播,今年他第一次没能在家乡天津度过除夕。“从小到大,每年的春节,我都是在家和家人一起过的,每年除夕妈妈都会包饺子,只有除夕夜的那顿饺子馅里面才会有红粉皮,我在外面最想念的就是妈妈在除夕晚上包的那饺子。”话语间,李宏宇流露出对家的眷恋。回家后,妈妈专门为他包了一顿带红粉皮的素饺子,李宏宇在朋友圈晒出妈妈包的饺子,并配文:“终于吃上饺子了!”

愿做一束“光” 照亮技能成才路

从法国里昂的夺冠赛场,到央视春晚的绚烂舞台,李宏宇的身份在“世界冠军”与“春晚演员”之间切换,但内核始终未变。“劳动光荣,技能宝贵。我希望每一位追求梦想的青年,都能找到属于自己的那道光,走上技能成才、技能报国之路。”李宏宇说,这次参与春晚,希望让更多人了解世界技能大赛,看到技能人才的风采。

新学期到来,李宏宇将带着这份独特的春晚记忆与更重的责任感回归校园。他用自身的经历告诉大家:青春的赛道不止一条,精湛的技能,同样能让生命在属于自己的舞台上,绽放出最耀眼的光芒。

记者 张艳

图片由受访者提供

