

“逆龄”交友尽显年轻态



苏大妈今年70多岁了,有人喊她老苏,她就瘪嘴儿说,不要喊我老苏,喊我小苏或直呼我名就行,我感觉自己还挺年轻呢。

苏大妈远观真不显老,身材苗条,衣着打扮时髦,眼瞧也就50出头。

苏大妈爱跳舞,是广场舞的老江湖,但后来不见她在小区广场跳舞了,一问才知道,她早跑到体育公园加入了一支年轻人的舞蹈队,再也不和我们这群大妈们跳“小苹果”了,她们那支队伍跳街舞、跳恰恰、伦巴,还跳鬼步舞。苏大妈有多年跳广场舞的功底,掺和在年轻人中间还真没違和感。

年轻人也挺喜欢苏大妈,都喊她苏姐,苏大妈开心得不得了。论年龄她该是阿姨或奶奶辈的人,但这群年轻人嘴巴甜,早摸清了苏大妈的心思,懂得如何哄她高兴。

苏大妈的舞友们经常聚会,这周聚餐,下周爬山,苏大妈也不掉队,坚决跟着组织走。那天路上遇到了苏大妈,她打开手机让我看她的抖音,我问她谁给做的,她得意地说,是她自己,她现在不仅玩抖音还会手机网购呢。说着她刷开手机让我看,开心地说,现在她会网上叫外卖,还会网上买菜,手机真是方便,足不出户,啥事也能办得妥妥的。

跟苏大妈相比,我落伍了,年龄大了,学不会这些,现在还用老年机。苏大妈听我说服老,直对我翻白眼儿。她说,哪里老了,你看看你一天到晚干多少活儿,接送孙女上下学,辅导她做作业,还得给一家人做饭,还开垦了一片小菜园,你这一天的工作量不比年轻人少。干活都能干得了,手机也一定玩得转,这个只要想学,没3天就会。

苏大妈说,人年龄大了,得多往年轻人堆里钻,多和年轻人交流,这样思想才不会落后,还能跟着他们学习接受新鲜事物,不被社会淘汰。最重要的是,常听

年轻人吐槽自己婆婆,让我了解到了现在年轻儿媳的所思所想,懂得如何和自己儿媳和睦相处了。

原来苏大妈一开始是想跟着年轻人学跳她们的舞蹈,学会后再教广场舞大妈们跳。后来越在年轻人群里待,越发现自己不懂的东西太多,和舞友没共同语言,她为了让自己融合到年轻人队伍里,这才逼着自己学用智能手机,天天跟着年轻人玩,看她们如何拍视频,如何网购,时间久了也便学会了。现在她是舞蹈队里的超级活宝,她们说拍视频没有苏姐没有点击率。苏大妈笑着说,没想到一把年龄了,混在年轻人队伍里竟然成了亮点,网上关注她的人不少呢。

看看苏大妈,再看看我,虽然我们年龄相仿,但思想上已经有了代沟。看来,老年人不仅需要老友,还得有几个小友,环境可以改变一个人,多和年轻人交朋友,心态自然年轻。

李秀芹

父母间的两地书牵挂情



“小刘你好:这个月的月底因为要加班,我又回不去了,虽然人离得远,但心离得很近。”

“小刘你好:天气凉了,你体质比较弱,昨天领到工资,我就到百货大楼给你买了一件天蓝色毛衣寄了回去,收到了别舍不得穿,你穿蓝色最好看……”

那天帮母亲收拾房间,在卧室的一个抽屉里,发现了一沓用细麻绳扎起来的信件,信封和信纸都已泛黄,有的上面还带着水渍和烟渍。我小心地打开来看,信都是写给“小刘”的,而写信人都是“小张”,再看写信的日期则都是40多年。我不由拿着信去找正在院子里种花的母亲:“我可看到稀罕东西喽,原来老爸当年写过这么多情书……”

母亲笑了:“哪来的什么情书,净瞎说。当年媒人介绍我和你爸认识,前后只见过两次面,他就到外地去上班了。那时又没手机,有事只能写信联系呗。”说起来,父母的婚姻虽然也是媒妁之言,

但因为从相识到结婚隔了3年多的时间,尤其当时他们还是异地,在那个特殊的年代,只能依靠写信的方式来保持联系。

我到底还是趁着母亲不备,把父亲写给她的信、她写给父亲的信,都偷偷读了一遍。或许是羞涩,他们在每一封信里的称呼从来没有变过,一直是“小刘”和“小张”,字里行间更没有情和爱的倾诉,像“人离得远,但心离得很近”这样的描述,就是父亲信中最浪漫的句子了。至于“你穿蓝色最好看”就算得上他对母亲最温柔的夸赞了。

母亲那时在村里的小学当代课老师,她写给“小张”的信里,会记录班里孩子们的小调皮,会写夏天时窗外田野里漂亮的小花,也会羞答答地表示:“我在日历上做了记号,你上次回到现在,已经过去了36天……”她没有写“思念”这样的字眼,但字里行间每一个字都透露着他不在身边时,每一个日子都度日如年。

屈指算来,父母结婚已近50年。他们感情一直不错,但每天陷于柴米油盐的包围之中,也难免会因为生活琐事而产生小摩擦,在那无数个偶然对婚姻产生沮丧感的片刻,也许正是这些并不浪漫的情书支撑着他们走过了漫长而平凡的岁月。

曾经在网看过一段特别暖心的视频:一位调皮的儿子趁着全家人聚餐的机会,拿出父母当年互写的情书当众念了起来。随着儿子故意夸张的读信,全家人都笑作一团,信的主人“三妮”和“金豆”尴尬得团团转。有网友在这段视频下面留言说:“刚开始看时一直笑,看到后面却忍不住哭了。那个年代的爱情朴实无华却又真挚感人……”我在留言后面认真地点了个赞,因为这位网友也写出了我的心声。

祝福如同三妮和金豆一样的父母们继续相亲相爱,也愿我们更多人能像他们一样拥有细水长流的爱情。

张军霞

●借鉴台●

新老人新观念新生活

生于上世纪60年代初的张师傅去年退休了,而退休后的他面临什么样的选择呢?

张师傅的儿子儿媳都是城市上班族,孙子7岁刚上小学。父亲刚退休那会,儿子琢磨着给父亲找点事干,让他每天接送孙子上学放学,以减轻他们的忙碌。张师傅一听没答应,他早已规划好了退休后的生活,那就是外出旅行,饱览祖国大好河山,这是他多年的愿望,他和孩子他妈早商量好了。

张师傅年轻时是工厂的电焊工,因为技术好,一直是工厂的骨干。人近中年时,张师傅又凭借技术,被一家大型企业挖去继续干他的老本行。张师傅用劳动所得买了房买了车,又帮儿子付了一套房子首付。作为一个技术工,他活

得很有底气;作为孩子的父亲,他也助了孩子一臂之力。现在退休了,张师傅就想用攒下的钱,加上老两口的养老金,开着车四处周游。退休不代表老迈,趁精力和经济能力允许,把这辈子许多没去过的地方饱览一遍,这才是对一生最好的交待。至于接送孙子的事,他会资助一部分,请专人负责。张师傅的主意一出,儿子儿媳举双手赞成。

无独有偶,同样生于上世纪60年代初的老卿也退休了,在单位办公室干了一辈子的他退休后选择的是候鸟生活。夏天天气炎热,老卿会邀约一帮年龄相仿的老伙伴进山避暑,时间一般是两个月。冬天天气湿冷,他和老伴去三亚租房过冬。房租虽然每个月三四千,但退休金足以负担,而且想住多久住多久。

春秋两季气候宜人,待在家里会亲访友,品酒喝茶,十分惬意。老卿说,他生活在人生最幸福的红利时代,他得好好活着。

像张师傅、老卿这样的60后,现在有一个时尚的称呼叫“新老人”,专指20世纪60年代出生、正步入低龄老人阶段的人群。“新老人”不同于“传统老人”,他们快速成长于改革开放时期,受教育程度相对较高,收入和消费水平也较前代大幅提升。

“新老人”的出现,从一个侧面反映了我国经济发展成果的共享和受益,让“有钱又有闲”的“新老人”不再整日围着儿孙转,他们更积极规划晚年生活,主动融入互联网大潮,有更多发展兴趣爱好的机会,专注于提高自身素质和生活质量。新观念新生活就是他们的标配。

杨力

●有话要说●

当玩具遇见“白发”

在东京银座的玩具店里,一款售价不菲的“认知训练魔方”被摆在醒目位置。这款专为老年人设计的玩具,每个色块都印着放大的数字,转动时伴有舒缓的钢琴声。店员轻声介绍:“这是用航天级硅胶制作的,即便手部颤抖也能轻松操作。”这样的场景正在全球悄然上演。当玩具褪去童年的标签,以全新的姿态走进银发世界,一场关于尊严与生命的温柔革命正在发生。

当衰老成为新的童年

在北京某社区活动室,72岁的李奶奶正在反复尝试解开一款益智玩具。布满老年斑的手指在彩色积木间笨拙移动,额角的汗珠折射出专注的光芒。老年人对玩具的需求,本质上是对生命掌控感的渴望。就像日本设计师深泽直人所说:“适老化不是做加法,而是重新定义什么‘好用’”。但是普通玩具在老年人手中常变成安全隐患。过小的零件可能不小心没看到引发误吞,尖锐的边缘轻易划伤皮肤,复杂的操作会加重认知负担。据说每年因普通玩具导致老年人受伤的案例超过200例。这些冰冷的数字背后,是无数个家庭护理困境的缩影。

在细节里重构生命尊严

某品牌推出的记忆棋类游戏,将传统棋盘放大40%,棋子采用防滑纹理设计,每步走法对应不同的怀旧音乐。这种设计哲学不单是物理层面的放大,更是对认知能力的温柔适配。就像瑞典适老化研究所的研究表明,怀旧元素能提升老年人23%的操作意愿。在日本长野县,一款结合了AR技术的园艺模拟器正在改变养老院的生活。老年人通过体感设备“种植”虚拟花卉,系统会根据操作节奏自动调节难度。这种动态适配技术使产品兼具娱乐与康复功能,使用者手部精细动作能力平均提升18%。当科技与人性结合,玩具便成了对抗衰老的温柔武器。

重构老年生命叙事

伦敦大学学院的神经科学实验揭示,适老化玩具刺激的多巴胺分泌量,与年轻人玩电子游戏时相当。这颠覆了“老年人失去娱乐需求”的偏见。在杭州某社区,老人们组建的“魔方战队”定期举办比赛,85岁的张爷爷说:“每次还原成功,都像回到参加高考那天。”这些看似简单的玩具正在重塑老年生命叙事。当老人们专注地摆弄着认知训练器,他们不仅在对抗认知衰退,更是在重建与世界的连接。就像法国哲学家加缪所说:“在寒冬深处,我终于知道,我身上有个不可战胜的夏天。”这种超越年龄的生命力,正是适老化玩具最珍贵的馈赠。

在慕尼黑老年产品展上,那款会讲故事的智能玩偶被取名为“时光讲述者”。它用温暖的声线播放着老人们年轻时的流行歌曲,外壳包裹着触感接近人类皮肤的亲肤材料。这个细节恰如其分地诠释了适老化改造的本质——不是制造新的玩具,而是找回被岁月尘封的生命光芒。当玩具真正理解白发下的渴望,当设计尊重每道皱纹里的故事,我们终将看到:衰老不是生命黄昏的序曲,而是另一段精彩乐章的开始。

苏应纯

