

## “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违和感。

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，你上次回来到现在，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。

曾经在网上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一族，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的首付。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

