



在大众传统认知里，老年生活似乎被岁月蒙上一层既定的面纱：含饴弄孙、悠闲养老，远离挑战与未知。然而，当下涌现出一批老年“冒险家”，他们勇敢冲破这层面纱，以别样姿态为晚年生活注入全新活力，钱理群先生便是其中的典型代表。

钱理群先生，这位在中国学术界极具影响力的学者，在本该安享晚年的时光里，毅然选择踏上新征程。他走进中学课堂，给中学生讲鲁迅，用独特视角与深厚学识，为孩子们打开文学与思想的大门。在他眼中，年龄从不是束缚，知识传承的热情驱使他突破常规，在教育领

做打破常规的老年“冒险家”

域开启新探索，为晚年生活赋予深刻意义，也为老年群体展现出一种全新的生命可能。

与钱理群先生相似，许多老人不再满足于传统养老模式。有的老人退休后投身于公益事业，奔赴偏远山区支教，将一生积累的知识与经验毫无保留地传授给当地孩子，为教育资源匮乏地区带去希望之光；有的老人背起行囊，开启环球旅行，用脚步丈量世界，用双眼领略不同地域风土人情，去亲身感受书本之外的广阔天地；还有的老人重拾年轻时因生活搁置的爱好，学习绘画、音乐，参加各类比赛，在艺术领域绽放别样光彩。他们如同挣脱樊篱的飞鸟，在晚年发掘新的人生可能性，尽情翱翔。

这些老年“冒险家”的出现，深刻地体现出对传统养老观念的突破。传统观念认为，老年意味着身体机能衰退，应减少活动、安稳度日。但实际上，老年同样是生命的重要阶段，有追求自我、实现价值的权利。这些老人用行动表明，年龄仅是数字，真正限制人们的是内心的枷锁。当打破对衰老的恐惧与认知局限，便能发现生活中蕴藏着无尽机遇等待挖掘。

从更深层次看，老年“冒险家”现象也是对生命本真的回归。生命的本真并非只是青春年少时的激情与活力，更在

于对生活始终保持热爱，对未知充满好奇，对自我价值不懈追求。在历经人生起伏后，老年“冒险家”们抛开世俗纷扰，摒弃功名利禄束缚，回归到最纯粹的自我，凭借内心热爱去选择生活方式，追求内心渴望。这种回归，让生命在晚年重新焕发生机，展现出生命本质的坚韧与美好。

这一现象对社会养老观念转变具有不可忽视的积极影响。它促使社会重新审视老年群体价值，不再将老年人视为社会负担，而是看到他们丰富经验与智慧所蕴含的巨大能量，鼓励更多老年人走出舒适区，勇敢追求自己的梦想，也引导年轻人正确看待衰老，明白人生每个阶段都有独特魅力与无限可能。

于我而言，退休20年，发挥能写会说的特长，一面舞文弄墨，一面“摇唇鼓舌”；一面写财评、论经济，一面上党课、作演讲。我的晚年生活小有作为、开挂轻取。四千多篇财经评论、一百多节党课是我退休生活的勋章。

在这个快速发展的时代，老年“冒险家”为独树一帜，打破常规的勇气与回归生命本真的智慧，如同一束束光，照亮社会养老观念革新之路，也为每一个人勾勒出一幅充满希望与活力的老年生活新图景。

蔡恩泽

陪伴是最好的保健品

“纯子，我早上碰上你爸妈，他们又刚听完养生课回家，手上提着不少保健品……”那天中午我正准备午休，忽然接到闺蜜红红的电话。我揉了揉疲惫的眼睛，长长地叹了口气。作为一位宝妈，同时还要兼顾人寿保险的工作，我的日程表总是排得满满当当。爸妈住在城市的另一端，距离虽不算远，却常常因为工作繁忙而难以抽身探望。

红红与我爸妈住在同一个小区，我特意拜托她多关照一下两位老人。特别是近几年，爸妈迷上了听各种养生课，家里堆满了听课推销的保健品。那些花花绿绿的瓶瓶罐罐，占据了家里大半个储物柜。我曾多次苦口婆心劝他们不要轻信，可他们总是充耳不闻，甚至有些抵触。我只好嘱咐红红，一旦发现老人又去听课就立刻告诉我。

挂掉红红的电话，我生气地坐在沙发上，一边抱怨爸妈不该如此痴迷保健品，一边漫不经心地翻看手机上的资讯。忽然，“陪伴是送给‘咱爸咱妈’最好的保健品”一行字跳入眼帘，原来是一条爱老敬老的公益广告。我的心猛地像被什么东西刺了一下。

这些年，我总是责怪爸妈不该去听那些乱七八糟的养生保健课，不该轻信那些林林总总的保健品，可唯独忘了自己给了爸妈多少陪伴？记忆如潮水般涌来：上次回家是什么时候？好像已经是一个多月前了。爸妈生日时，我只是匆匆送去了礼物和红包，连顿饭都没能陪他们吃。每次视频通话，总是匆匆几句就挂断，“借口是工作忙”“孩子要照顾”……

周末，我推掉了朋友聚会，开车带孩子回到了爸妈家。推开门的那一刻，看到爸妈惊喜的表情，再次给了我很大触动。妈妈放下手中的保健品瓶子，快步走过来抱住孙子；爸爸则激动地在厨房里忙活，说要给我们做一桌子好菜。

饭桌上，妈妈不停地给我夹菜，爸爸则絮絮叨叨地讲着小区里的新鲜事。我注意到，妈妈眼角的皱纹似乎更深了，爸爸的头发也比上次见面时更白了。他们聊起那些养生课时，我没有像往常一样打断他们，而是静静地听着，偶尔点点头。

“其实，我们去听课也不全是为了买保健品，”妈妈忽然说道，声音有些哽咽，“那里人多热闹，我们……我们就是想找人说话。”

这句话像一把刀子扎进我的心。我握住妈妈布满老茧的手，轻声说：“妈，对不起，是我太忙了，忽略了你们。”

从那以后，我再忙也要保证每周抽空回去一次陪伴爸妈。有时只是陪他们看看电视，有时一起包饺子，有时只是坐在阳台上聊聊天。渐渐地，我发现爸妈的精神状态有了明显改善，脸上的笑容多了，也不再惦记着去听课，去买那些养生课推销的保健品了。

现在，家里的储物柜上，那些花花绿绿的保健品瓶子渐渐被我们一家人的合影照片取代。每当我看到爸妈脸上洋溢的幸福笑容，我就更加确信：陪伴，才是送给父母最好的保健品。

苏应纯



“相亲相爱一家人”的微信群里，父亲发来菜地的照片和小视频。镜头中的父亲头戴一顶老式草帽，脖子上还搭着一条擦汗用的毛巾，脸上满是喜悦。

转眼间，父亲已经退休五年有余，到

行行都行的父亲

爷爷奶奶留下的菜园种菜，是父亲“职业生涯”的第四站。父亲年轻时曾是一名军人，在遥远的青海西宁当兵，一呆就是十几年。年幼时的我，曾经同母亲乘坐三天两夜的绿皮火车，前往部队去看望他。退伍后，父亲被分配到家乡的一家银行工作，那里成了他新的战场。父亲放下长枪，数起了钞票，拨弄起了算盘。很快，勤恳敬业的父亲成了行里的骨干力量，他在工作岗位上任劳任怨，一干就近四十年。

快退休时，即将卸下工作压力的父亲迎来了新的挑战：养老。彼时，祖父和祖母都已八十岁高龄。祖母已患阿尔茨海默症两年有余，非常需要人照顾。父亲刚刚脱下退了色的行服，随即换上了套袖和围裙，开始了“全职保姆”生活。那些年里，祖母所在小区

的邻居们常常看到父亲忙里忙外的身影，买菜做饭、陪老人散步、端屎端尿、到医院陪护……

祖父和祖母离世后，闲不住的父亲回到他年少时住过的院子“再就业”，开始了菜农的生活。起初，我们都当他只是随口说说，没想到他像上班打卡一样，每天都到菜地“报道”，还在网上学习种菜方法，把学到的内容全都写到笔记本上。父亲戴上老花镜，工整地记录下收获的蔬菜的数量，月末还有合计数，再现他在银行工作时那种严谨认真的样子。

父亲的“职业生涯”，忙碌且充实。他始终把责任二字扛在肩头上，无论是对部队、银行，还是这个家。这责任也让我感受到了力量，告诫我要像父亲一样，做一个认真且“闲不住”的人。

赵西蔚

比他更爱你的人

我以为你走丢了，原来是被别人拐跑了……”小何的男友赶快献上两瓶好酒，父亲却假装没看到，只顾着把女儿最爱的菜往她碗里夹，弄得一对年轻人满脸尴尬。

在酒店吃完饭回家时，父亲故意拉着女儿走在后面，用略带埋怨的语气说：“谈恋爱了也不告诉我。你瞧瞧，那小子还没我高呢，他靠谱吗……”小何说：“爸，先别急着下结论，您还不了解他。”父亲打断她说：“可我不了解你啊。从小就衣来伸手饭来张口，那小子哪个会照顾人的样子啊。还有啊，你刚才在饭桌上也没吃饱，回家我再给你做饭。”

当他们回到家里，不等父亲下厨，小何的男友已经主动提出再煮点面条，她高兴地问：“你怎么知道我饿了？”男友说：“你现在什么饭量我还不知道啊？再说，我刚才看你也没怎么吃。”小何就笑

了：“都赖你做饭香，把我的胃都撑大了。”父亲看到眼前这一幕，沉默了一会儿，转身拿出一瓶珍藏了几十年的好酒，开始热情招待女儿的男友。

小何是我的一位小同事，她在朋友圈里用这一大段文字记录了初次带男友回家见老爸的经历。

看到小何的故事时，我想起一件往事。去年亲戚家的女儿结婚，现场音乐响起，当父亲把女儿的手交到新郎手里时，本来正在我旁边谈笑风生的表哥，忽然停下筷子，眼里隐隐有泪光，他长叹一口气说：“我家小米也有对象了。想到有一天她也得像这样嫁出去，我这心口就疼……”小米是表哥唯一的宝贝闺女，他是出了名的宠女狂魔。

这世间总有那么一个人，他希望女儿找到比他更爱她的人，但又希望这个人可以来得晚一些。

这就是父亲。

张军霞



父亲过生日，在外地工作的小何没有提前打电话，故意在午饭开始之际，突然出现在父亲面前。看到已经半年多没有回家的“小棉袄”，父亲满脸惊喜。不过，这样的表情只持续了几秒。接下来，他就变得一脸失落。

因为，小何不是一个人回来的，她带回了相恋两年多的男友。她原本以为，这是最能令父亲开心的事，没想到，父亲只淡淡地说：“这么长时间没回家，