

“慢步”退休生活



最近刷到一个短视频，有两架梯子并排摆放，看上去像两道考试题。一架横档间距很宽，另一架横档间距适中。选择横档间距很宽梯子的人，手脚并用急切地蹬上，可不久便力竭，最后失手滑落。而另外一架梯子上的人，虽然每一步都显得缓慢，但步子很稳，此刻已经立于高处远眺。刚退休那阵子，感觉自己就像视频里的那个急切蹬上的人，曾在快节奏里摔过跟头，后来才感悟到退休生活的安稳与惬意藏在一步步的“慢”里。

退休之初，在手机朋友圈里面看到好友拍摄的短视频，我也跃跃欲试，让孩子

教我剪辑视频和使用各种App。我想一股脑全都学会，总觉得多学快学才不落伍，才能跟上时代的脚步。结果由于年纪大，记住这个步骤，忘了下一个步骤，拍视频时手忙脚乱，乱按错键，忙活了大半个月，不仅没学会多少，还累得腰酸背疼。

还有上老年大学的事，也让我尝到了慢与快的区别。去年秋天，我一下子报了书法、合唱、古筝3门课程，想着多学点本事还能多结识些朋友，可问题很快就来了。周一书法要临摹，周三合唱要记歌词，周五学古筝要记谱。每天疲于应付，哪门课程都没学到位。最后索性想放弃的时候，班主任看出了我的为难之处。他很中肯地说：“退休上学本来图的是乐子，不能好高骛远，光想着赶速度。你看人家李阿姨就报了一门绘画，每周慢慢画，现在画得有模有样。”我听了班主任的话，精简了课程，只留下书法课。

我每天坚持练半个小时的横平竖直，甚至一个笔画反复揣摩起笔如何藏锋，行笔如何中正，收笔如何回护。这样日复一日地练习，我执笔时稳多了，越写越上瘾，从心里感受到笔毫与纸面那种微妙的阻

力与弹性的韵律。过了大半年，再拿出当初的字对比，进步很大，过年时我还自信地写了一副春联贴在家门口。

过日子也是这样，少而精的小步子，比贪多求快的大步子更让人踏实。退休后，虽说自由支配的时间多了，但也不能挥霍。我以前总想着出去旅游，看遍名山大川，可现在更享受每天早上去街心公园的小旅程，慢慢地走。傍晚再陪老伴到红树林看看水鸟和海天一色的景色……这些看似离家不远的小出行，却让每一天充满趣味，比那种走马观花疲于奔命的大旅游有意思多了。

退休前忙于工作，家务活我干得很少。退休后就想着“将功补过”。为了多干快干家务活，结果不是摔了碗，就是碰了瓶，尽帮倒忙。老伴说我心太急，不出差错才怪。在老伴的劝说和“监督”下，现在我干活稳重多了，灶台白瓷擦得能当镜子，阳台的花勤照看后开花一片。看着这些劳动成果，我心里舒坦了，干活也有条理了，更觉出有时慢就是快的道理。其实，生活里那些真正的好滋味，都是靠着稳健的小步子品出来的。 赵启民

微短剧可不能当“精神大餐”

微短剧以其短小精悍、情节紧凑的特点，确实为老年人提供了一种便捷的娱乐方式。然而，将其视为老年人的“精神大餐”未免言过其实。微短剧最多只能作为老年人的娱乐消遣，难以满足老年人深层次的精神需求。

王大爷今年78岁，退休后迷上了手机上的微短剧。每天早上起床后第一件事就是打开短视频平台，一看就是三四个小时。起初，家人觉得老人找到了兴趣爱好，挺高兴。但渐渐地，他们发现王大爷变得越来越孤僻，不愿出门，甚至与老朋友的聚会也推辞不参加。微短剧虽然填满了他的时间，却也在不知不觉中侵蚀着他的社交生活。这正说明了微短剧的局限性——它能够提供短暂的娱乐，却无法替代真实的人际交往和情感连接。

李奶奶的情况则更为典型。她每天沉迷于各种家庭伦理微短剧，剧中夸张的情节和简单的是非对错逐渐影响了她对现实生活的判断。有一次，她因为一点小事就怀疑儿媳不孝顺，理由竟是“跟电视剧里演的一样”。微短剧的简单化叙事和情感煽动，容易让老年人形成片面甚至错误的世界观，这与其说是“精神大餐”，不如说是“精神快餐”——看似美味，实则营养单一。

相比之下，张爷爷的选择相对明智。他虽然也看微短剧，但只将其作为消遣，每天控制在半小时以内。更多时间，他参加社区的书法班，与老朋友们一起练习、交流；每周还去老年大学学习智能手机使用，跟上时代步伐。这种多元化的精神生活，才是老年人真正需要的“精神大餐”——既有娱乐性，又有成长性；既能消磨时间，又能丰富内心。

微短剧的另一个局限在于其单向传播特性。老年人观看微短剧时，往往处于被动接受状态，缺乏互动和思考。而真正的精神滋养应当是双向的、互动的。就像社区组织的读书会，老人们不仅阅读，还分享感悟、讨论观点，这种思想碰撞才是精神生活的精髓。

微短剧的兴起确实为老年人提供了新的娱乐选择，但我们决不能因此将其提升到“精神大餐”的高度。它就像餐后甜点，可以偶尔品尝，却不能替代主食。老年人的精神需求是多元的、深层次的，需要通过阅读、学习、社交、创作等多种方式来满足。只有构建起丰富多彩的精神生活，老年人才能真正实现老有所乐、老有所学、老有所为。 苏应纯



老年人切莫沉迷微短剧！

老妈卖菜“赚”开心



前阵子我发现，老妈对卖菜这事儿挺上心的。我从摄像头看见，早上五点多钟，她就将大包小包的青菜整理好，拉着

小推车出了门，八点多才风风火火地回到家。我打电话给她的时候，她的声音高亢得仿佛中了大奖：“我今天去卖菜了。”我再问都卖了啥，她会给你如数家珍，谁谁买了她的丝瓜，谁谁把她的茄子全买走了，谁谁说她的菜新鲜，她还喜不自禁地说，别家的小南瓜长得都不如她的……简直就像得了百分的孩子请求家长的夸奖。

对于她种菜卖菜这事儿，我偷偷算过一笔帐，很不划算，于是我便多次劝她不要做了。特别是有一次她和一个卖菜的老人发生了争执，气冲冲给我打电话讲原委时，我便禁止她再去市场。迫于“压力”，她打那天就真不去了。可那些天，我给她打电话，明显感觉到她不开心——声

音低沉，也没话题跟我聊似的，三两句就挂了电话。我开始反思，我阻止她卖菜，真的对吗？

僵局最终还是母亲自己打破了。过了一阵子，她又偷偷地去卖菜了。让我知道后，她跟我解释，菜太多，根本吃不完，不卖真浪费。她的声音又恢复了往日的高亢，眉飞色舞的神情简直都要溢出手机屏幕了。

母亲卖菜卖的是开心——去街上碰到熟人，说说话，唠唠嗑，也不会那么烦闷，来回3公里，身体还得到了锻炼，天天想着卖菜能挣钱，有盼头，有希望，这卖菜对她似乎好处多多。我想通了，以后大力支持母亲种菜卖菜，并且有时间还要与她一起做她喜欢的事儿。 刘希

外婆的快乐“小天地”



外婆退休前是小学老师，总说：“讲台就是我的根。”可自从前年夏天正式告别校园，她倒把家里家外折腾出了片新“天地”，那些藏在烟火里的小乐趣，比课堂上的故事还让人觉得温暖。

最先让外婆上心的，是小区里的流浪猫。去年深秋，她在楼下垃圾桶旁发现一只冻得打哆嗦的三花猫，怀里还护着两只没睁眼的小猫崽。外婆赶紧回家抱了旧毛毯，又冲了温牛奶，蹲在寒风里喂了半个多小时。从那以后，她就成了流浪猫的“专职饲养员”。每天清晨和傍晚，都会提着装满猫粮的铁盒子去固定的角落——她特意在单元楼后的树荫下搭了个简易“食堂”，用木板钉了小房子，铺着洗干净的旧毛巾，连食盆都是她用陶瓷碗改造

的，怕猫喝水凉，还总提前晾好温水。时间久了，小区里的流浪猫都认她，只要听见她的脚步声，就会从各个角落跑出来，围着她蹭来蹭去。有次降温，外婆怕小猫冻着，连夜把家里的旧毛衣拆了，织了好几件小毛衫，蹲在地上给小猫穿，路过的邻居也来帮忙。自从有了固定的家，小区里的猫都不乱蹭了。

这期间，外婆又迷上了用旧物做手工。家里的废纸箱、玻璃瓶、旧布料，在她手里都能变出新花样。她把快递纸箱剪成小抽屉，贴上碎花布当收纳盒；把喝完的红酒瓶洗干净，缠上彩绳插干花；就连我穿旧的牛仔裤，她也能拆了缝线，改成装杂物的小布袋，还在上面绣上小太阳图案。有次我收拾房间，扔了个掉了底的藤编筐，外婆捡回来，用细藤条一点点修补，又在筐边编了圈小雏菊，最后居然成了个装水果的漂亮篮子。现在家里的书架上、茶几上，到处都是她的手工艺品，连邻居阿姨都来请教这些是怎么做的，外婆总是乐呵呵地教她们，还组织了个“旧物改造小组”，每周在小区活动室一起做手工，大家带着自家的旧东西，聊着天就把废品变成了宝贝。

外婆的“小天地”里，最热闹的要数社区的“故事角”。自从上次在手工小组里，她给大家讲了自己教过的学生的故事，就有人提议让她多讲讲过去的事。外婆干脆每周三下午在社区活动室开起了“故事角”，来的大多是退休的老人，还有放了学来听故事的孩子。她每次都会提前准备，把过去的老照片、学生送的贺卡带来，一边展示一边讲：讲她刚当老师时，为了教好拼音，把字母写在卡片上，一个个教学生认；讲有个调皮的学生，偷偷在她教案里夹了朵野花；讲她带学生去春游，大家坐在草地上分享零食，笑得像群小麻雀。有次一个老奶奶听着听着就哭了，拉着外婆的手说：“你讲的这些，让我想起了从前。”现在“故事角”越来越热闹，外婆还让大家轮流讲故事，有人讲年轻时的工作经历，有人讲家里的趣事，小小的屋子里总是欢声笑语不断。

看着外婆每天乐呵呵的样子，我忽然明白，退休不是告别热闹，而是换一种方式拥抱生活。像外婆这样，把对生活的热爱装进“猫食堂”、缝进手工里、藏在故事中，在平凡的日子里创造属于自己的“小天地”，才是最温暖的生活模样。 董宁