



据有关资料显示,2024年我国人均预期寿命已达到79岁。这无疑是一个令人振奋的数字,它标志着我国整体迈入了长寿社会。若时光倒流几十年,这在许多老一辈人眼中简直是不可想象的“古稀”与“耄耋”,而今却成了触手可及的平均水平。然而,在为这增长的数字欢呼时,我们更需保持一份清醒与冷静:活得久了,是否就代表活得好?在关注人口统计学上那个“寿命终点”之前,我们或许更该热切关注那个关乎每一天生存质量的“健康预期寿命”。

正如有人形象地比喻:人均预期寿命是生命的长度,健康预期寿命则是生命的宽度。对于老年人而言,不仅要追求那个高耸的“长度”数字,更要耕耘那份厚重的“宽度”内涵。因为,没有质量的长寿,有时不仅不是一种福气,反而可能成为一种难以言说的重负。

现实生活中,我们见过太多令人唏嘘的例子。有的老人虽然活到了九旬高龄,但最后的十年甚至二十年是在病榻上度过的。或是被中风偏瘫困于斗室,或是被阿尔茨海默症抹去了记忆,或是需要在透析机旁度过余生。这种状态就像是航行在最后一段旅程的船只,船体斑驳、引擎熄火,只能在海上随波逐流。对于老人自己,那是身体与精神的双重



前些天休假去看母亲,临走的那天,母亲一早就开始忙了。一顿丰盛的午饭后,母亲又念叨:“才住了两天,还没做你爱吃的大盘鸡呢。”母亲知道我要上班,外孙女要上学,不得不回去。但她还是坚持让我们睡过午觉再出发。

下午要动身时,她从阁楼上拎来好几个装得鼓鼓的塑料袋。“妈,您又给我装这么多东西。”母亲说:“装了吃的,怕你回家太晚,这些热热就能吃。”

我们一起拎着东西往公交站走,母亲的步子比以前慢了。我想把袋子接过来,她攥着不肯撒手:“一点儿不重,你提的那个重。”到了站台,母亲用手擦了擦长凳:“太阳晒得热乎乎的,坐会儿吧。”她推我坐下,自己站在旁边:“坐七路车一直能坐到车站,你们就不用倒车了。”



最近从报纸上看到,江苏启东一群平均年龄61岁的“旗袍奶奶”从濒临解散到闪耀全国舞台的逆袭故事。从她们身上,我们看到的不仅仅是晚年生活的丰富多彩,更是一种对抗岁月流逝的昂扬姿态——美,从来不是年轻人的专利,而是岁月赋予女性的勋章。

社会惯常的刻板印象里,奶奶辈的形象往往被固化为围着灶台转、抱着孙辈玩,或是穿着宽松的家居服在公园晨练。似乎一旦步入花甲之年,追求美、展示美

## 生命要有长度更要有宽度

折磨,尊严在失能面前一点点流失;对于子女家庭,高昂的护理成本和无休止的照料压力,往往让“久病床前无孝子”成为无奈的现实写照。这便是典型的“长寿但不健康”,生命的长度虽在,宽度却被疾病压缩到了极致。

相比之下,我们所追求的“健康预期寿命”,指的是一个人在完全健康状态下生存的平均年数。它追求的是“活得健康、病得晚、走得轻快”。我们理想中的晚年,应当是“寿而康”:七八十岁的年纪,依然腿脚利索,能去公园遛弯,能去名山大川旅游;头脑清晰,能读书看报,能与儿孙谈笑风生;生活自理,不需要时刻依赖他人的搀扶与喂食。这样的晚年才是真正有尊严、有幸福感的晚年。哪怕最终生命终结,也是“油尽灯枯”的自然凋零,而非在病痛纠缠中的苦苦挣扎。

要实现从“寿命延长”向“健康延长”的转变,关键在于老年人观念的重塑。长期以来,许多老年人存在一种“重治疗、轻预防”的误区。平日里舍不得花钱体检,舍不得在健康管理上投入精力,总觉得“不疼不痒就是没病”。一旦病倒,又不惜倾家荡产去治疗。其实,健康预期寿命的维护,功夫全在日常。合理的饮食结构、适度的体育锻炼、积极的社会交往、定期的健康体检,这些看似琐碎的生活细节,恰恰是拓宽生命宽度的基石。戒烟限酒、控制体重、管理慢病,这些老生常谈的话题,每落实一条,就是在

为生命的宽度加码。

此外,心理健康同样是健康预期寿命不可或缺的一环。许多老年人身体尚可,精神却先“老”了。退休后的失落感、空巢孤独感,让他们陷入了精神的泥沼。这种心理上的“不健康”,同样会反噬身体,缩短健康寿命。因此,保持一颗年轻的心,培养一两项兴趣爱好,跳广场舞、练书法、下象棋,甚至学习使用智能手机紧跟时代步伐,都是在为生命注入活力。一个精神矍铄、乐观豁达的老人,往往比愁眉苦脸、闭门不出的老人拥有更长的健康预期寿命。

当然,关注健康预期寿命,不仅是老年人自己的事,更是全社会的事。社会资源的配置应当从单纯增加床位,向加强预防保健、康复护理、居家养老支持倾斜。社区卫生服务中心也应成为老年人健康管理的“守门人”,通过家庭医生签约等服务,帮助老年人做好慢病管理,推迟失能失智的发生。

生命是一场马拉松,终点线固然重要,但沿途的风景和奔跑的姿态更重要。79岁是一个值得骄傲的平均成绩,但这还不够。我们期待的是,未来每一位老人都能在健康的阳光下,从容地走过晚年的岁月。让我们从现在开始,像经营事业一样经营自己的健康,努力拉长生命的“宽度”,让长寿不仅成为一种时间的馈赠,更成为一种幸福的常态。笑对夕阳,活出生命的质感与尊严。

苏应纯



周末回家整理衣柜,我从母亲的柜子里抽出一件熟悉的毛衣,在她面前晃了晃:“妈,这衣服都放多少年了,我小时候就见过,该换了!”母亲立刻伸手抢过去,又叠得整整齐齐,塞进衣柜角落,执拗地说:“这个还能穿,扔了多可惜。”我没好气地瞥了她一眼,满心无奈。

母亲似乎察觉到我的不悦,灵机一动,又从衣柜里翻出一条裤子,向我炫耀:“你看,我也买新的了,网购才25元,多划算。”我叹了口气,又劝她:“妈,你给妹妹线下去买衣服,件件都舍得花钱,怎么到自己身上就这么省?下回买件贵点的,别总亏待自己。”母亲小声嘟囔着:“知道了。”那漫不经心的模样,我就知道,她又把我的话当耳旁风了。

那天晚上,我故意打开母亲最爱的视频号,把音量调大,让那段话清晰地飘在客厅里:“亲爱的儿子,妈妈又要出发了,此刻轻舟已过新政机场,其实也想过留点钱给你以后用,又想到不必愧疚,反正你长大旅游也不带我,朋友圈还会屏蔽我,想到这个妈妈升舱了。”我侧头看向母亲,笑着问:“妈,你听这话,有道理不?”母亲顿了顿,轻声说:“那不一样。自己的孩子,哪有那么容易舍得?你以后工作不顺,过得好不好,我都担心。还有你妹妹,在学校有没有好好学习,夜里躺着,我都要琢磨半天。等你当妈妈,就知道了。”

我张了张嘴,本想说她太固执,可话到嘴边突然卡住了。

我和妹妹岁数相差比较大,小时候一有空我就带着她,给她泡奶、换尿布。妹妹再大些,我恨不得把全天下最好的都给她,在外碰到好吃的都记得给她带一份,平常即便做错事也会维护她。有时看她不好好学习,比自己考差还急,忍不住劝她:“学习要认真……”她烦躁地应着:“姐,你现在跟妈一样啰嗦!”听到这句,我突然反应过来,我竟不知不觉活成了当年母亲的样子。

从小到大,我总会想把母亲改造成我希望的模样,小时候盼她不啰嗦,长大后盼她学会爱自己,却从未真正问过母亲心里真正想要什么。我开始认真观察母亲的言行,学着用她的方式去“改造”她。

下次回家,我没再提换衣服的事,直接拎回两件合身的外套,拉着她试穿。她嘴里念叨着:“浪费钱。”身体却很忠实地对着镜子转了又转,嘴角压不住地往上扬。

周末我带母亲和妹妹去看电影,还买上一桶母亲爱吃的爆米花。她格外开心,看完还会感慨:“好久没看电影了,感觉还真不错。”之后,我们带着母亲去吃大餐,她一边抱怨瞎花钱,一边高兴得眉眼都攒到一块儿了。

情人节那天,母亲看见街上拿着花的年轻人,笑着打趣:“现在小年轻都送这送那,你看看你爸这辈子,一朵花都没送过我。”母亲节那天,特意买了一大束玫瑰带回家。她愣了愣,伸手接过,指尖轻轻碰了碰花瓣,眼眶微微泛红。“买花干啥,多浪费钱。”语气里是嗔怪,眼里却满是欢喜。母亲抬头看我,笑了笑:“我的女儿懂事了。”

我终究没能真正“改造”母亲,却用我的方式,完成了一场温柔的呵护,把我们的爱分出一丁点,还给了她。吴彦婷

## 母亲的站台

我伸长脖子,眯着眼辨识驶来是哪路车,她拍拍我:“别急,走近了就看清了。”

是七路车。我和女儿拎着沉甸甸的袋子上了车,刚站稳,一回头,母亲也跟着上来了,“妈,您这是……?”“车站那头不是有个大超市么,我顺道去买点菜。”

母亲容易晕车,平时宁可步行,也不愿坐车;何况她住的楼下就有个大型生鲜超市,何必跑那么远?“妈,别去了。”我劝她,“几站路呢,别晕车了。”她摆摆手,已在我旁边的座位上坐下了。

车子晃悠悠地开动,她微微侧着身子,指着窗外,每到一站都给我介绍一番。她的话像一串珠子,将窗外的街景一颗颗串连起来,串成了她日常生活的地图,也串成了她注视我离家的、绵长的视线。

到站后,母亲先站起来,伸手就来接我手里的袋子:“我送你到车站口,就几步路。”她拎了两个袋子走在前面,曾经

挺拔的母亲,不知何时已有些佝偻,半白的头发被风撩了起来。

离发车还有十几分钟。我把东西放好,从车窗望出去,母亲就站在那儿,不时踮起脚往车里张望。我用口型一遍遍对她说:“妈,你回去吧。”她向后退了几步,可没过一会儿,又不自觉地挪了回来,仰起脸,用目光一遍遍地“抚摸”着我的脸。

女儿拉拉我的衣角,小声道:“妈妈,姥姥要是再送,就把我们直接送回家了。”

车要开了,我朝她挥手,她把手举得高高的,向我挥了又挥。车缓缓动起来,我看见她下意识跟着走了两步。车驶出站台,母亲的身影在后视镜里越来越小,最后化作一个模糊的点。我知道她一定还站在原地,久久保持着张望的姿势,就像这些年来在每一个站台、每一个路口,她总是这样目送着我远去,直到彼此消失在视野的尽头。

田雪梅

## 美是岁月的勋章

便成了一种“不合时宜”。然而,“旗袍奶奶”们用行动狠狠回击了这种偏见。她们穿着修身的旗袍,踩着高跟鞋,在寒风凛冽的冬日排练室里挥洒汗水,这种对美的执着追求,恰恰证明了审美是人的高级精神追求,它不应随年龄增长而萎缩,反而因岁月的沉淀而愈发醇厚。

与其说她们是在走秀,不如说她们是在进行一场关于“自我”的重塑。新闻中提到队伍曾濒临解散,这恰恰折射出许多老年群体面临的现实困境:从家庭角色中退场后的失落,以及社会关注度降低带来的边缘感。很多人在退休后选择“凑合过”,将就度日,而这些奶奶们选

择了“不凑合”。她们通过严苛训练、细致打磨,将对美的追求转化为生活的秩序感。当她们挺直腰板从容地走上舞台,她们展示的不再是衰老的皮囊,而是丰盈的灵魂和不服输的心态。她们用行动告诉社会:真正的优雅,不是硬撑的体面,而是发自内心的热爱与自律。这种热爱能点燃生活的激情,这种自律能对抗岁月的磋磨。

时光流逝,容颜终会老去,但那份敢于在聚光灯下绽放的勇气,让岁月也为之侧目。这群“旗袍奶奶”用优雅的身影写下注脚:只要心中有光,脚下有路,晚年亦是高光时刻。

明伟方