

关注“新民银发社区”，  
就是关心自己，关心父  
母，关心父母的父母

# 金色池塘

成为老人的艺术算  
不了什么，真正的艺术在  
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 348 期 | 2021 年 4 月 9 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

## 我的“镇圈之宝”

■ 李云杰

我微信朋友圈里的老年人，大致可分四类，择几个代表亮相如下。

甲(女,64岁),在老年群体中相对年轻,爱学习、爱生活、爱家人,平常帮女儿带娃,会制作美篇,经常分享陪伴晚辈成长的记录,以哄孙辈为乐;关心新闻,及时传递社会正能量;会摄影,常分享四季美景,旅游归来会发美篇美图。偶尔晒美食,比如蒸了槐花包子,送给90多岁的老母亲品尝……满屏都是平常人家的温馨和幸福。

乙(女,82岁),智慧型。会辨别哪些是可靠的信息源,关注专业机构和大医院的公众号,有正确的健康理念,懂得某种食品好不好,因人而异,与身体和营养状况有关,不会跟风乱吃。另外具备较高的文化素养,利用朋友圈弘扬传统文化,分享经典智慧,或与自己的爱好有关的内容。

丙(男,74岁),退休后,接触面窄了,面对海量信息既感新鲜,又无所适从,辨别能力弱,易轻信。点开他的朋友圈:“一个小动作,打通这条经络,耳鸣、心烦、失眠全没了!”再看“某台提醒:这8个人正在朋友圈窃取你的信息,赶紧拉黑。”均显示“账号已被屏蔽”或“内容无法查看”。还有就是因为迷信而转发的,比如“家中有属X的心转”。

丁(男,72岁),发挥余热型。以我二舅为代表,身体健康,加上单位需要,再者他也愿意继续奉献,退休不离职,依然上班。极少发朋友圈,平常关注养生类信息,也关心国家大事,喜欢看头条新闻,不愿看小视频,是我们都很敬重的长辈。

俗话说,家有老,是一宝,朋友圈里的老人们,便是我的“镇圈之宝”了。我感恩有他们——偶尔发了不实信息,也是出于好心呀,及时提醒删除即可;我们付出一点宽容,换来的是无价的祥和。

## 悄悄取消屏蔽

■ 张君燕

那天,小华捧着手机给大家看:“瞧我妈,又开始‘科普宣传’了,我都怀疑她担任了朋友圈养生大使。”大家会心一笑,老人的朋友圈,不都这样的嘛!

小华说,有一次他正吃桃子,母亲大喊:“有毒!”小华茫然。母亲认真地解释:“你没看我朋友圈吗?桃子西瓜一起吃会中毒!”小华耐着性子说:“西瓜和桃子都是夏天的应季水果,去年夏天,你还给我榨过西瓜桃子汁呢!”母亲这才不再坚持,但之后依旧热衷于转发类似文章。宁宁笑着说:“我爸还变着法儿损我呢。”有次宁宁的父亲问他要照片,宁宁有点感动,想着长时间没回家,父亲可能想自己了。可转身,父亲就把他的照片发在了朋友圈,宁宁哭笑不得。父亲无辜地说:“我的老伙计们都在晒娃啊!”宁宁说:“人家晒的是孙子,你晒我干啥?”“我没孙子可晒,你说怪谁?”宁宁哑口无言。

我跟着朋友们笑,暗自得意自己明智,早就屏蔽了父母的朋友圈。李姐突然拍着我的肩膀说:“你多幸福啊,有那么一个爱你的父亲。”我愣住,李姐笑着补充:“你去看你爸的朋友圈!”我点开父亲的朋友圈,大部分动态都是关于我的点滴:工作努力、成绩可喜、孩子可爱、家庭幸福……一直以来,我觉得自己最多也只能算普通。可在父亲眼里,我的优点被放大了,俨然是个人生赢家。前两天我还在抱怨,自己能力有限,买的房子太小,位置也不好。但在父亲的朋友圈里,却是另外一番景象:恭喜闺女有了个温暖的新家,闺女真优秀!

想到这里,我的鼻子一酸,抬手抹了眼角,悄悄取消了对父亲的屏蔽。

## 老 少 咸 议

编者按:

有人说,如今的  
微信朋友圈已经成了  
老年人的生活之圈。

这一期,我们来看看年轻人眼中的老年朋友圈。有人说,家有老,是一宝,朋友圈里的老人们,便是她的“镇圈之宝”了。也有人讲述了为父亲辟谣朋友圈伪养生的故事。还有人偶尔点开一次父亲的朋友圈,看到了父母对自己满满的爱。在年轻人的眼里,老年人的朋友圈也是个万花筒,静静地做个看客,就能看到他们掌上的精彩世界。



## 老年人的朋友圈

(下)



摄影 / 叶奇

## 知识“万花筒”

■ 张林凤

我一直认为,老年人有丰富的生活阅历,所以他们的朋友圈更像一个知识“万花筒”。人们常说,活到老,学到老。圈友尽可在其间畅意地秀一把得意之作,不仅愉悦自己,更让我们有了随时学习的机会。

有花与诗的园地。诗人郭先生晨练,藉此拍摄花草树木,并作简介配以诗文,即便无名花草,经过诗意的“拂拭”,也能透出柳绿李红、姚黄魏紫的精彩,每天跟着刷屏,感受“花言巧语”的美妙,还纠正了我错将木瓜花当作红梅花的谬误。

也有镜头里的世界。老同事凯蓉,退休后成为社区侨联志愿者,不但用镜头记录侨联活动,还迷恋上了拍摄鸟类,与“摄影”行走祖国大地,拍摄了众多珍禽异鸟。曾是摄影发烧友的我,欣赏她镜头中捕捉飞鸟的千姿百态,放飞了思绪。

还有迷你型的画展。画家“老民工”,隔三岔五地晒出画作,有建筑、风景、人物等专题,每次点开他的画面,犹如进入一个微型画展,随着字里行间的介绍,了解作品表达的主题,与之有所共鸣。

更有上海新貌的速览。邮友兼圈友的老葛每天选择上海的一个点,背上双肩挎包前去游历。譬如:值得瞻仰的红色经典打卡地、养在深闺人未识的古镇、社区街头有创意的雕塑,循着他的足迹,让我人在家中坐,犹在上海景中游。

掌上的圈内带给了我圈外的精彩世界。每天用边角时间刷屏几下,从这个知识“万花筒”里,总有些许知识和快乐收获。亲爱的圈友:我们无论是一面之交还是常来常往,我会在圈里关注你,有可能醉心欣赏忘了点赞,但你总是我的圈友,感谢您带给我友情和知识。

## 辟谣伪养生

■ 周芳

母亲去世后,父亲独居,八十多岁的他,依旧喜欢新事物。前几年,他学会了用智能手机,自从使用微信,他喜欢在家庭群留言,交待我们大事小情。

父亲偏胖,常见的老年病他都有,于是他就在手机上关注养生知识,还把他认为重要的养生内容发到朋友圈,叮嘱我们也要点开看。那些标题都危言耸听,什么“再不看就晚了”“马上分享,惊爆病症源头”“年轻十岁的秘方”等。大妹是医生,她让父亲少看这些虚张声势的东西,有的都是假的,赚个点击量挣钱而已。父亲反倒拉长脸说,网上还有假的?再说了,我又没交钱,它哪能挣到我钱。

唉,以为父亲时尚,可他有限的鉴别能力在智能手机面前,还是有点小问题。

周末,我们姐几个都会到父亲那里,做饭聊天,陪陪他。有一次回去,看见家中有一小堆生姜,在我们一脸惊讶中,父亲拿起手机,指着前些日子发的朋友圈说,你们看看,这上面说了,生姜可是个宝,降血压、降血脂,还能治疗心肌梗塞,我这几天每天吃一大块,我还准备把降压药减量了。大妹皱着眉头说:“我看看你舌头。”一看父亲的舌苔,大妹急着跺脚:“你看看,舌头都这么红!你这两天是不是心慌、胃胀、烦躁?”父亲愣了一下点点头:“我早上起来眼睛也有点红,正准备问你呢。”“你生姜吃多上火了,赶紧停,降压药正常吃。再好的东西也得有个量,你把生姜当饭吃,还敢停药,血压突然升上来,再来个并发症,麻烦就大了,不能听信手机上说的,许多都是‘伪养生’。”

“伪养生?”“当然啦,如果翻翻手机就能保健,那要医院干什么!要我们医生‘望闻问切’干什么!”父亲没有争辩,看样子也没有完全服输。

大妹拿过父亲的手机,教父亲关注了几家著名医院的公众号和一个医学科普知识公众号,耐心地给父亲说,这里的养生知识足够你看的了。父亲终于展开笑颜,而后又心虚地说,那我要看到合适的,能发朋友圈吗?我们齐声道:“当然可以啦!”

## 静静做个看客

■ 魏鸣放

对于微信朋友圈,我的态度时:基本不转、不发;只看,仅仅是看。

朋友圈内,大都是转载。可看,可不看,可点赞,可不点。一眼望去,先看题目,如有兴趣,打开。偶尔点赞,算是一种互动。

对于朋友发布的旅游图文,如果没有去过,我会去查地图,找一下位置,再看一些资料,就算是自己的“卧游”。对于熟悉的,或去过的地方,看过之后,就当是一次故地重游,温故可以知新。

对朋友们发布的原创作品,好的,可读,可赞,因为原创不易,“不惜歌者苦,但伤知音稀”,作为文友,作为同道之人,应该知道其中辛苦和冷暖。对于质量差的东西,也读一下,但那只是为了友谊和切磋。

于自己,不发,少发,只发原创。只做一座漂浮的孤岛,一个酿酒的闷罐,不让自己三天两头打开盖子,让自己珍惜的文字跑了“酒气”。外出旅行,自然有图片有文字。不发,存着。好的,将日记加工成游记,发布。差的,一般的,只留给自己一个人看,不给别人添麻烦,不打扰别人注意力。

人老了,我只想做个安静的长者,一个认真的作者。