

金色池塘

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

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 346 期 | 2021 年 3 月 26 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

宁阿姨的花事

■ 耿艳菊

认识宁阿姨，是在去年。那天，出了地铁，外面下起了雨，刚向前走没多远，透过密集的雨帘，一个头发花白的老妇人在雨中蹒跚着前行。我来不及多想，迅速上前，把雨伞为老妇人撑过去。

她就是宁阿姨，感激地向我微笑致谢，她是去植物园看郁金香的，没想到回来时会下雨。宁阿姨是个瘦瘦小小、看似很普通的老人，身上却散发着独特的气质，说话时语调和缓，眼神明亮，笑起来虽满脸皱纹，但每条皱纹里都洋溢着阳光的温暖。聊起来才知道，原来宁阿姨和我住在一个小区。我把宁阿姨送到她家楼下，还彼此加了微信。

回到家，无事时看微信，看到了宁阿姨的朋友圈，那就是一个美丽的大花园：各种花朵，姹紫嫣红，盛开在那个无形的花园中，一个个帖子翻过去，明媚鲜艳，养眼又养心。宁阿姨的朋友圈介绍写道：这里就是个宁静的小花园，平静平淡简简单单。后来，我慢慢了解到，宁阿姨平时独自生活，她的儿女都各自成家了，一个在上海，一个在广州。她说，儿女生活不易，她要把自己的日子过好，不给孩子添麻烦。

独自生活的宁阿姨也并没有感受到人生暮年的孤寂和落寞，反而把自己晚年的生活过得比年轻时还优雅。她喜欢植物花卉，曾梦想着开一家鲜花铺子。岁月催人老，她已没精力打理花铺，但看花的精神绝对是有。她把自己打扮得精神奕奕，开心地赴一场又一场与花朵们的美好约会。

宁阿姨的日子花香弥漫，她把明丽芳香的花朵用镜头定格，发在朋友圈中，让时光记住花香，也会把这些怡人的花香分享给亲朋好友，大家总是忙着向前赶路，偶尔低头闻闻花香，感受到生活的美意。

朋友圈的质变

■ 虞王孙

十一年前，母亲在我即将退休的前一年，不幸突发脑溢血，经医生全力抢救挽回了生命，之后虽然脑子很清醒，但口不能言，右边身子不能动，只能长期卧床住院了。母亲一生辛苦，现在身患重病，特别是心力衰竭已好几年了，如今半身不遂，卧床不起。虽然请了医院里的护工阿姨照顾，但我这个做儿子的更应该陪护在侧。于是退休时，我坚辞了单位的高薪留聘，做好了在医院里陪侍母亲的长期持久战准备。

我在单位里负责的是业务方面的工作，业务范围广，人脉也多。一下子交接了工作，跳出了原来的朋友圈，整天陪护在医院，看周围，都是躺着的病人，感觉是冷冷清清，凄凄惨惨戚戚，还真有点不能适应。

老妈因病周转于几个医院之间，在各个医院里少则待半月，多则住月余。时间久了，病人家属间成了熟面孔，逐渐有了交流，于是新的朋友圈形成了。

智能手机的发展，促进了微信朋友圈的建立和发扬光大。病人家属群、老同事群、老同学群、老邻居群、家庭群……朋友圈里朋友多，各种信息、故事也是五彩缤纷，大家碰面就更新着信息，从此少了寂寞，多了乐趣，圈子越来越大，朋友也越来越多。

朋友多了，信息也杂了，难免有不实信息和谣言伪装成正人君子溜进来，稍不留神就会中招。人说，微信，微信，不能全信。这时就得练就火眼金睛了。不信谣，更不能传谣！微信中上海发布、新民晚报、劳动报等公众号是每天必看的，这里传递着正能量，更是识别假冒伪劣信息的强大武器！

从工作中的朋友圈，转型到了退休后日常生活中的微信朋友圈，我的朋友圈经历了一个质的转变。退休后，朋友们联系更频繁，交流更广泛，我们在朋友圈里每天关心时事新闻，相互祝福着健康快乐！

老
少
咸
议

编者按：

如今，网络正逐渐改变着老龄群体的生活方式及养老状态，朋友圈成了老年人日常生活中不可或缺的部分。以往，在中青年人眼中，老人的朋友圈，关注的大多是“养生鸡汤”，其实他们也是爱生活、爱分享的。就像这期中的几位老人，他们在时光中记录花香、记录孙辈的成长历程；还有的把朋友圈从线下搬到线上。他们说，朋友圈的互动成了释放成就感的平台。有了网络，老年人的朋友圈有了质变，圈子越来越大，朋友越来越多，有时连孩子都说，刷他们的朋友圈，都忍不住想和他们做朋友。



老年人的朋友圈

（上）



摄影 / 叶奇

线下舞友 线上“圈友”

■ 姚亦敏

我已过古稀之年，却常常被人戏称“冻龄”。我想，究其原因不外乎跳舞吧。我是 20 年前退休的，刚从繁忙紧张的工作中退下来，一度失落、彷徨。一次偶然的机会中，我参加了成人舞蹈班，我发现舞蹈使我愈发自信，班里同学之间的感情也越来越深厚，成了无话不谈的好朋友，我们由此搭建了一个舞蹈圈。

当年，互联网还没有普及，要搞一次活动得一个个、一家家地通知，所以我们都十分珍惜每次上课的时间。上课时，我们在把杆上练功，下了课，大家一起品美食、喝下午茶。其实，真正的目的是希望聚在一起说说话，交流喜怒哀乐。

自从有了微信，我们这群舞友更是成了线上“圈友”。每年春暖花开之际，我们早早地在群里策划好，一群时髦老女换上漂亮的衣裙和旗袍外出旅游，嘻嘻哈哈地徜徉在鲜花丛中、山水之间，忘记了年龄，忘记了岁月，亮相朋友圈的，是一张张返老还童的“靓照”。

微信让交流更畅通便捷，我们这群舞友，不再只关注朋友圈的“养生鸡汤”，我们每天在群里，除了分享钟情的舞蹈视频，喜欢音乐的，会上传自己录制的歌曲，喜欢朗诵的，会上传自己的朗诵小品……我最佩服的是“笑容”，她喜欢文学，“每日一诗”竟坚持发了好几年。喜欢朗诵的怡然说：“醉过才知酒浓，爱过才知情重。”名句出自胡适，但用在我们群里合适。

这几年，一批新上海人加入了舞蹈班，这下更加热闹了，群里又增加了普及沪语的课程。一边是学生不标准地“吾，吾（我）”，一边是老师不厌其烦地纠正：“阿拉，我，我”……真是笑痛肚子。舞蹈是我们共同的爱好，它拓宽了我们退休后的朋友圈，也像沐浴在心头的春风，温暖着我们退休后的生活。

和汤圆共成长

■ 傅萍

女儿怀孕了，我这个准外婆喜出望外，女儿工作忙碌，所以今后带孙辈的重任就由我们夫妻俩来承担。

领养第三代我没啥经验，当我把自己要做外婆的喜悦发在微信朋友圈时，收到了许多祝福，还有朋友提议，可以把孙辈的成长过程以日记的形式记录下来，将来再看会别有一番滋味。这是个好主意，没想到的是，我这一记录就收不住了：从小汤圆在妈妈肚子里开始，一直到现在，18 个月来，我几乎是一天不落地把宝贝的点滴成长进步发在朋友圈里，当初的想法仅仅是与朋友们一起分享快乐，可渐渐地我发现，我输送的是与小汤圆互动的信息，收获的除了点赞，更多的是育儿的建言献策，让我受益颇多。

记得我刚晒出和怀孕女儿的合影时，就有人在朋友圈留言说，教育孩子不是呆板地从几岁开始，而是要注重胎教。是啊，我们做家长的言行举止以及语言表达等细枝末节都会传递到小宝宝的潜意识。这就是胎教啊！

小汤圆出生后，我发现微信朋友圈更是我育儿的课堂，相互取经，少走弯路：我每天会反复地给宝宝讲同一个故事、唱同一首歌、背同一首唐诗和三字经，等宝宝听懂了，我再换一批新的读给他听。我还非常注意培养宝宝的动手能力和，潜移默化中，小汤圆会“整理”自己的书架和玩具了。透过宝宝的眼神我读懂了婴语，他是个爱听故事、爱翻阅图书、爱思考的孩子。

与小汤圆相伴的每一天都是我夕阳旅途中的快乐源泉和动力，而与微信朋友圈的互动是我释放成就感的平台。如今的小汤圆已能用眼神与我交流并能听懂我的语言指令了，我和宝贝互帮互助，一起成长，快乐无比。

圈内往事如烟

■ 王坚忍

我的微信群中，有一个退休同事群，和其他退休群一样，大家也会发送一些待人处世的“心灵鸡汤”，但因曾是同事，我们谈得最起劲的还是当年的往事。

今年春节时，大家在群里回忆起 1982 年海上黄鱼“大丰收”，每个职工发一张鱼票，可以买 5 斤大黄鱼；有人补充说，春节家宴上就有雪菜大黄鱼汤了。有人感叹，现在大黄鱼是人工养殖的，不太鲜，野生的几千块一条，吃不起。

去年“秋老虎”肆虐，某个高温天，有群友说，当年这时候应在单位游泳池里凉快了。十多个曾当过渔船出海的船员，纷纷接起了话茬，他们说，上世纪 70 年代至 80 年代初，这个游泳池是职务船员考证用的，其中一项是在游泳池游 200 米合格。两位当过厂医的老同事说，当时有一个溺水了，她俩还参与了抢救。曾在单位经营部的老同事说，上世纪 80 年代中期，游泳池的水被抽干了，1000 多平方米的场地，提供给我们用来剥海上捕捞回来的橡皮鱼，供应上海小菜场。我忆起了当年：“后来游泳池又改为清洗杂鱼用水的蓄水池。”

群里虽然东一句西一句，合起来却是一张老单位游泳池的历史拼图，也可以说是单位的兴衰、转型的历史拼图。回首往事，大家都感慨说，现在上海发展得这样好，也有我们当年出的一份力，我们应该更珍惜当下的晚年生活。退休后，有这样的朋友圈子，真好！