

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 347 期 | 2021 年 4 月 2 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

童心未泯的成熟之美

■ 赵荣发

你在低头看手机，看手机的人在猜度你手掌里的风景。在许多年轻人的想象中，老年朋友圈里的聊天核心，无非是“夕阳无限好，只是近黄昏”。不可否认，这些内容确实时常被提起，但我们朋友圈里的话题，远超这些范围。

不讲远的，就说前阵子，一群平均年龄 74.5 岁的清华学霸登上央视网络春晚，唱起了一曲《少年》，瞬间就走红网络，更在老年微信群里激起朵朵浪花，众多银发老人在转发视频时，不忘献上一串表情包和鲜花，记下一句深情款款的话：“我还是从前那个少年，没有一丝丝改变。”

其实，当今老人的心态，从他们的微信名就能体现出来。“给点阳光就灿烂”“童心未泯”“小蚂蚁咪咪”“行空天马”……透过这些微信名，谁都能感受到其中洋溢着的充沛活力和激情。

事实的确如此。在我的老友群里，有一个是区老年大学艺术团团队成员组成的。群里圈中，内容层峦叠嶂、多姿多彩，最多最热闹的话题，当数老友们参与的各项活动了。其中，不时会有人把自创自录的诗朗诵、歌曲舞蹈训练场景，以及各类艺术作品的视频发到群里，请大家点评；大家都会认真听、认真看，仔细品、仔细评。阿姨大妈们的旗袍秀本是老年时装队最出彩的亮点，可在我们这个群里，你也经常可以通过转发的视频，看到一些熟悉或不够熟悉的老爷叔，一身西装领带的走台姿势和气韵，令大家发出由衷的赞叹：嘿！好一派上海老克勒的腔调。

我当然还有其他的老友群，包括我当年老家的“邻里群”，但就是这些文化程度并不高的老人，也早已不是什么“泥腿子”了，他们在群里讲起了家事国事天下事，城里乡里新鲜事。

学会手机群聊的老人，自然而然地会顺应新思想新潮流，在这个方寸之地演绎出丰富的话题，在创新、活力、激情等方面难免会逊色于年轻人，但肯定也有后辈小生所无法企及的成熟之美，透彻之悟。老年人的朋友圈，童心未泯，很有意思！

领着朋友一起“白相”

■ 陈震屏

不管老年人是抵触还是认同，不得不承认，日新月异的移动互联网已深入到生活的方方面面。退休后，我深深地感受到想要不和时代脱节，就需要融入信息化社会，更需要建立自己的朋友圈。

于是，我想到了建立一个微信公众号，既可学习、提高自己的互联网技术，又可为身边的朋友打开一扇信息之窗。可真要实施起来，我犹豫了。

最终，“冲浪”的诱惑力战胜了患得患失，我也由自己想到了老年朋友的整个群体。退休后，可供我们自由支配的时间多了，“白相”成了很重要的生活内容。怎样白相？白相什么？仁者见仁，智者见智。我决定通过朋友圈与大家相互启示、交流。

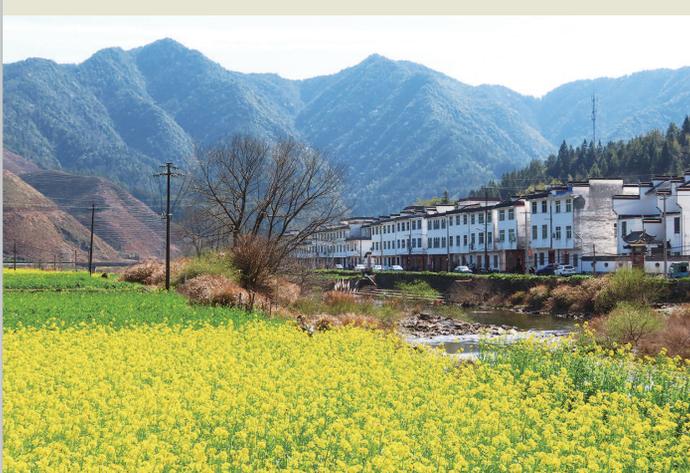
三年半前，我的微信公众号开张了，还取了个“白相”之名。定位找准，朋友的圈子也就建立起来了。我每天阅读大量的文字，精选出旅游、摄影、美术、影视、美食等符合朋友们口味的内容，我要让我的“朋友圈”跟着我一起白相得越来越开心，退休生活越来越丰富。如今，我的公众号已坚持了 1200 多天，我发现我的朋友圈子也越来越大。每当看到粉丝们文后踊跃写下一起白相的留言，我很满足。

三年多的“冲浪”经历，我提高了自己的技能，又结识了数以万计未曾谋面的粉丝和朋友，真正是乐在其中也。

老 少 咸 议

编者按：

曾有位老人这样描述自己的退休生活：“每天有三件大事：一是看孙子，二是发朋友圈，三是雷打不动二两小酒。”可见，朋友圈的互动已成为养老生活的一个重要组成部分。跟上智能步伐的老人们，正在这块方寸之地上演着丰富的话题。毫不夸张地说，他们让朋友圈在退休生活中发挥了重要作用，他们童心未泯，有人带着同龄人一起“白相”、有人晒起了医学科普，还有人在圈里体会到了一个好汉三个帮的快乐。



摄影 / 叶奇

老年人的朋友圈

(中)

我有一个流动的圈

■ 章慧敏

我的微信朋友圈里有不少是从线下到线上的朋友，他们和我之间属于那种“有事必有人”的特殊关系。

大概在五六年前，家里的旧报纸、废纸箱和过期杂志堆得像小山般高，我想请人回收，可是小区里专门回收垃圾的一对夫妻回趟老家便一去不复返了，钟点工阿姨自告奋勇帮我去找人解决。不多时，胖哥敲响了我家门铃。原来我认识这张脸，他平常就坐在菜场前懒洋洋地刷手机，脚跟前放一块收冰箱彩电的硬板纸，身旁一辆黄鱼车，我真不知他还收报纸等杂物。临走时，胖哥让我加他微信，他说以后随叫随到。和胖哥的网上之约使家里再没了堆积的废品，朋友圈让家也变得整洁了。

我的朋友圈里比较多的另一类朋友是快递小哥。什么顺丰陈、圆通李、申通张、邮政王……这些都是上门来拿过快递的小哥。今天的快递小哥已是大众不可或缺的朋友了，他们拉近了天南海北亲友情谊的传递的距离，这样的朋友少不了。

小区物业修理工也是朋友圈中的一员。已有十几年房龄的住家，这里坏、那里漏是常态，有时一个小问题却让人很抓瞎，脑子里第一救星就是找物业师傅。早几年，我要么打电话求助，要么直接去物业办公室叫，碰到师傅在别人家忙，还不知啥时轮到自己？现在好了，我和小朱师傅互加微信等于建立了联络暗号：时间地点目标都有了。

前几天电脑突然死机，最快捷的办法就是花钱修理。发出求助信息后，朋友立刻推荐了和她有过联系的维修员，最中听的一句话：“靠谱！”果然，两位小伙从上午 10 点开始，一直忙到下午近 3 时，连中午饭都耽搁了。我除了感动，更多的是庆幸遇到了“靠谱”。于是，我的朋友圈里又多了这两兄弟。

朋友圈的范围越来越大，一个好汉三个帮，老年人的生活，处处有人帮。

让更多人听到医生的话

■ 顾海鹰

我退休后在原单位，沪上一家三甲医院返聘了十年零十个月，专门从事健康宣教工作。两年前返聘结束后，在小辈的指导下，我开了微信公众号，继续撰写和组织医学科普文章，这是我给自己安排的晚年生活的一个部分。

退休了，我的朋友圈不仅没有缩小，反而扩大了，增加的群友几乎都是中老年人，他们最喜欢大众化的“保健”“养生”“鸡汤”，俗称“养生鸡汤”。我深知，健康是人们最关心的事，人老了，疾病缠身，就算到大医院看专家门诊，也会有很多来不及问的保健问题。在曾经的工作中，我耳闻目睹了大专家小医生工作的辛劳，更加意识到，医学科普就是一种很好的载体，我决定让朋友圈充分发挥作用，让更多的人听到好医生说的话。

邻居说脚底痛去看骨科，专家也说不出个所以然，我看了看她正穿着的大高跟鞋，建议她最好不要穿。然后，我在朋友圈里发了一篇经骨科权威专家审过的文章《穿鞋有讲究》，还发了康复医学科教授的文章，提倡骨关节保健的新理念：面对衰老，坦然接受，省着用、悠着点，文章说明了道理：骨性关节炎是一种人体的退化性病变，慢性病患者要做好长期作战的心理准备。邻居看了后说受益匪浅，焦虑的心情也缓和了一些。邻居 C 说：“我不能吃面食，一吃面条、面包，血糖就会飙升。”我觉得这个话题很好，就请内分泌代谢科的专家撰文：吃面食会造成血糖升高吗？战友 L 在朋友圈晒她的锻炼成果：每天走 1.5 万步！我就发了篇骨科膝关节权威专家的文章《锻炼锻炼就好了吗？休息休息就好了吗？膝关节伤病治疗中的误区》。

“赠人玫瑰，手有余香。”在朋友圈晒医学科普的公益事，我还会做下去。

圈里那红红的夕阳情

■ 周云海

一帮活跃于网络微信的老文青，一拨不忘初心的花甲人，每天把一个“祥和茶馆群”聊得叽叽喳喳。在这个只有四十来号人的文学微信群里，几乎每天都有群里文友的文章见诸各类报刊。大家不知道自己老之将至或是已至，乐于“搬砖”不怕累，辛勤作文不怠倦；忘了年龄，坚守初心，一颗颗热爱文学之心怦跳不已。

“祥和茶馆群”是热闹的，时时写作交流或文学探讨；“祥和茶馆群”又是虚拟的，它只是一个网络的小小茶馆。我们这群花甲人欣然于网上相会，更期盼着网下相聚。

春夏日，我们在公园僻静的坐石上小叙；秋冬时，我们亦有过餐厅包房的围桌欢聚。从上午十点多开始，在一个独立封闭的漂亮大包房里，彼此打招呼问好、或互作介绍，然后歇坐品香茗、尝果点；中午十一点半，十八位文友团团围桌聚餐；餐毕旋即进入悠哉的下午茶交流板块，独立漂亮的大包房，适合有些耳背的花甲人朗声交流；悠哉的下午茶，把夕阳长长的投影融入芳香里。

时光如水，美好的下午茶聚会终有依依相别时；尘世奔波，我们年轻时植下钟情文学的种子，一直在阳光沐浴下郁郁葱葱，纸短情长，在金色旭阳里憧憬，在灿烂夕阳下收获。我们知道自己老之将至或是已至，但我们的花甲心被红红的夕阳情温暖着。我们因文学而结缘，从线上朋友圈到线下交流圈，真带劲！