

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387期 | 2022年2月25日 星期五 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

## 阅读上海的小确幸

■ 章慧敏

我喜爱海派建筑，不管是大楼、别墅或小街、弄堂，它们让我感受到风情万种的亲切感。近年来，“打卡”老建筑的热情渐高，于我却是阅读建筑背后的故事。因为好些老地方都去过，只不过少不更事，不知其所以然。如上世纪30年代的“远东第一高楼”国际饭店，去过许多次，可当初我的记忆更多是停留在小时候父母带我去吃过的京帮菜，那里的银丝卷是我吃过最好吃的。前几年上海掀起了一股鄂达克热，再去国际饭店时腹中充实，除了了解到鄂达克的设计理念以及入住过

的名人，还惊叹国际饭店是上海城市的坐标原点。还比如与友人在汾阳路花园酒店聚餐，得知此地大有来头。它的前身是英国人赫德1863年来上海任江海关税务司司长时所建，为让远离家乡的员工度过寂寞之夜，他还建了海关俱乐部。这幢小木楼是现存上海最老的木结构花园洋房之一……功课做迟了，但无意中收获的知识更觉印象深刻。这天去愚园路岐山村的同学家。刚踏进弄堂就见不少人在拍照发朋友圈。这才记起岐山村已成“网红”。倏忽间想起自己在愚园路上生活了半个世纪，这条路处处有名人故居。其实打卡未必需要刻意，身边就拥有无数宝藏，这一念头一经形成，我便约了发小“重走愚园路”，由我负责备课讲解。我们走走逛逛当年曾住过、活动过的老建筑，就像沪语电影《爱情神话》火热后，许多人按图索骥寻找电影地图一样。走累了也走饿了，我们便去愚园路上的“洛公馆”吃午餐，这里还有个除旧迎新的故事。

于我，只要钟情马路两边的梧桐树，只要倾听弄堂深处的故事，只要对身边的老建筑充满敬意，就是打卡带来的一种小确幸。阅读上海并非空洞的名词，它浓缩了我对这座城市的热爱。

## 提高你的“美商”

■ 孔曦

前年春天，一张照片刷爆了朋友圈。再赏樱的网红地，盛开的樱花树上，从下到上爬满了五彩缤纷的女人，年纪从二十多岁到六七十岁，或坐或站。还有几位大妈为拍下沐浴在花雨中的镜头，边作赏花状，边让人摇撼樱花树。有网民作打油诗讽刺：春天来了，树上开满了大妈……

这些年，随着生活水平的提高，人们对美的追求也愈来愈强烈，这本是值得称许的事。然而，因为法治意识的淡薄、公德心的缺乏，有人把佳景弄成了惨象，令观者和闻者都大倒胃口。此外，就是这些“大妈”缺乏美商。有一个时期，一些堪称网红的世界著名景点，时常可见中文警示语：请便后冲水；请勿大声喧哗；请排队……凡此种种，也是缘于缺乏美商。美商(BQ)，全称美丽商数(Beauty Quotient)，并非指一个人的漂亮程度，而是其对自身形象的关注程度，对美学和美感的理解力，甚至包括其在社交中对声音、仪态、言行、礼节等一切涉及个人外在形象的因素的控制能力。美商是继智商(IQ)、情商(EQ)、挫折商或逆境商(AQ)之后新兴的重要竞争力。

容貌不美，如今可依赖医美。即便原装出境，素面朝天，只要干净得体，亦无伤大雅。倘若仪态、言行、礼节不美，因此丢的脸，常常不是其一个人的，而是一个群体、一个城市的脸。对业已站起来、富起来的同胞来说，怎样美起来，是亟须学习和自我训练的新课题。

请提高你的美商。优雅地赏花，安静地观光、消费，让樱花回归樱花树，让“大妈”不再成为“无礼”的同义词。

老  
少咸宜

去年底，作家章慧敏在夜光杯发表了《我们也去潮一把》一文，讲述阿姨爷叔打卡网红地的“潮范儿”，当然也有“遭白眼”的遭遇。随着“网红打卡”文化的兴起，有了闲暇时间的银发族们多了不少休闲的新去处，如何优雅潮一把成了热议的话题。本版的作者有的提出“忙而不乱”的原则，也有人打卡就是为了阅读上海，阅读建筑背后的故事，还有人坦言部分老人确需提高“美商”。退休后的闲暇生活是精神上的回归，打卡网红地浓缩了大家对这座城市的热爱，但潮一把、享受其中的同时，也要为自己和环境增一份色。



摄影 / 叶奇

## 银发族，如何优雅潮一把？

上

### “忙而不乱”的原则

■ 舒云集

郑阿姨的日程表排得挺紧的：上午去社区学校学英语，下午独自或和友人逛美术馆，晚上不想做饭了，找个网红餐厅享用一顿美食。想想也是无可厚非：60+年龄的人，时间自由、财务自由，加上女儿一家在国外，老母又身体健康，这就让郑阿姨更多了个令人羡慕的条件——人身自由。所以，这“网红”潮流，郑阿姨总是赶在前头的，而且“赶”得忙而不乱。

首先，是有取有舍。老年人做事还得量力而行。在郑阿姨的安排里，上午与下午活动的地点路线通常都比较顺，至少不会太折腾。如果想去的两个地方实在“远开八只脚”，那就安排在不同的时日，或择一更值得去的地方。这样既不用早去上午场，也不用匆匆赶下午场，有充足的时间看新展，想吃的网红餐点也有宽裕的时间品尝，还能避开“人从众”。

其次，是有主有次。用她的话来说，此时不为自己做些什么，真对不起自己，但做什么呢，还得有个“适配”的问题。好比，不喜欢摄影，就不必学别人那样花大半年退休金去置办一套单反相机；又好比，年轻时不得已放下的小提琴爱好，那就赶紧先拾起来，老同事提议去学的事儿待有余力了再试。毕竟人生里，总要有一两件事是循着本心去做的。

再者，是有个性有态度。或是出于郑阿姨这类上海阿姨的为人风格，或是出于她曾经担任财务主管的处事习惯，她注重细节不求张扬。好比，去博物馆看展和去咖啡馆打卡，什么场合便是什么贴切的穿着，不必次次旗袍、套装，但一条简约的丝巾、一双合脚的皮鞋是必须的，颜色绝不会太浓烈，款式也不会不方便。老年人的打卡，一方面是为了自己开心，一方面也不去打搅别人的赏心悦目。最近，郑阿姨又有了个想法：把各种网红的心得写出来给更多人参考。我还挺期待的。

## 书店里的氛围

■ 张君燕

附近新开了书店，环境幽雅，装修很有格调，引来很多人“打卡”。这天午后，几位银发阿姨也走进了书店。见到“标志性景观”前有人排队拍照，她们默不作声，站在了队尾。现在很多网红打卡地都少不了“银发族”。一些人年轻时就喜欢追求新潮、时尚，退休后更要去潮一把。

几位阿姨刚拍完，其中一位中途出去接电话的阿姨回来了。大家自觉后退几步，等着她去拍照。毕竟她们是一起来的，况且“阿姨们”有时不好惹。没想到，这位阿姨却笑着冲大家摆摆手，走向了队尾。直到大家都拍完，阿姨才让同伴帮她拍了几张。接下来，她们挑选了几本书，坐下来开始看书，偶尔小声地交流几句，大部分时间都在安安静静地读书。

去洗手间时，我恰好碰到一位阿姨，于是好奇地问：“阿姨，你们不是来打卡的吗？”“对呀，我们今天特意来这家书店打卡。”阿姨回答。我有些不解，怎么只拍了那么几张照片？甚至连印象中的丝巾、墨镜都没有用上。听了我的话，阿姨大笑起来：“打卡并不完全等于拍照啊，况且拍照也不能野蛮，要讲文明，要遵守人家的规则。这里是书店，拍照可不是目的，我们是来感受网红书店氛围，接受书籍熏陶的，沉下心来读一会儿书，这才是我们来这里打卡的真正意义呢！”

阿姨对“网红地打卡”的理解让我肃然起敬，甚至为自己对阿姨们的刻板印象感到羞愧。这样的“打卡”不仅让自己潮了一把，享受其中，对于别人而言，几位银发阿姨坐在那里认真读书的样子又为网红打卡地增色不少。或者说，她们本身就是一道风景线。

## 精神上的回归

■ 周芳

父亲退休时，竟像孩子似地高呼：“终于有时间玩了。”刚退休那几年，父母年年有旅游，可越来越感到大同小异。每看到他们兴冲冲地列计划，又扫兴叹息时，我就笑着说，在家歇歇吧。父亲不乐意了，退休不是结束，而是另一种开始，他们累了一辈子，趁腿脚还有力，也想看看外面的世界。

父母都是在农村长大，工作以后很少回家乡，没等到他俩退休，老家的村子就拆了，房子统一规划成小区，和城里没两样。拆迁那几年，父母总叹息太遗憾，村子没了，故乡的形神就消失了。旅游了一阵之后，他们也由此找到了游玩的方向：农家旅游项目！其中就有个小趣事。有年春天，父母玩的农家乐是个网红打卡地，老板是回乡创业的小两口。中午，院子里的柴火灶，火力一直不猛，把小两口急得团团转，我那年近七十的老母亲自报奋勇当起“火头军”，坐在灶前驾轻就熟地烧起来，我父亲兴奋地拍了许多照片发到家群里，我们是又惊又喜。父母回来时，小老板为表达谢意，送了好些新鲜的蔬菜给父母。后又经父母口口相传，那些老同事、老朋友，常常组团去那个网红农家乐住几日。父亲常说，我们年岁大了，不想往那些光怪陆离或人多嘈杂的地方赶，而那些农村景观，远离城市，空气清新，菜地、鱼塘、鸡犬声，和我们小时的环境一个样，每次去住农家屋、吃农家饭、采摘新鲜瓜果蔬菜，既亲切，又舒服。

曾经，我建议父母到大城市看看热闹，现在明白了，父母更愿意前往农家乐这样的地方，他们想找寻儿时的记忆，成全一种精神上的回归。