



汪伯申尝试攀岩等运动



王剑平热衷参加公益活动

主动拓展「新圈子」和年轻人一起玩



汪伯申
退休7年

步伐矫健，身姿挺拔，穿着一身红色冲锋衣的汪伯申跨进茶馆，连连和记者打招呼：“我下午要去健身，之后和朋友有约，只有今天上午有空。”

撸铁游泳练身材 收获年轻心态

退休7年之后，人生有哪些变化？面对记者的第一个问题，汪伯申脱口而出：“瘦了30斤。”一周7天，2天撸铁，5天游泳，每天遛弯散步，让他形成了有强度有规律的运动习惯，更获得了年轻的外形和心态。

拳击、攀岩、撸铁、游泳、自行车……这些年，他尝试了十来种运动，而随着年龄的增长，近两年保留下了撸铁和游泳，以及胳膊上的腱子肉。“今年是我健身的第10年，我收集了一组照片，最近准备‘卷’一下朋友圈。”

汪伯申告诉记者，大约是在退休前三年，他开始思考如何过好接下来的人生。“我见过一些老同事退休后，没几年就苍老了，所以一定要找到新的寄托。运动和红酒，就是我提前三年培养起来的爱好，让我能够无缝衔接退休生活。”

事实上，红酒不仅成为他获得多巴胺的其中一种方式，也由此搭建了全新的社交圈。“在健身房，我是独来独往的，重点是训练。但喝红酒我喜欢呼朋唤友，特别是结交年轻的朋友。”

汪伯申告诉记者，跨入红酒圈是一种机缘巧合。“有一次朋友聚会，让我带一瓶红酒。我走进了环贸iapm里的一家酒廊，本来只准备花几百元买一瓶酒，但聊着聊着，挺有兴趣，后来就常去参加活动，买酒喝酒了。”

在他的手机里，如今有一个活跃的酒友群，隔三岔五就要聚会一次。“只有我这位群主是‘60后’，其他都是‘70后’‘80后’甚至‘90后’。大家一般叫我汪哥、汪总，没人叫汪叔叔。”他笑称，如果有新朋友问起年龄，一般回答“三十而已”，“如果不信，大家可以比赛做俯卧撑，我可以一口气做45个。”

“品酒的新圈子，和我过去的工作没有一点儿关系。”汪伯申说，这是他的有意为之。“很多朋友是

我这几年在酒廊结识的。比方说，两个人都在那里喝酒，看着挺有眼缘，就会推一杯酒过去，打开话题。一来二去，大家聊得开心，就会加到群里，不定期地聚会。有人带酒，有人带菜，基本上都是AA制。只有谈天说地，没有任何负担。”

练出了厨艺 买汰烧一把抓

别看汪伯申的社交活动多，但作为上海男人，退休后的他几乎每天都会为太太准备好早饭和午饭。“我太太不会烧饭的。”他说，这两年，反而是自己的厨艺练了出来，也打心底喜欢上为家人准备美食的过程。

“我每天早上5点多起床，做好个人卫生后，就开始准备早饭午饭的食材。刷刷朋友圈，晨读一会儿，8点和太太一起吃好早饭，出去散步3公里。”走着走着，来到相熟的茶庄，喝一泡自己存在那里的好茶，或者拐去超市买点时令的小菜。10点半回到家中，开始准备午餐。

母鸡汤、羊肉萝卜汤、糖醋小排、塌菜炒冬笋，打开他的朋友圈，里面都是拿手菜。有时候，他还会买个全麦吐司，配上法式香煎三文鱼，中西餐一把抓。“过去工作忙，家里的晚餐总是对付一下。现在吃到一道饭店里的新菜，就会琢磨怎么在家复刻，做给家人吃。”

下午的时间，通常属于运动。同样已经退休的太太去找自己的闺蜜逛街聊天，而他在撸铁或游泳之后，也赴朋友之约。也许是一杯咖啡，也许是一杯红酒，抑或是一顿晚餐。谈笑间，又是充实的一天。

“我现在没有可供浪费的时间，即便是碎片时间也会好好安排。”只有说到这句话，才让记者感觉到，汪伯申已经年过六旬。他说，在这个年纪，时间比所有东西都要宝贵，一定要好好珍惜，做自己喜欢的事情。



王剑平
退休3年

自费去净山净滩，还为公益组织“月捐”；每周三天“泡”在文化场馆做志愿者……曾是外企员工的王剑平，退休后将“环保公益”的爱好发扬光大，在公益之路上走得很开心。

一颗“公益心” 自带干粮去净滩

“作为一个自然人，理应为大自然和社会做点有益的事。如果不能做伟大的事，就怀抱大爱做小事。”他说。

今年64岁的王剑平，曾经在外企从事管理工作。在职时，他就怀抱着一颗“公益心”，经常参加各个公益机构的垃圾捡拾、垃圾分类活动。2022年退休后，他的“自费捡垃圾”之旅拓展到了长三角地区的一条条古道。

这样的净山活动一般费时三天两夜——周五下午发车，晚上抵达，周六一大早进山，边走边古道边捡拾，周日午后返沪。净山途中，大家手持捡拾夹和垃圾袋，将沿途的垃圾打包带走，既锻炼了身体，也帮助“野路”恢复整洁。有时他们也会去海滩、岛屿，将滩涂上的垃圾捡走。

翻看朋友圈，2024年王剑平至少参加了五场净山净滩活动。就在上个月，“捡拾中国”组织了35人去金华丽水，大家坐了6小时大巴深夜抵达丽水，出山时每人手上都拎着一袋垃圾。“古道偏僻，保洁工不太会专门去清理，我们捡到的大多是可乐瓶、农业覆盖膜等垃圾，不重，但体积大。”他说，为了保持登山的体能，自己每周会跑3—4次步，每次跑10公里。

王剑平说，净山者里年轻人居多，他是车上年龄最大的。但和年轻人聊天、玩破冰游戏，他丝毫不觉有代沟。“之前在企业里也经常和年轻人打交道，有很多横向的沟通协作，喜欢向他们学习。”他说。

不仅要出时间、出力气，这种公益捡拾活动还是自费的，连午饭都常是自带干粮。比如丽水之行，车费、食宿费等每人交了近500元，去舟山青浜岛则是每人850元。此外，他每个月还为两个公益组织“月捐”，表达普通公民对公益活动的支持。

与文化场馆 结下不解之缘

王剑平退休后还与浦东的文化场馆结下了不解之缘，并由此成了文化志愿者。从退休前的繁忙节奏，到退休后的有序回归社会，他认为需要放下以往的自己，去适应生活和身份的转变，做到“以家庭为中心，以社会为课堂”。

“退休前工作很忙，压力很大，临走前一周还要做PPT。所以我早就想好了，到时不能一下子退（休），不然意志力和精神突然垮了对身体不好。”王剑平说，“退休后第一周觉得真舒服，不用早起赶班车了。但从第二个月起，我就开始琢磨哪里能消磨时间。因为之前有公益活动的基础，就希望找个既有乐趣又有意义的工作。”

医院、地铁、滨江望江驿、党群服务中心……各种志愿服务岗位，王剑平都“考察”过。正巧，他常去看演出的浦东新区文化艺术指导中心需要志愿者，于是2023年6月起，老王从观众变成了志愿者。不久后，中心正式招募并组建了文化志愿者队伍，老王就成了“正规军”。每周二，他都会骑车10分钟来到中心，在大厅为游客解答疑惑，或为前来咨询市民学校课程的老人指点迷津。

后来，他又在浦东非遗体验馆觅到一个讲解志愿者的岗位，因此每周服务时间又增加了一天。“有时群里还会临时招募志愿者去讲解、维持秩序或验票、值班，这些都要拼手速‘秒杀’的，我只要有空都会抢。”王剑平说，“我原先在公司与理工科打交道多，和文艺浑身不搭界，现在能去文化场馆开开眼界觉得很开心。”

目前，他已经累计服务了1117个小时，还被评为最美浦东群艺馆场馆志愿者。他的夫人也是一个为别人忙前忙后的热心人，夫妻俩在不同的志愿岗位上发挥着余热。

自掏腰包「捡垃圾」 抢当公益志愿者