

在老龄化的社会,我们看到世界不应该只有KPI,还应该有人情味。——椰子树
岁月不曾饶过我,而我亦不曾饶过岁月。这才是人到老年,该有的态度。——莘莘
老年人真的能拯救世界。看看带孙子孙女的老人,看看太极打得生龙活虎的老人,看看打扮得精致的老人,原来,是他们的精气神在滋养我们。——ULI

时间不能倒流,但老年人的活跃,能给这个社会最温情的感染力。——崔浩浩
在老年人都“卷”起来的时代,年轻人更应该有活力、有张力,而不是追求所谓的“躺平”。——成才
对老龄化的社会现实来说,老人能在晚年生活中独立且上进,这将带动整个社会的向上气场。——万精油

不要失去发芽的心

早上5点起床晨练、6点半准备全家人早餐、7点半送孙儿辈上学、8点准时去社区参加志愿服务……这些年来,越来越多关于爷爷奶奶“高能量的一天”冲上热搜,让人发出感叹,年龄只是一个数字,无法界定生活真实的模样。

这些精力充沛、闪闪发光的老年人,看似步入了人生后半场,却选择“折腾”起岁月,体有所劳、神有所托,把每一天过得有滋有味。从他们身上,我看到了充盈的生命力。

曾经在各类平台上兜兜转转,找寻可以激励自己的人生导师,蓦然回首,勤劳自律的生活大师就是身边的老年人。以视频红人90岁的梅英阿嬷为例,顶着一头白发的她手脚麻利,从睁眼就开始干活,几乎没有停下的时候。空气炸锅、破壁机、洗碗机等智能电器,阿嬷样样用得顺手,有条不紊安排好全家的饮食起居,见缝插针喂养

流浪猫、清理院落花草。这样旺盛的精力让不少职场青年自惭形秽,毕竟年轻人每天除了上班,回家就是三件套:躺沙发、点外卖、刷手机,与阿嬷高效充实的一天形成鲜明的对比。

硬核又可爱的高能量老人身体力行,向年轻一代演绎何为“用心生活”。他们做事每一个步骤都不疏忽,五颜六色的五谷杂粮粥不管食材多丰富,每一种都经过精心淘洗,才能入锅烹煮。手作馒头、煮苹果水、晒萝卜干、蒸山药糕……老人们的精致贯穿饮食习惯的每个切面。反观厨艺不佳的年轻人,与其在预制菜的赛道上一去不返,不如学习老人这份全情投入,从逛菜场开始,用简单新鲜的食材为自己做一顿健康餐食。

就像作家林清玄所说:“永远不要失去发芽的心情。”只要有心,七八九十岁,不管多少岁,都是闯的年纪。

董红

心态不老,就永远年轻

近日,“七十岁正是闯的年纪”这句话引起网友的热议,而我看到这句话的时候,脑海中浮现出的是一张张熟悉的脸庞。他们虽已年老,但仍然坚持着自己的那一份努力和梦想。

记得之前我为了学习操作无人机,报名了为期一个月的培训课程。课程主要分为理论知识和实践操作,第一节课是理论知识课,我刚进入教室就发现前排就座的有不少“老同学”,有些甚至是戴着老花镜来的,他们个个都带着笔记本,有的已经开始认真翻阅起课本。

后来在课余时间了解到,原来他们是同一个摄影兴趣小组的,退休后因喜欢摄影而聚在了一起。在一次拍摄中偶然看到有人在用无人机拍摄,他们对此产生了浓厚的兴趣。一位老伯伯激动地说,无人机在天上拍到的照片和他们用相机拍的就是不一样,能拍出大气磅礴的感觉,非常好看。趁着自己还不老,得赶紧学习起来。如今已

过去2年多,我还是经常能在微信上看到他们秀出各地拍摄的美景。

王老伯今年七十出头,早已退休的他总喜欢尝试新鲜事。前段时间他迷上了短视频,看到那些博主制作的美食,他也忍不住复刻起来。今年春节,王老伯想着自己亲手做鱼圆,于是便跟着短视频学做起来。起初他做的鱼圆鱼肉松散、形状不均匀、腥味重,经过反复尝试和改进,终于将雪白圆润的鱼圆做出来了。后来他学做的菜越来越多,邻里都会向他这位“民间大厨”请教。有一次我问他为什么要学做鱼圆,菜场也能买到。他笑着说,趁着自己还做得动,就想着试试看。

从他们的身上,我看到了“年过七旬又如何”的豪气,只要心态不老,我们就永远年轻。其实,年轻人和老年人都一样,大家都面对着不一样的问题和困难,但每个人心里都该怀揣梦想,做事永远不要怕晚。

王家俊

『七十岁』正是闯的年纪

“七十岁正是闯的年纪”,这样的故事在今天越来越多了。一方面,延迟退休年龄已经是世界潮流。另一方面,在很多行业里,35岁就已经是“老年人”了,从而使得社会越发关注以老年人为主角的故事。而在年轻人看来,如果六七十岁的老人还精力旺盛,勇于干出一番事业,自己又有什么资格“躺平”呢?

灵魂始终在跋涉

当岁月将青丝染成霜雪,有人感叹“夕阳无限好,只是近黄昏”,却不知真正的生命之光从不会因年岁而黯淡。老去不是人生的终章,而是沉淀后的觉醒;不是退场的钟声,而是再出发的号角。那些被皱纹镌刻的智慧、被时光打磨的从容,恰恰是叩响新世界的敲门砖。

翻开人类文明的卷轴,无数传奇在暮年绽放。古希腊哲人苏格拉底七十岁时仍在雅典街头追问真理,用“未经省察的人生不值得活”点燃思想之火;明代地理学家徐霞客五十五岁开启最后一次西南远征,穿越瘴疠之地,在双腿俱废时仍坚持写下《滇游日记》。他们用行动诠释:生命的价值不在于年轮的层叠,而在于灵魂始终在跋涉。老年人的“闯”,是抛却世俗桎梏后的轻盈起舞,是挣脱年龄枷锁的自由飞翔。

这个年纪的闯荡,带着岁月馈赠的礼物。当年轻人还在迷雾中摸索方向时,老年行者早已将阅历炼成指南针。正如敦煌研究院名誉院长樊锦诗,八旬高龄仍踏遍莫高窟的每一寸洞壁,用半个世纪的坚守让千年壁画“活”在数字世界。她说:“我的心始终和敦煌绑在一起。”这份纯粹的热爱,让她的银发比少年的乌丝更耀眼。老年的闯荡者,不必再为生计妥协,不必被名利牵绊,只需循着内心的光前行——那是生命最本真的力量。

在研究领域,暮年智慧同样迸发惊人能量。诺贝尔化学奖得主约翰·古迪纳夫九十七岁仍在实验室研究全固态电池,用“永远在路上”的姿态改写人类能源史;中国杂交水稻之父袁隆平,在七十岁的时候成功研发出超级杂交水稻。他们的故事印证:岁月赋予的不仅是白发,更是穿透浮华的洞察力,是举重若轻的从容心。

新时代的“银发闯荡”更展现出多元姿态。川藏线上,退休教师骑行俱乐部用车轮丈量雪域高原;乡村小学中,华侨夫妇捐出毕生积蓄建起“不老学堂”。这些身影打破了“颐养天年”的固有剧本,证明生命的舞台永不落幕。

法国作家玛格丽特·杜拉斯在《情人》中写道:“比起你年轻时的面容,我更爱你现在备受摧残的容颜。”这恰是对生命最好的礼赞——当皱纹里藏着故事,白发间闪着智慧,岁月便不再是流逝的标尺,而是沉淀的勋章。

兜拉A梦

人生没有太晚的开始

这两年,我们总能看到很多老年人出圈出彩,《繁花》中的“爷叔”演员游本昌,人到中年才迎来事业高峰;《哪吒2》中无量仙翁的配音演员,竟是一位老年模特。他们精彩又充满启迪的人生经历,照亮了我们心中对“老去”的恐惧,也让我们意识到,生命的每一刻都可以是新的起点。

在我的身边也有一位“年轻”的老法师,他叫邬志宏,是一名摄影爱好者。认识他的人,都亲切地叫他“邬老师”。

今年64岁的邬老师,是一个不折不扣的“弄潮儿”。年轻时邬老师接触过摄影,但到50岁时,他才重拾摄影的爱好,从60岁退休那年起更是每天都埋头于摄影,街道的一草一木、一砖一瓦都是他镜头下的主角。从简单的拍照,慢慢过渡到摄像、后期剪辑,邬老师的技能不断提升,熟练掌握了各种软件和设备。

早在2016年,邬老师就玩起了无人机。无人机的操作对他来说并不容易,他关注各大视频平台上的大V、UP主进行钻研学习。“好天气要去‘飞’一下。”无论是晴天的朝露晚霞,还是阴天的云雨雾雪,他的镜头感知着一年四季的变换。随着拍摄技术逐渐提升,无人机也在不断迭代升级,一有新的机型推出,邬老师就果断“拿下”。

新成公园是邬老师拍得最多的地点,作品常常出现在各种宣传版面上,大家都说他是新成公园的“扛把子”。他还将拍摄的视频上传到B站,自己也成为了一名UP主。其中的舞龙教学视频吸引了来自全国各地的舞龙爱好者,常常被“催更”。

在邬老师的影响下,摄影朋友圈不断扩大,基本都是60岁以上的老人。社区里开设了老年人智能教学班“长者数字工坊”,邬老师作为师资力量,向同龄人教授相机、无人机的使用方法。许多年轻人也被邬老师的魅力所折服,前来拜师学艺。只要有空,这群老伙伴就会结伴出行外拍采风,在外滩、青浦湿地公园、海宁钱塘江等地,拍下了无数美景,甚至捕捉到了“大地树”等珍贵画面。

就是这样一个用爱好滋养生活的“老顽童”,在退休后收获了一个充满色彩与活力的人生,每一天都在探索新的可能。年龄从来不是界限,只要心中有热爱,人生没有太晚的开始。

杨晨伟

“七十而已,我还年轻!”

当越来越多的老人依然活跃在科研一线、艺术舞台或是创业路上时,年轻人又有什么资格“躺平”呢?这些老年人用自己的行动告诉我们,年龄从来都不是追求梦想的障碍,关键在于心态。

记得有一年春天,我和同伴相约到安徽看油菜花,那是一个网红打卡点。小山坡上开满了金灿灿的油菜花,风景美如画,虽然走山路有点累,但还是吸引了很多摄影爱好者慕名而来。我无意间注意到一对老夫妻,他们互相搀扶着爬上山坡,并且都背着摄影装备。临走的时候,我的外套落在了花丛中,是这位老奶奶提醒我拿的。

通过简单的沟通,我才知道他们都七十多岁了,老奶奶脸上一直洋溢着笑容,“我还年轻,七十而已!多出来走走看看,不能错过这美好春光。”她说他们年轻时都喜欢摄影,退休后时间更充裕了,经常带着相机出去外拍,还一起报摄影学习班。他们对摄影的热爱、对生活的热爱,让我内心很是触动,热爱一件事就要坚持去做。

那次经历也让我不禁联想到社区里的一些老人,退休后依然活得有滋有味,练习书法、学习绘画、参加舞蹈……在他们身上,洋溢着满满的活力与正能量。无论处于哪个年龄段,都不应该放弃对美好生活的追求。七十岁正是闯的年纪,我们要时刻怀揣梦想、勇于探索、不断前行,找到属于自己的“舞台”。

张戴怡

