

热搜榜

“精神老年人”冲上热搜

# 年轻人为何爱上“老年生活”

■陈轶男

互联网上，越来越多年轻人热衷分享自己的“老年生活”。

从他们身上能看到长辈的身影，“惜命”，针灸按摩、食疗养生，长寿秘诀了然于心；“回归传统”，打八段锦，听曲看戏……因此，这些年轻人也被称为“精神老年人”。

近日，“精神老年人”冲上热搜。年轻人为何会有一堆中老年爱好？笔者采访了三位“精神老年人”，听他们聊聊爱上“老年生活”的原因。

## 1 爱上了打八段锦

杨子，28岁，非遗馆工作人员

在英国读完硕士，回到台州后，很长一段时间里，杨子都被蔡崇达所言的“问题”所困扰。闲时，忧虑自身理想抱负无法实现；忙时，又感觉身心吃不消。她仿佛陷入泥潭。

平常在椒江工作，周末，杨子都会跑回天台老家。“在山里住几天，呼吸下新鲜空气，整个人心情会舒畅些。”杨子说，做香、跑去寺庙听经静心……那段时间，她努力地做了很多尝试。有效果，但效果甚微。

2021年3月的一个周末，她回到天台，恰好遇到家里有客人。其中一位客人来自四川，练武，也擅长八段锦。几杯茶水下肚，这

位客人来了兴致，提出要教大家打八段锦。“当时，对方介绍，作为中华医学重要的健身功法，八段锦巧妙地将形体运动和呼吸模式进行了结合，能起到拉伸筋骨、疏通经络、调节情绪等功效。”听得杨子兴致勃勃。

话毕，她和母亲、姑姑等人当即跟着打了一套八段锦。而后，又拉了个“每日打卡”微信群，群里共有20多人。按规定，往后每天，大家都得练习，并录制1分钟的视频发到群里。若未“打卡”，当日要被罚款100元。

自那以后，每天下了班，杨子都会回家打一会儿八段锦，挑几个动作或全套。“我一般会着重练习第二式‘左右开弓似射雕’，这个动作能有效舒展僵硬的肩背。”杨子娓娓道来。练习八段锦至今，她从中学到了专注自己的身心，在变化的世界里寻找内心的“秩序”。

近期，看到越来越多年轻人也开始练习八段锦，杨子挺高兴。在她看来，这是一种踏实、自在、返璞归真的生活方式；在一招一式中，传统文化也实现了与年轻一代的“双向奔赴”。

## 2 打磨唱腔、身段，愿做“戏中人”

陈萩雨，20岁，台州学院秋枫红艳戏剧社现任社长

2013年，央视打造了一档全

民戏曲创意竞演节目《一鸣惊人》。往后，这段节目逐渐走入千家万户，同时也走进了陈萩雨的心。

台州人爱热闹，喜欢看戏，陈萩雨的爷爷、奶奶也是。小时候，她就被带着看了不少京剧，耳濡目染下也爱上了戏曲。上了大学，看到秋枫红艳戏剧社招新，陈萩雨毫不犹豫地加入了。

虽然零基础，但每每观看演出、参加戏剧社排练，看着前辈们在舞台上绽放精彩，陈萩雨都觉得很震撼，“人类嗓子怎么能唱出这样优美的曲子呢！”

台上十分钟，台下十年功。2021年加入戏剧社至今，陈萩雨特别刻苦。学业之余，每周，她至少安排一次排练，和社员们一起打磨唱腔、身段，研究服饰。“主要得看社员们的时间，大家空一些，一周就多练几次。我们也时刻关注着台州本地的戏曲表演信息，前段时间刚组织去学校周边看戏。”陈萩雨介绍，他们有时会邀请台州戏曲家协会的老师们来授课，有时会请教学院戏曲老师。课间，她的蓝牙耳机里总是播放着越剧。

陈萩雨对越剧爱得深沉。

起初，常被朋友们调侃是“老干

部行为”，还被贴上了“精神老年人”标签，但她乐在其中。在她看来，越剧这项传统文化独具魅力，值得年轻人去接触、学习、传承。

为让更多年轻人接触越剧，爱上越剧，平日里，陈萩雨与社员们也经常参加各学院招新晚会、社团文化节。今年，恰逢台州学院秋枫红艳戏剧社成立20周年，他们计划办个周年庆，不断壮大戏曲社。

这段时间，他们还紧锣密鼓地排练一些较为简单的武打戏。这些戏观众们比较容易接受，亦可作为戏剧社保留节目传承下去。

## 3 推拿店是成年人的“迪士尼乐园”

王静语，32岁，广告行业从业者

不知从何时起，推拿不知不觉地跳出中年男性的生活圈，慢慢走进了年轻人的日常。

在按摩房里，换上宽松的衣服，将不适的脖颈和酸胀的后背暴露在师傅们手掌下，似乎可以暂时忘记烦恼。由此，当奔向“桃花源”，实现肉体和精神双重自由的理想化为泡影时，“走，今晚去推拿”成了当代年轻人的社交生活公约数。

加入广告行业的第7个年头，王静语把口头禅改成了“好

累啊”“去推拿吧”。和大部分上班族一样，她也时常伏案工作，日积月累，肩颈就变得特别僵硬。最严重的一次，深夜，她被疼醒，摸黑找了张药膏贴上，却无济于事。

王静语向朋友们大吐“苦水”，在大家的建议下，最终决定直奔推拿店。“我在大众点评、美团等平台上浏览了一圈，最终选了位于椒江东商务区的两家盲人推拿店。”30岁像是一道分水岭，此前，身体累了睡一觉也就恢复了。这两年，只有推拿能缓解、治愈她的疲惫。

渐渐地，王静语就成了“重度推拿爱好者”。聊起这事，她滔滔不绝，选择一家店有三个要素，价格、环境和师傅手法。闲暇时，她既会独自去推拿，也会与三两好友结伴而行。

聊到这，电话那头传来她爽朗的笑声，“推拿店就是我们成年人的‘迪士尼乐园’啊！”“有没有机器人推拿师？一直按，别停，我真的很想按一天。”

这两年，王静语留意到，有越来越多的年轻人和她一样，成了推拿店熟客。推拿店通常装修成几个大包间，每间都放几张按摩床。“如果不提前预约，我每次都得排队等床位。进了包间，就看到其他几张床位上趴着年轻人。”

## 这家“工办食堂”火爆51年

有年轻小工吃着吃着成了“老板”

■孙肖、许天长、支倩君

当红火。

“那时候，我们食堂周边有霞浦农机厂、玻璃厂、缝纫机厂，还有冷配厂……将近2000多人都在我们这个食堂吃饭。”张太法回忆，大家干的都是体力活，从上午10点半就开始有人陆续来食堂吃饭了，点得最多的就是有菜有肉又有汤水的霞浦“三大碗”，一来好吃，二来营养丰富，最重要的是下饭，速度快，吃完能赶着回去继续上班。

霞浦工办食堂还有一道菜是很特别的存在——就是宁波人老底子最爱的炝蟹。

“工人都是出力气的，需要盐分，炝蟹不仅能快速补充盐分，还很下饭。”张太法说，相比现在，以前的螃蟹价格便宜很多。他会从码头直接进货。如今，挑货这件事他还在坚持做。

1995年，工办食堂改制，张太法将工办食堂承包下来。依据形势的变化，他停办了一楼的食堂，集中精力经营好二楼的餐饮部。现今，食堂里的厨师都是张太法带出来的，菜没有“走味”，大肠萝卜羹等特色菜依旧让人们津津乐道。来食堂吃饭的人大部分还是周边企业的工作人员。

“这里很多人现在成了企业的老板，也有的成了企业的技术骨干，周边的不少厂也都从原来的小微作坊变成了现在的集团公司，原来周边的村办作坊也变成了生产汽车零配件、注塑机的大企业……”张太法感慨，就算环境变了，但菜味依旧，“不少当地企业的负责人还很喜欢来食堂包桌宴请客户，尝一尝正宗的宁波小菜。”

吃饭的客人中，也有不少外地来北仑打工的小年轻，通过网上的视频“搜”到他店里。张太法笑说：“食堂还是和以前一样，给他们准备了实惠的菜式，管饱管好！”

几十年如一日，82岁的张太法依旧习惯每天凌晨5点起床，去指定的几个菜场给食堂进货。他希望自己的“掌菜”能让地道“落胃”的宁波老菜延续。

工办食堂开张之初，一楼是企业员工食堂、二楼是做炒菜的餐厅。那时霞浦的乡镇企业有100多家，厂里的工人、跑供销的、谈业务的人来往，到工办食堂用餐的人一拨接着一拨，生意相

## 春日水乡美如画



近日，从空中俯瞰温州市苍南县百里水乡江南岸，水道蜿蜒，农田纵横交错，宛如一幅生机勃勃的优美画卷。通讯员刘吉利 摄

## 老人网购踩过的“坑”

看完赶紧告诉爸妈

■陈琼、吴玄

网购不仅折扣优惠看得见，还可以送货上门，方便了不少老年人。但实物与图片不符、冲动消费、过度消费等网购陷阱也让老年人陷入维权困局。

有些老年消费者甚至可能受到不良互联网广告诱导或直播间“套路”，一不小心中了诈骗圈套。

## “怎么和图片上的不一样”

60岁的温州董大爷，学会了网购，一时之间成为朋友圈里的“潮人”。

董大爷和妻子一起生活，儿子们都在城里上班，平时很少回家，但是逢年过节总能收到孩子们寄来的补品、生活用品。每每看着孩子们寄来的快递，董大爷也对网购、快递产生了好奇。两年前，董大爷在大孙女的帮助下学会了网购。给自己买衣服买鞋，帮孩子买日用品，董大爷使用购物软件越来越频繁、熟练。但是他没想到，在网购上踩坑。

今年1月，得知儿子们带着全家回来过年，董大爷就想着给孙子孙女们买些零食。去超市逛了一圈，发现超市里的零食稍

微买一点就花了不少钱。心疼钱的董大爷买了一小袋就回家了。在回家的路上，董大爷猛地想到，可以网购啊！

回到家，董大爷就在网上挑了一大堆零食：9.9元10包的薯片、20元钱一大袋的牛肉干、5元钱一大包的奶糖……买完零食，董大爷心里美滋滋的，感觉自己这回省了不少钱，等儿子们回来一定要和他们好好炫耀。

春节临近，董大爷的儿子们都回家了，孙子们吵着要吃零食，董大爷只能先把超市里买的那一小袋零食拿出来，并且还将自己买零食省了不少钱的“战绩”讲给儿子、孙子们听。“爸，天下哪有馅饼给你捡啊，你该不会是被骗了吧？”董大爷的儿子说。“胡说八道，我又不是没脑子，怎么会被人骗啊！”董大爷争辩道，“你们就等着吧。”

没过几天，董大爷网上买的零食到了，打开快递的纸箱一看，迷你薯片、怪味肉干、冒牌奶糖……“这怎么和图片上的不一样！”董大爷生气地要上网找商家讨个说法。董大爷的儿子拿着他的手机，查看了订单和商品界面。商品介绍里清清楚楚写着克数、品牌等信息，只怪董大

爷自己看了图片就信以为真，没再多看别的介绍，这才买错了零食。

退款无望，董大爷只能吃了哑巴亏。

## “怎么花了这么多钱”

吴大妈自从学会网购，家里的大小快递不断。每天晚上睡觉前总要看一看物流信息、逛一逛购物商城；晚上睡觉前又要再看一遍。吴大妈的女儿每次看见妈妈又带着小推车去拿快递，就会说一句：“又买什么没用的东西了？”吴大妈一定要怼上一句：“花我自己的钱，你管不着！”

对于吴大妈沉迷网购，家里人没有一点办法，只能眼睁睁地看着她不断往家里搬一些费钱又没用的东西。

“我怎么花了这么多钱！”吴大妈的女儿为了让她减少网购的频率，和兄弟姐妹们商量了一个办法——让吴大妈自己看看究竟浪费了多少钱。

感应灯、小夜灯、灭蚊灯、毛毡垫、烟灰缸、玻璃罐、各种保健品……杂七杂八的东西加起来，吴大妈一个月网购最少要用掉1500元。“明明这些东西都不贵啊，怎么花了我这么多钱？肯定

是算错了！”吴大妈挺生气的。

结果再算了一遍，数额只多不少，吴大妈心疼钱，看着满房间的东西，后悔地拉着女儿不停地问：“怎么办，花了这么多钱。”

看着妈妈着急后悔的样子，吴大妈女儿一边安抚老人的情绪，一边劝说老人减少网购的频率。吴大妈赶紧拿出手机，划拉着手机里一条又一条的购物记录，取消了还没发货的养生茶、瑜伽垫、黑发膏的订单。

## “这是个中奖链接”

“恭喜你！成为我们的幸运用户！”“今日提现超级容易！”“您已超过附近99%的人。”赵大爷在邻居的帮助下学会了网购，也下载了网购APP，但是好几次打开网购软件都会跳出一个红包，点开红包就会显示一连串的“你好幸运”“免费提现”等文字。点来点去也关不掉，而且竟然差0.01就能提现了，赵大爷打电话给上班的儿子，告诉他有这好事。“天上不会掉馅饼的，您别理它。”赵大爷的儿子说。

儿子说了别点，赵大爷也听了儿子的话。谁知道没两天，邻居兴冲冲地拿着手机跑到家里来，说自己白赚了200元钱。赵

大爷听了羡慕不已，不停追问道到底是怎么赚到200元钱。谁知道邻居打开手机一看，竟然就是自己提现的那个界面。赵大爷心痛不已，心里暗暗想：如果不是自己放弃了，邻居肯定不可能领到这200元钱。

后面几天，赵大爷每天都会打开购物软件很多次，可是红包中奖的界面再也没有出现。一天下午，赵大爷迷迷糊糊午睡睡醒，看见小区联络群里有人发了一个链接，留言：各位大哥大姐，帮助我提现一百元。这个人还在群里发了一个红包。赵大爷抢了红包，就打开了链接，紧接着就出现了“恭喜你！成为我们的幸运用户！”等类似文字，赵大爷兴奋不已，跟着手机界面的提示操作了起来。

“爸，您今天买什么了？怎么您购物卡里2000元钱全花完了？”赵大爷儿子看见扣款信息，大声问。“我没买东西啊，我今天还赚钱了！”赵大爷把今天发生的事情完完整整跟儿子说了一遍，赵大爷的儿子听完就报了警。但遗憾的是，赵大爷的钱没能追回来。

经过这件事，赵大爷取消了绑定的银行卡，卸载了购物软件，再也不敢乱点不明链接了。

从全民健身到全民健康  
体育让人民生活更美好

■新华社记者丁文娴、苏斌

心”的体育发展观不是一句口号，它有着广阔的空间。把体育融入14亿多人对美好生活的追求中，是以人民为中心的重要体现。而让体育促进人的全面发展，是体育最基本的作用之一，“特别是在促进青少年的全面发展中，体育能起到重要的基础性作用”。

遵循“健康第一”的理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，已经成为很多学校、家长的共识。

今年参加全国两会的很多代表、委员都将目光聚焦校园体育。全国人大代表、游泳奥运冠军张雨霏建议，制定“冠军体育课”专项课程项目，整合各项目国家队优秀运动员制作教学视频，面向全国中小学发放；全国政协委员、上海市射击射箭运动中心副主任陶璐娜提出，从路跑、广场舞，到滑雪、冲浪、飞盘，运动变成越来越多的习惯乃至社交方式。全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所研究员谢敏豪认为，对个人而言，健身主要是做好两件事：主动锻炼，以及安全地锻炼。此外，最好再围绕一些项目培养个人兴趣爱好。

要通过全民健身促进全民健康，必须树立科学健身的理念。对此谢敏豪建议：“运动不能光想着收益，还要想到风险。当锻炼者要进行一项运动时，建议先了解这方面的常识；在从事一些对体能挑战较大的项目时，比如跑马拉松，最好先做一下运动风险评测，对自己的实力有所了解。”在社会层面，他认为，要进一步引导民众积极锻炼，加强体卫融合，有关部门持续为百姓锻炼身体创造条件。

努力满足民众的健身需求，也是全国政协委员、北京体育大学中国体育政策研究院院长鲍明晓的观点。“过去，竞技场上运动员拿几块金牌大家就很高兴，现在老百姓不仅希望拿金牌，更要看生活中我想运动的时候有没有场地，我身边有没有可以方便加入的体育组织，有没有为普通人准备的赛事活动……这几年疫情让民众的运动意识和需求都快速提升，给我们‘以人民为中心’的实践找到更多入口，我们也比过去任何时候都有更好的机会来开展生活体育的新实践。”

鲍明晓说，“以人民为中

心的二十大报告强调，广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。去年3月，《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》发布。近年来，各级各类全民健身活动广泛开展，切实增强了民众的获得感、幸福感、安全感。

如鲍明晓所言：“发展好全民健身，能够带动体育产业发展，夯实体育强国的基础，未来竞技赛场为国争光的基础也会更加坚实。”