

热搜榜

■陈铁男

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,八段锦巧妙地將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八段锦,挑几个动作或全套,“我一般会着重练第二式‘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,她从中学会了专注自己的身心,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”
陈荻雨,20岁,台州学院秋枫红袍戏剧社现任社长

2013年,央视打造了一档全

“精神老年人”冲上热搜

年轻人为何爱上“老年生活”

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,同时也走进了陈荻雨的心。

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

虽然零基础,但每每观看演出、参加戏剧排练,看着前辈们在舞台上绽放精彩,陈荻雨都觉得很震撼,“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,陈荻雨特别刻苦。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。”陈荻雨介绍,他们有时会邀请台州戏曲家协会的老师来授课,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。

陈荻雨对越剧爱得深沉。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,陈荻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袍戏剧社成立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

宁波北仑霞浦中路上,一家名为“霞浦工办食堂”的老字号,开了51年,日日火爆。客源“构成”很广:附近企业的员工、通过网络知晓来打卡的年轻人,吃了几十年还要每周定点来点菜的老食客。

几十年前,这里每天中午就要接待2000人。几十年过去了,依旧门庭若市。

是什么,让这红红火火? “张老啊,今天有啥当季菜好吃呀,介绍介绍!”“萝卜今天早上进的,笋也是新鲜的,还有我一早挑的咸蟹……”

在霞浦工办食堂,82岁的食堂“掌菜人”张太法正忙碌着。 “他们都是我看着长大的!不少人从原来的年轻小工变成了现在企业的大老板。”张太法笑着说,这家工办食堂他一干就是48年,很多这里的食客都是吃着食堂里的饭菜成长的。

11点刚过,陆续有人进了食堂,不少都是穿着企业工作服来这里吃饭的,或三五成群点一桌小菜,或者单人成行点个一菜一羹。

“我们这里就是大众食堂的菜价,几十年如一日,品质不变。很多人点的霞浦‘三大碗’就是做了四十几年的菜式。”边说着,张太法指着食堂窗口里的大肠萝卜羹、拗鸡芋茺羹、霞浦老三鲜介绍起来。

年轻时,张太法当过兵,是部队里的炊事班班长。1975年,一手好厨艺的他迈进经营刚满三年的霞浦工办食堂。

而他的拿手好菜大肠萝卜羹、拗鸡芋茺羹、烤牛肉等一下子成为工办食堂出名的菜式,远近闻名。

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、谈业务的人来人往,到工办食堂用餐的人一拨接着一拨,生意相

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炆蟹。

“工人都是出力气的,需要盐分,炆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型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部件、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“摸”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。



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洋,水道蜿蜒,农田纵横交错,宛如一幅生机勃勃的优美画卷。

近年来,苍南县借美丽乡村建设、乡村振兴战略等东风,充分挖掘当地各种资源优势,因地制宜助推乡村精彩蝶变。

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,会在网购上踩坑。

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,感觉自己这回省下了不少钱,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“功绩”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。每天晚上睡觉醒来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

从全民健身到全民健康

体育让人民生活更美好

■新华社记者丁文娟、苏斌

在刚刚过去的这个冬天,冰雪运动热潮涌动。从北京奥运会唤醒全民健身意识,到北京冬奥会带动三亿人参与冰雪运动,全民健身形式愈加多样、内涵不断丰富。它承载着人们对美好生活的向往和对健康体魄的追求,为建设体育强国、健康中国提供着坚强助力。

在全国政协委员、世界反兴奋剂机构副主席杨扬看来,体育在我国不同发展阶段扮演着不同角色。“北京奥运会后,我国举办从体育大国向体育强国迈进,全民健身得到更多重视,体育开始作为健康中国的重要指标和重要工具。现在在我国举办了两届奥运会(夏奥会、冬奥会),加上一届青奥会,体育逐渐成为人们的一种生活方式。”

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,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’的实践找到更多人口,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”

心”的有着广阔的不是一句口号,它有着广阔的作为空间。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主任陶璐娜提出,利用人工智能设备在校园推广普及射击运动;杨扬呼吁,体育“中考不能‘走偏’,要破除‘应试’思维,广泛开展校园赛事活动……”

全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎说,青少年的健康状况不仅关乎个人成长和家庭幸福,也关乎国家未来和民族希望。

他介绍,运动医学研究所自2011年起开展青少年脊柱健康研究,调查数据显示全国中小学生脊柱异常比例较大。2019年国家体育总局青少司联动运动医学研究所,组织专家团队在上海展开实验,对受试组学生进行90秒牵拉操、睡前操、颈椎健康操等运动干预。一个月后,学生视力不合格率和脊柱侧弯异常率均有明显下降。据此,厉彦虎今年在提案中建议,要关注青少年的脊柱健康。

党的二十大报告强调,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,未来竞技场场为国争光的基础也会更加坚实。”

党的二十

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。”