

覃惠兰：登上国际时装周的中国医生

老年人如何过一个“境界高远”的晚年



来自广西柳州70岁的覃阿姨，是一名退休医生，她重新定义了“时尚”两个字。不仅以其优雅的风度和非凡的时尚品位征服了上海的街头，还跨越国界，走进了巴黎的时尚殿堂，为国际大牌献上了一场精彩绝伦的走秀。岁月编织人生，光阴沉淀故事。

被网友亲切称呼的覃阿姨，名叫覃惠兰。从巴黎回到上海后，一些品牌和知名时尚平台发出邀约，请覃阿姨去拍摄穿搭和分享日常生活中的故事。

每次出门前，覃阿姨和儿子都要一起选衣服，更多的时候，覃阿姨会自己选穿搭的衣

服；而丈夫则默默地帮她整理衣服鞋子，做好后勤服务，一家人分工明确。覃阿姨喜欢自然，平日里很少化妆，所以穿搭完毕后，她也只是涂一点唇膏提提气色。

选了几件不同风格的衣服，准备妥当后，一家人就匆匆赶往了拍摄地。试装、定造型、访谈、拍照，覃阿姨都配合地游刃有余。

“在妈妈身体健康允许的情况下，我们可能就会去拍一些妈妈没有体验过的一些新鲜生活。她会很有兴趣。各种她没有体验过、她想要去体验的，我都会支持她去做。”覃惠兰的儿子黄未来表示。

登上国际时装周的中国医生

与专业模特相比，70岁的覃阿姨并非标准身材，但她走在巴黎时装周T台上的自信和魅力，却感染到很多人。翻开覃阿姨的社交平台，一种岁月沉淀后的“少女感”扑面而来。她的账号名字就特别有趣，叫“一天一件儿子衣服”的覃阿姨，可见这母子俩深深相连的时尚基因。覃阿姨在社交媒体上，记录了自己是怎么登上巴黎国际时尚T台的。她说，自从儿子帮我注册社交账号，我仿佛打开了新世界的大门。就在某一天，我收到了来自巴黎的走秀邀请！接下来，我们开始挑战紧张的时间进行行程准备，用翻译软件克服语言、用行动力证明年龄不是问题！在这篇文章的最后，覃阿姨说，感谢每一个给她微笑、为她加油的陌生人们，让她始终不放弃继续创作下去。网友给覃阿姨留言说，非常欣赏她有张力和锐气的搭配；还有的粉丝说，覃阿姨闪耀着中国女性的美丽，身上有一种岁月带来的沉稳和气定神闲。

坚持热爱 才能让生活过得有意义

在采访中，覃阿姨一直说，70岁之前她也没想到，自己的退休生活会和“时尚”产生交集，还能成为一些年轻人的励志偶像。而这一身份的转变，要从一年多前，覃阿姨开始穿儿子准备处理掉的过季衣服开始说起。

今年70岁的覃惠兰毕业于广西医科大学，在柳州从医40多年，2009年退休后在家乡开了一家诊所。2022年8月，覃惠兰和丈夫一起从柳州搬到上海跟小儿子生活。

最初，是儿子叫覃惠兰来玩一段时间。后来她就翻儿子的衣柜里面，“有些衣服现

在不合适了，他不想穿了、放到一边了，我都把那种衣服拿来穿。”就这样，覃阿姨像淘宝宝贝一样，在儿子的衣柜搭配不同的衣服穿。曾经的覃阿姨也爱漂亮、爱打扮，但喜爱只能藏在白大褂下，来到上海后，再次激起了覃阿姨想好好捋饬自己穿着的想法。

刚到上海的时候，儿子会陪着覃阿姨到处逛逛，拍一些旅行照片。后来，在儿子的鼓励和帮助下，覃阿姨开设了个人社交媒体账号“一天一件儿子衣服”的覃阿姨，儿子负责拍照、丈夫负责后勤、覃阿姨穿美美的衣服摆不同的姿



势。新鲜别致的穿搭风格和独特潮酷的穿搭态度，让覃阿姨的分享赢得了不少网友的关注。“他们鼓励我，也夸奖我，所以我想既然有好多喜欢，我就应该把自己的穿搭方式、自己的观念也都分享给朋友们。”覃惠兰说。

每次街拍回到家，母子俩会坐在电脑前精选照片。选好照片后，覃阿姨就坐在桌前写手记。因为她打字慢，所有分享的文案都是由覃阿姨手写之后，儿子再帮她打字发帖。一年多来，这个账号逐渐吸引了不少粉丝，同时也影响了身边的朋友和同龄人。

“我有看到一些评论，就是说有受到妈妈的影响。觉得一

个老年人的穿搭能这么精彩，自己也很受到影响，我们就一直坚持去做这样一件事。”黄未来受到网友鼓励，和妈妈的拍照合作就继续深耕下去。

两年来的坚持，让一些服装品牌关注到敢于分享的覃阿姨。今年三月初，覃阿姨意外受邀参与了巴黎时装周走秀。“我觉得一切都是有一点无心插柳的感觉。一开始我们就是一个分享自己的，但是也正因为可能我们一直在做这样的事情被看到了，然后被邀请去走秀，一切有点不可思议。”黄未来对母亲受邀参与时装周走秀异常开心。

从坚持分享日常穿搭，到走向国际T台，退休医生覃阿姨用自身经历展现人生的无限可能，不被年龄束缚，只要有梦想就能绽放美丽。就如覃阿姨所说，女性，从来不该被定义。人的年龄会衰老，但是心态不会，希望和她一样怀揣梦想的同龄人，在照顾好自己健康的同时，也可以去做自己想做的事。没有人可以抵挡岁月，却总有人永远年轻。“以前我的梦想是当一名医生，后来真的我就当上了医生，梦想成真了。所以我觉得每一个人都应该有一个梦想。我希望他们都去认真追梦吧。”覃惠兰在感受人生的无限可能的同时鼓励老年人勇敢追求梦想。

央视



在快速发展的现代社会中，老年人的生活日益丰富多彩，然而，一些不文明的行为也时常出现在公众视野中，譬如近日北京65岁老人叶某因在地铁上不理性地抢座与一女乘客发生纠纷被行政拘留，引发社会的广泛关注。老年群体如何自律而有尊严地与这个社会和谐相处，已成为不可回避的人生命题。此刻，重提“老有所教”的话题很有必要。

活得潇洒更要仁爱有德

“老有所教”不应简单停留在书画、唱歌、舞蹈、棋牌、养生等知识、技艺层面，而应进一步延伸到修养、品德、法律、价值观等领域。

记者在一些老年文艺团队采访时，不止一次遇到过，或因演出的角色不同，或因对评奖结果存异议，或因两个团队争抢一个演出机会而导致的纷争。这些纷争有的甚至发展到了彼此成仇，相互诋毁，原本是老有所乐、老有所为的活动，却因双方参与

人员的涵养缺失而让活动变了味。

老年人活得潇洒固然重要，活得“仁爱有德”，活得“情操高尚”，活得“境界高远”更重要。譬如地铁、公交车上的让座行为，是社会“大力倡导，但并不强制”的行为准则。年轻人主动让座，我们要心存感激；年轻人即使不主动让座，也不是什么触碰道德和法律底线的事，万不可用一副“理所当然”的心态来绑架、苛求年轻人。至于叶某所采取的那种过激行为，更不可取。

长年龄 更要长智慧

作为一个生命个体，每一位老年人都负有塑造“老年群体”整体形象的责任。长年龄，不仅要伴随着身体的衰老，更应当伴随着“心灵的成长”与“智慧的升华”。“活到老，学到老”，不仅要学习新技能、新知识更应不断提升思想境界，领悟人生哲理。唯有技能与智慧相济，才是“活到老，学到老”的深刻内涵，也是“老有所教”的正确理解。

记者 王丽洁

做年龄与品德相匹配的长者

孔子曰：“幼而不孙弟，长而无述焉，老而不死是为贼。”这句话原本是孔子责骂同乡原壤的，意思是批评那些在年轻时不遵守孝悌之道，长大后没有显著的成就，到了老年仍然没有德行的人。孔子用“老而不死是为贼”来形容这样的人，表达了对他们缺乏德行的强烈不满。这个成语后来被用来指斥那些年老而无德行的人。只有具备了做人的立身之本，许多问题就不会发生，纠纷也可以避免。

在公交车上，在商场，在公众场合，很多时候之所以发生冲突，原因就在于，眼里只有自己的利益，没有他人。稍不如意，就吵闹不休，成为众人的笑料。尽管得到了鸡毛、蒜皮似的利益，却丢尽了做人应有的脸面。让家人和朋友都为

之脸红蒙羞。前几年，我在一些社区给老年人讲课时，就公交车让座的问题，与老年朋友进行讨论。当时，曾撰写过一段“顺口溜”《孝亲敬老平等谈》，现摘录如下，与读者们分享。

社会要敬老，为老当自尊。譬如乘公交，让座见精神。某老逼让座，蛮横成丑闻。乘车先买票，座归买票人。让座是觉悟，不让是本分。尊老与爱幼，亘古传至今。出门行天下，应做文明人。

(作者系青岛市国学学会讲师团讲师，青岛乾成书院国学研究中心主任。)