

活力阿姨:自主书写人生下半场

今年6月,小红书平台出了一本名为《老红书》的实体杂志。杂志的名字来自“内容社区”里对老年创作者的昵称。数据显示,如今小红书60岁以上活跃创作者规模是2022年的近4倍,笔记发布量更是增长超5倍。银发一族已然成为“内容社区”的重要表达者。顺着线索,找到了几位创作者——一家名为“王尔德”的花店,店主是60岁的容嬢嬢;社交媒体上颇受追捧的松屋式手冲咖啡店,咖啡师是60岁的陈姐;而在力量举台上硬拉135公斤的,是63岁的王惠萍,圈内人称“中国最强老太太”。

开花店、做精品咖啡、挑战力量运动,她们的人生下半场充满新鲜感,彻底打破了大众对退休生活的刻板印象。她们用行动证明:褪去年龄标签后,下半场不平淡,也可以是自主书写、随时重启的崭新篇章。

63岁王惠萍:人称“中国最强老太太”



实力超群的阿姨,正是圈内熟知的“中国最强老太太”。今年年初,她拿下力量举56公斤级60岁以上年龄组世界排名第31位,4月再度刷新个人最好成绩。

三年前刚退休时的王惠萍,体重140斤,甘油三酯偏高,还伴有轻度脂肪肝。看着不理想的体检指标,她有些犯愁。

儿子慷慷酷爱健身,在阁楼添置了器械。看着杠铃杆,王惠萍一时手痒试了

试。自此,王惠萍保持一周三练的节奏,雷打不动。哪怕和老姐妹自驾游十几天,运动计划也绝不中断。酒店有健身房就练力量,没有器械就早起1小时跳古法健身操,练到浑身出汗才罢休。

三年坚持,王惠萍体重减轻了30斤,轻度脂肪肝消失,流感高发季几乎从不中招。“人生每个阶段都有重心。以前灶台是我的舞台,现在——”她拍了拍杠铃杆,“这儿才是。”

在上海浦东一间健身房里,记者见到了63岁的王惠萍。她的手上布满老茧,腰背紧实挺拔,常年佩戴的护具、磨损的举重腰带,都透着日复一日的训练痕迹。这个

60岁容嬢嬢:把小花店开成“网红”



片的梧桐树影间。打理这间小店的容嬢嬢,今年60岁。过去几十年,容嬢嬢做过不少行当,卖过服装、开过餐饮,但印象最深刻的还是在花店打工的经历。那几年,她摸清了花店的运营门道。至今,她每周都会选两天,清晨6点准时出门,赶在花市开市时挑选最新鲜的花材。

几年前,原先打工的花

店关门歇业,她搁置多年的念头冒了出来。她盘下街边这间铺子,用自己喜欢的作家名字当店名,把爱好变成晚年的事业。常有年轻人问:“嬢嬢,你一天到晚守着店还要两头跑,累不累?”容嬢嬢每次都笑着摇头。“你看这些花,看着就让人心静。再说,还能跟你们这些年轻人聊聊天,时间过得快,一点不觉得累。”

五原路上的容嬢嬢,在花香中开启了另一段温柔旅程。这家名为“王尔德”的花店,藏在徐汇五原路成

60岁陈姐:独一无二“银发咖啡师”



乎与花甲之年的长者相去甚远。但开在武定西路上的赤瑕咖啡,咖啡师、60岁的陈姐已深耕这一行业30年,凭着扎实的手艺成为老少顾客心中独一无二的银发咖啡师。不少熟客都说,看陈姐冲咖啡,本身就是一种享受。

经营咖啡店,虽说有

压力,陈姐却乐在其中。日复一日,研磨、闷蒸、注水、萃取,重复的工序从未消磨她的热忱,反而让退休生活更充实。“每天都能摸到咖啡豆,闻到咖啡香,跟不同的人聊聊天,这样的日子就是好日子。”陈姐说。

牛益彤 吴越

在许多人的印象中,精品咖啡、日式手冲是年轻人热衷的潮流雅趣,似

逼平两个世界冠军!

佛得角,是什么地方?

2026美加墨世界杯上,首次闯入决赛圈的非洲岛国佛得角,成为迄今为止最惊艳的黑马之一。小组赛阶段,这支足坛新军先后0-0逼平2010年世界杯冠军西班牙、2-2战平两届世界杯冠军乌拉圭,用不可思议的表现刷新了全世界对这个西非小国的认知。

从非洲大陆最西端的佛得角半岛向大西洋深入500多公里,10个主岛和数个小岛呈马蹄形铺展在碧蓝海面之上,这便是佛得角。这个总人口仅50多万的国家,去年在世界杯预选赛中大力压喀麦隆出线,完成了本国足球历史上的世界杯首秀。事实上,佛得角男足的国际足联排名已从2000年的第182位,跃升至2026年6月的第68位。这个曾经的最不发达国家,凭借持续的经济改革和对外合作,2008年步入中等收入国家行列。

特殊的地理位置让佛得角早早就写入欧洲航海史,15世纪中叶前这里无人定居,此后数百年的殖民、迁徙与文化交融,孕育出兼收并蓄的克里奥尔文化。首都普拉亚所在的圣地亚哥岛是全国最大岛屿,岛上的大里贝拉历史中心旧城2009年被列入《世界遗产名录》,石砌老街、要塞遗迹至今仍留存着大西洋航路的历史印记。

自然资源匮乏、国内市场狭小的佛得角,始终把人才发展作为核心抓手。全国实行中小学义务教育,2023年小学入学率达96.4%,中学入学率86.4%,2022年成人识字率升至91%。2024年,佛得角被世界卫生组织认证为无疟疾国家,成为50年来首个消除疟疾的撒哈拉以南非洲国家,人均预期寿命达到约76岁。

足球奇迹的背后,正是这套人才培养体系的延伸。佛得角建立了青训体系,每年选派青年球员前往葡萄牙受训,依托庞大的海外侨民社会汇聚力量,正如佛得角总统内韦斯所说,闯入世界杯是“全球佛得角人成长的象征”。周玲玉



谜语

1、四四方方一块,乌乌黑黑一片,白龙弯弯一走,脚印人人看见。(打文化用品)。2、孔明设计过长江,苏秦说合六国邦,失掉街亭斩马谡,刘备东吴做新娘。(打四字成语)

(答案见2版中缝)