

打破年龄桎梏 “新老人”活出新模样

热评

“很新的老人”
凭啥让人共情

记者 崔佳佳 臧硕 张磊 叶屹

最近,社交媒体上出现了一群“画风”不太一样的老年人。他们上了年纪,却把别人眼里“该歇着”的日子过得热气腾腾,追短剧、研究穿搭、拍短视频、打游戏,精力充沛到不少年轻人都自叹不如。网友给他们起了个名字:“很新的老人。”那么,这些老人到底“新”在哪里?年轻人又为什么会对他们的生活产生共鸣?

不被年龄框住、不给生活设限的心态,是许多“新老人”身上的鲜明特质。他们给年龄焦虑松了绑。“新老人”让人重新理解“变老”这件事:重要的不是年龄,而是拥有一颗永远年轻的心。

他们让代际关系“反了过来”。“新老人”不会点外卖,就让晚辈帮忙点;不会拍视频,就让晚辈帮忙拍。在这种角色的反转中,年轻人因此获得了一种不同于被动接受教育时的主动权。

他们不扫兴,还提供情绪价值。“新老人”该吃就吃,该买就买。这种洒脱,让亲情关系变得轻松起来,让年轻人在反哺中感受到被回应、被认可的满足。

“很新的老人”引发关注的背后,其实藏着更深层的时代命题,值得我们多想一层。

老人“新”起来,是水到渠成的结果。如今,随着社会保障逐步完善,看病、养老有了一定兜底,一些老人心里的顾虑慢慢化解,才敢把日子过得更舒展一些。

与此同时,接触新事物的门槛也低了。智能手机的普及带动移动支付、短视频等各类应用走入日常生活。

“很新的老人”们的新需求值得被看见。过去,养老更多解决的是“老有所养”的问题,今天则需要更多回应“老有所乐”和“老有所为”的期待。

让“新”成为一种选项,而不是标准。一个真正包容的老龄化社会,不是要求每个人都活得“年轻”,而是看见每一种生活方式、尊重每一种生活节奏,让更多老人可以按照自己的意愿过好晚年。嘉轩

陈凯

以声为翼 逐光而行



还和许多中央台的主持人同台演出,像康辉、周涛、王宁、赵宝乐等。

2022年,青岛市老年大学艺术学院筹备成立朗诵团,陈凯被任命为团长。他发现,不少团员带有明显口音,字音不准的问题很普遍。口音直接影响舞台效果,他毫无保留地将多年积累的经验传授给团友。

2023年,陈凯被聘任为青岛市老年大学朗诵班教师。他把基本功训练放在首位,每堂课先练声半小时,做口部操、练绕口令,普通话

蔺福华

71岁逐新风,艺术肖像定格岁月芳华



每一道皱纹,都是岁月沉淀的恩赐,是人生阅历最珍贵的印记,无需刻意遮掩修饰。心态年轻、乐于尝试、热爱探索,是蔺福华最动人的生活底色。

退休后的蔺福华从未停下学习和体验的脚步,晚年生活过得丰富多彩。如今他已是老年大学模特班的第三期学员,身姿仪态愈发挺拔优雅。“虽然退休了,但不能让

从全市业余主持人大赛中崭露头角,到成为青岛港的主持骨干;从深耕舞台三十载,到退休后带领青岛市老年大学朗诵团一路向前,今年68岁的陈凯,数十年间以业余身份执着坚守,用声音传递着温暖与力量。

上世纪90年代,青岛市电视台举办了一场全市业余节目主持人大赛,陈凯怀揣着对主持的热爱报名参赛。最终,他获得了十佳选手的荣誉。这次比赛,就像一束光照进了他的生活,让他实现了儿时的梦想。

1975年,陈凯进入青岛港工作。青岛港每年10月12日都会举办艺术节,1991年,陈凯迎来了人生中第一次主持艺术节的机会。“我穿着西装,一个口袋在里面,一个口袋在外面,站在侧幕条旁,心里直打鼓。还是旁边人推了我一把,我才硬着头皮上了台。”从那以后,每年他都要主持6场大的节目,这一主持就是30年,这期间,陈凯

近日,71岁的蔺福华在青岛山姆摄影工作室挑选个人艺术肖像,镜头下的他身姿挺拔、气质利落,从容舒展的状态尽显新时代长者的时尚与通透。

当天,身高1.88米的蔺福华身着黑色立领T恤、纯白休闲裤、简约小板鞋,搭配复古礼帽与黑框眼镜。一身装扮简约大方又格调十足。“我从年轻就好穿,但那时条件有限,艺术肖像照是遥不可及的梦想。”蔺福华说,这份爱美之心、逐梦之愿只能深藏心底。退休后生活条件越来越好,他便好好弥补年少的遗憾,始终保持清爽时尚的穿搭风格,用心打理日常穿搭,用精致仪式感装点晚年生活。

不同于当下追求完美滤镜的拍摄风格,蔺福华格外偏爱真实自然的成片效果,在他眼中,脸上的

与社会活动,俨然成了朋友圈里的“明星”。来自同龄人的羡慕、年轻人的称赞,使姜戈更加自信也充满动力。“很多朋友看到我的变化都很心动,但更多的还是在观望中,我希望能带动他们,去了解和接纳新鲜事物,真正明白健身的意义。”

“健身不为炫耀,只为在岁月长河中,能始终轻盈地奔跑。每一步都算数,每一滴汗都闪耀。”这是姜戈发在朋友圈里的一段话,也是她的心声,“希望更多老年朋友加入科学健身的队伍,一起享受健康、时尚的银龄生活。”



女儿在指导姜戈健身。

姜戈

撸铁近7年,69岁奶奶肌肉线条惊艳

“不到一个月的时间,我就感觉身体有变化了。”姜戈说,从此便一发不可收。

坚持健身以来,姜戈身上的各种小毛病都没了,每次体检都显示非常健康,变成了一个健康有型的“酷奶奶”。

“经过健身,肌肉量增长了,肌肉把膝盖包裹住了,能蹲能起。另外,提升了骨密度,防止骨质疏松。改善了平衡能力,机体协调能力得到了提升,降低了摔伤的概率。老年人必须练肌肉,有了肌肉,就有了不进医院的底气。”姜戈分享了一个发生在她身上的故事:某天晚上,她跟随艺术团在社区里演出,她手里拿着中阮,乐器很沉,演出服裙摆又大又飘,带倒了凳子,可她没有注意,一下子坐空,摔在地上。“我当时没觉得有啥事,爬起来继续演出。演出结束后,一位大姐问我:你刚才没事吧?我说:你不说,我还忘了。我真没什么感觉,好像屁股弹了两下。这就是锻炼的良好结果。”

姜戈说自己已经在健身的道路上停不下来,不但生活变得井井有条,还有更多的精力去参

当“退休就该在家静养、带孙辈”的传统养老观念还在不少人心中根深蒂固时,不少银发族已经用各自的选择,为“新老人”写下了全新的生活注脚。青岛市69岁的姜戈在健身场馆里坚持撸铁近7年,练出的肌肉不仅让她告别了常年血压偏高的老毛病,甚至意外摔倒时都能稳稳缓冲毫发无伤;68岁的陈凯从青岛港主持岗位退休后,一头扎进老年大学的朗诵团,把半辈子对声音的热爱,变成了一群同龄人的精神寄托;71岁的蔺福华第一次走进摄影棚拍下无滤镜的个人肖像,要把这份从容的银发状态,当成自己社交账号的新名片。当这些“新老人”不再把年龄当成生活的边界,彻底挣脱了“养老就要静养”的刻板标签,用健身、热爱与仪式感等鲜活、时尚的选择,刷新着老年群体的生活打开方式,走出了一条属于新时代长者的精彩银龄之路。

69岁的“撸铁”(举铁健身)达人姜戈,从开始健身到现在已经快7年了,全身上下肌肉饱满,状态完全不输年轻人。每次在健身房锻炼,她都会成为健身房一道最靓丽的风景。日前,在位于青岛市市北区的维健身训练营,记者见到了正在锻炼的姜戈,“健身对老年人的身体和精神有太多的好处啦!”

姜戈告诉记者,没健身之前,她和普通老年人一样,过了60岁,感觉身体大不如前,一次生病住院,彻底把她击垮。“出院以后,在家静养,可是越养,身体素质越差。”

姜戈的身体状况让女儿时筠婷看在眼里、急在心里。于是,女儿和女婿开始劝说姜戈到健身房运动,从减重做起。“谁知来的第一天,他们就给我办了一张三年的卡。”姜戈笑着说。运动可以刺激内啡肽的分泌,这是一种“快乐激素”。“我健身锻炼前,浑浑噩噩的,整天躺着不爱动。健身以后,变得活力满满,有使不完的劲儿。”

姜戈的女儿和女婿都是专业的健美运动员,他们为母亲量身定制了科学有序的训练计划,



扫码看视频