



闫妮：

不认老，
更期待心动

不久前，第33届金鹰奖提名表彰颁授典礼在长沙举行，闫妮凭借家庭年代剧《小巷人家》黄玲一角提名第33届金鹰奖最佳女主角。“以前拿了一个奖，可能有了更多选择，很高兴，然后一往无前地冲。经过了这么多年，这么多观众陪伴着我，现在如果再拿奖，会觉得对作品、对观众都要有一份交代，希望能出更多的精品。过去可能更重数量，现在更看重质量。”闫妮说。

1 不认老，更期待心动

前不久，在电影《活色生香》在北京举行见面会上，55岁的闫妮回应“老年人”标签时直言：“我从来真的也没有觉得我特别老。”她随后补充，现在要能心动都不太容易了，如果在这个年纪还能遇到心动，“那真是一件非常美好的事情”。

闫妮的这番表态，恰好与她在片中的角色形成呼应。《活色生香》中，她饰

演的薛宝梅被设定为一个“快60岁还爱‘年上’”的鲜活女性。谈及角色，闫妮认为“天真”不代表没有认清现实，反而是一种勇敢。

她称赞片中“有激情有柔情”的情感状态“真美好”。这种对角色的理解，也透着她对熟龄情感的真实态度——不回避年龄，但也不被年龄定义。

《活色生香》影片以银发

群体退休生活为切口，讲述三位姐妹不被年龄束缚、勇敢追寻自我与情感的鲜活人生。

影片标语“恋爱还得看老辈子”直击主题，将中老年情感从边缘话题拉到了大银幕中央。从目前释出的信息看，影片没有把熟龄恋爱处理成沉重议题，而是用轻喜剧的方式呈现三位女性在人生后半程的鲜活状态。

2 松弛感来自接纳与通透

闫妮在见面会上的状态，与她近年一贯的公众形象一致。她从不遮掩皱纹，素颜出镜、坦然面对高清镜头，直言“我这个年纪就得有这个年纪的样子”。

经历过婚姻变故与事业起伏，她选择不纠结过往、不攀比别人，把“少生气、少内耗”当作最好的养生。有网友评价她“活得太通透”，用行动证明中年女性的美在于从容与真实，而

非强行“冻龄”。

把快乐带给大家，是她最看重的。

在闫妮看来，不必时刻紧绷，把这份放松和快乐分享给观众，本身就是一件很好的事。网友普遍称赞她的这份“微醺感”是骨子里的松弛与真诚，不是刻意营造的人设，反而格外圈粉。她生活中可以迷糊，但一旦投入拍戏便格外专注——这份“该紧则紧、该松则松”的

平衡，正是观众喜爱她的深层原因。

从《武林外传》的佟湘玉到《活色生香》的薛宝梅，闫妮在荧幕上塑造的角色一直在变，但她对年龄的态度始终没变——不较劲，不回避。那句“从来没觉得自己特别老”，既是她对自己状态的判断，也是她对“什么年纪该做什么事”这套说法的直接回应。

邓正可

“是时候为自己而活了！”
60岁的她每天跨城
赶一场好玩的“局”



▲ 米米姐(左一)在玩剧本杀

早上7时许，年近60岁的米米姐出门了。公交转地铁，从东莞到广州——不为上班、不为办事，只为赶一场好玩的“局”。

这是她近两年的日常：广州的剧本杀、匹克球局、深圳的K歌局、东莞的早茶局……日程表比上班族还满。

攒起这些局的，是一家名字就很特别的俱乐部。虽然主要面向退休人士，但它不叫“夕阳红”，没有老年人的标签，而叫“正当时”。

在这里，米米姐遇到了一群和她一样的人：退休不是退场，而是新生活的开始。

几年前，米米姐的人生还是另一个剧本。她是全职妈妈，为了照顾一双儿女，生活全绑在家庭事务上。“年轻的时候一心顾着家里，感觉没了自己。”

直到孩子都上了大学，米米姐下了一个决定：“是时候为自己而活了。”

于是她“放飞自我”，一口气加入5家退休俱乐部，穿梭在不同城市之间，每天在交通上要花4到6个小时，但她仍把日程排得满满当当：玩剧本杀、打匹克球、徒步爬山、住青年旅社……她还列了一张“心愿清单”：室内蹦极、街舞、滑板。

不久前，她学会了用AI，于是让AI推荐靠谱的徒步俱乐部，再按推荐联系当地团队。“就这样，我跟着一群年轻人去了南太行山徒步。”她说，队伍里，她年龄最大，但依然能跟大家玩到一起。她有自己的社交哲学：“我这个人很随意，AA制给钱很快，也不多嘴。”

在米米姐看来，年龄只是个数字，心态才更重要。“要勇敢地向前迈步。多走走多看看，就会发现自己正变得越来越年轻。”

申卉