

时光
片羽

爸爸妈妈相继退休后，看直播、刷短视频日渐成瘾。尽管这些给生活增添了不少乐趣，但他们沉迷其中还经常被诱导消费，渐渐影响了正常生活，看着让人着急。

因为专注刷手机，老爸变得“邋里邋遢”。老妈好几次把锅里煮的食物忘在了脑后，差点引发火灾。加上长时间盯着手机屏幕，老爸时常眼干、眼涩，老妈也开始颈椎痛。我被工作和琐事缠身时，就让他们帮着带带孙子，顺便想把他们从“网瘾”中拉出来。没想到，他们竟带着孙子一起刷短视频。“真该像小时候，你们没收我的游戏机一样，我得把你们的手机都没收了！省得你们管不住自己。”我气恼地说。“别……这一退休，我们的社交圈子变小了，只有网络懂我

带爸妈玩转“潮流晚年”

们。”“就是！只有对着手机屏幕，有人搭话、有热闹看，我们才觉得日子没那么冷清。”

二老接连诉苦，倒让我陷入了自责，同时也更加犯难：怎样才能既照顾他们的需求，又让他们戒掉网瘾，回归正常生活？思来想去，我还是决定去吸引他们的网络上寻找答案。不久后，我有了主意。那天，我翻开几位时尚穿搭博主的网络页面给老爸看，他瞬间眼前一亮，又不自信地说：“我都这把年纪了，哪能赶上年轻人的潮流？”说完，他走到镜子前瞅了瞅自己的模样，直摇头。“现在不都流行人老心不老？快乐自己找嘛！”逗完老爸，我又给老妈看了几位美食博主的炒菜短视频，夸她这样一个“下厨好手”怎能浪费自己的天赋，索性也对着屏幕，挥锅弄铲要

起来！

老妈倒是来了兴致，只是担心自己学不会自媒体的一些操作。接下来，我就教她开通自媒体账号，以及拍摄和上传短视频的基本操作。起初，担心她遇到困难容易放弃，我就给她做“全程助理”：帮她拍摄炒菜短视频，引导她在镜头前呈现出最佳状态，再将短视频剪辑后上传。许是老妈厨艺精湛，加上短视频的内容贴合大众生活，很快，她的自媒体账号就吸引到了源源不断的粉丝。老爸看到老妈做出了成效，也要我帮他做时尚穿搭自媒体运营的助理，说他想通了，与其每天刷别人的短视频入迷，不如自己拍摄短视频吸引粉丝，获得更多的陪伴感和价值感。

看到老爸也认同了我的思路，我兴致勃勃地帮他打理个人形象，并以最佳的镜头视角呈现出他的穿搭气质。通常在短视频的开头，老爸穿着一身再普通不过的家居服，但我设置一个转场，他就变成了一副时尚潮男打扮，那时尚范儿丝毫不输给年轻人。没过多久，老爸的自媒体账号也收获了大量粉丝。不少年轻人还在评论区留言，说要跟他学穿搭，老爸每天都乐得喜滋滋。

现在，老爸和老妈都将网瘾转变为一项自我增值的事业，丰富了生活，也找到了晚年的精神寄托，日子过得积极又充实。他们在数字浪潮中没有迷失方向，还接住了时代的“礼包”，或许是缘于我读懂了他们对连接新生活的渴求。（汪小科）

退休后爱上朗读

那天下午，七岁的小孙子坐在沙发上，皱着眉头读语文课本，声音忽高忽低，像是在念经。我坐在一旁织毛衣，听着他毫无感情地念着“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”，忍不住开口提醒：“宝贝，读书要有感情，要把诗里的意境读出来。”

小家伙不服气地撅起嘴：“奶奶，你来读读试试！”

我放下手中的毛衣针，接过课本，深吸一口气，仿佛回到了曾经站过的讲台。我调整了一下坐姿，清了清嗓子，用温和而富有节奏的声音读道：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟……”我的声音随着诗句的意境起伏，时而轻柔如春风拂面，时而清脆如鸟儿啼鸣。

读完一抬头，发现儿子儿媳不知何时站在了门口，正鼓掌喝彩。小孙子也拍着小手，眼睛亮晶晶地说：“奶奶读得真好听！”

儿媳走过来，拉着我的手说：“妈，真没想到您朗读这么有天赋。您不是总说退休在家无聊吗？要不您以后就每天朗读一两个小时吧，既充实了生活，还能锻炼肺活量呢……”

小孙子立刻附和：“好呀好呀！以后有奶奶陪我朗读，我也不孤单了！”

其实，我平时刷视频时，也经常看到那些朗读主播，他们声情并茂地朗诵经典诗文，时而慷慨激昂，时而婉转悠扬，每次都让我心生向往。只是总觉得那是别人的世界，与我无关。现在，在家人的鼓励下，我决定把这份“心动”变成“行动”。

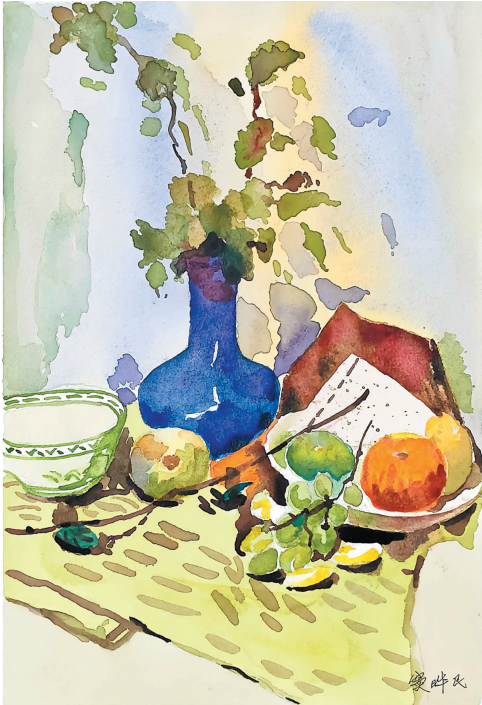
第二天一早，我特意起了个大早，整理出一个小角落作为我的“朗读角”。一张舒适的椅子，一个小书架，上面摆着我年轻时喜欢的诗集和散文集。我还找出了尘封已久的笔记本，准备记录每天的朗读心得。

刚开始时，我有些拘谨，声音放不开，节奏也把握不好。但我没有放弃，每天坚持朗读一小时。有时是唐诗宋词，有时是现代散文，有时甚至是孙子的童话故事。渐渐地，我找到了感觉，声音越来越自然，情感也越来越丰富。

最有趣的是，我和小孙子之间因为朗读产生了许多温馨的互动。他会认真听我朗读，然后模仿我的语调和情感。有一次，我朗读朱自清的《春》，读到“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了”时，小孙子竟然激动地跳起来，仿佛真的看到了春天的到来。

朗读不仅丰富了我的生活，还带来了意想不到的健康益处。以前我经常感到胸闷气短，现在每天朗读，呼吸变得顺畅了；以前睡眠质量差，现在晚上朗读一会儿，睡得特别香甜。医生说，这是因为朗读能够锻炼呼吸肌，增加肺活量，同时还能舒缓神经，帮助放松。

半年过去了，我的朗读角已经扩大到了整个客厅。书架上摆满了各类书籍，墙上贴满了我和小孙子的朗读照片。每周五晚上，我们还会举办“家庭朗读会”，儿子儿媳也会参与其中，一家人围坐在一起，分享各自喜欢的文章和诗歌。（苏应纯）



花 果 姜晔民



湖上风驰 付杰 摄

我话
养老

未雨绸缪 有备而老

时光倏忽而过，不知不觉地进入老年行列。孔子曾说：“人无远虑，必有近忧。”对于养老问题，必须提前适当地做好规划，才能安稳地保障晚年生活。

靠近子女生活，互相照顾。我在儿子居住地附近买了小套二手房，白天在儿子家做些家务，照看小孩，晚上我们回自己的屋里居住。这样我们每天可以和他们在一起，儿孙绕膝，孙子聪明可爱，家里充满欢乐。节假日，一起出去附近景点玩玩，其乐融融。如果我们生病了，儿媳儿媳陪同上医院看病，尽孝心。这样靠近子女生活，可互相照顾。“垂暮不离亲，养老不离家”，安然踏实幸福。

适当储备些养老金。人老了疾病缠身，这样病那样病的，看病总得花

钱。可以把存款拆存分不同期限的小额存单，分别为一年、二年、三年的小额定期，兼顾收益性和流动性，避免全部资金长期锁死。另外，买点国债、长期定存等低风险产品，锁定长期稳定现金流，防止被骗、被借。

预防阿尔茨海默病，改变不良习惯。注意饮食健康，少吃油条，其中如果含有明矾，会造成人体内铝元素超标，进而增加阿尔茨海默病和骨质疏松的风险。还要不吃太多的糖，过量饮酒也会使大脑萎缩，导致记忆受损。所以，要改变不良习惯，多参与益智的下棋、打牌、写作等活动，对大脑有益处，还可延缓疾病的进展。

年老防止摔倒，锻炼腿部力量。树老先老根，人老先老腿。锻炼腿部力量，可每天散步半小时；可练习“金鸡独

立”，左右脚交替，如站不稳可扶着椅子靠背练习，量力而行。老年人最怕摔跤，一骨折就可能卧床不起。所以，平时要锻炼腿部力量，以免防止摔倒。

长期健康管理。每年体检，了解自己的身体状况。古人云：吃饭七分饱，健康活到老。注意饮食，吃饭不能吃得过饱，饮食不节制会伤胃，影响健康。还要每天坚持运动，因人而异，量力而行。（潘菊珍）

点题征文

你理想的养老生活是什么样的？你有什么样的养老规划？你有想与人分享的养老观念吗？欢迎参与话题。

在“走江湖”中
潇洒变老

老伴退休后，心情一直很低落。突然间离开了工作30多年的岗位，心里难免有些不舍。看到她每天魂不守舍的样子，我提议：“要不咱们像老年户外团那样，也出去走走？”

第一次出行，我们选择了离家不远的千山风景区。收拾行李时，老伴像个孩子似的兴奋，把防晒霜、雨伞、保温杯一样样往背包里塞。我笑话她：“你这是要把家搬去啊？”她瞪我一眼：“你懂什么，这叫有备无患。”

清晨5点多，我们就跟着导游出发了。山脚下雾气缭绕，老伴紧紧抓着我的手，生怕走丢。爬到半山腰，她的脸已经红扑扑的，额头上沁出细密的汗珠。我递给她保温杯，她喝了一口，眼睛突然亮起来：“老头子，你看！”

顺着她手指的方向望去，云海在脚下翻腾，朝阳从云层中探出头来，金色的光芒洒在云海上，这景象美得让人屏息！老伴急忙掏出手机，非要和我自拍。我别扭地站在她身边，她却笑得一脸灿烂：“笑一下嘛，这可是咱们第一次一起看日出！”

渐渐地，我们走的地方越来越多。老伴总说：“趁现在腿脚还利索，多走走看看。”我们去了桂林，坐在竹筏上，看着两岸的青山倒映在碧绿的江水中；去了西安，站在古城墙上，仿佛穿越了千年的时光；去了海南，躺在椰林掩映的沙滩上，听着海浪拍打岸边的声音……记得在张家界的那次，老伴非要走玻璃栈道。我站在入口处，看着脚下透明的玻璃，腿都抖了。她拉着我的手：“怕什么，有我在呢。”我硬着头皮走上去，每一步都像踩在棉花上。走到中间，她突然停下，指着远处的山峰：“你看，多像一幅水墨画！”我顺着她指的方向望去，果然，重峦叠嶂在云雾中若隐若现，美得让人心悸。

每次旅行回来，老伴都会把照片整理成相册。她总说：“等咱们走不动了，就翻翻这些照片，回忆回忆，挺有意思的。”她还认真地在每张照片旁边写上日期和地点，好像在给自己的晚年作“履历”。

前几天，我们收拾书房，翻出了年轻时的照片。老伴指着我们结婚时的照片说：“那会儿多年轻啊。”我看着照片里羞涩的我们，再看看现在满头的白发，突然感慨万千。老伴拍拍我的肩，幽默地说：“老钱同志，不要伤感，咱们这不是越活越精彩了吗？”

是啊，陪着老伴“走江湖”的这几年，我们的收获可谓满满：不仅锻炼了身体，调理了心情，增长了见识，还重新认识了彼此、重新认识了生活。原来，“幸福”其实挺简单的：一起看日出，一起赏日落，一起走过千山万水，一起在“走江湖”中潇洒变老！（钱国宏）



花 海 听松 摄