

“银发追光者”拒绝与社会脱节

白天旅游晚上剪视频、今天走秀明天拍短剧，从大模型到无人机，从数字旗袍到非遗元宇宙……“银发新人”大胆跨界，用热爱开启人生的下半场。兴趣爱好不分年龄，越来越多的60后、70后“银发”和00后“黑发”也能玩到一起，分享彼此经历，加深相互理解，一同奏响跨越时光的交响曲。

退而不休，争当“弄潮儿”

“我退休这3年几乎‘没着家’，去了几十个国家旅游。”63岁的吴少康(化名)告诉半月谈记者，自己学会了使用手机云台、无人机、剪辑软件等，最近开始用人工智能大模型帮助生成视频文案。

在外旅游的时候，吴少康基本保持一天一条视频的发布节奏，身边的朋友和家人都说他越来越像个专业的“自媒体人”。虽然他粉丝量并不多，但每当看到亲友点赞时，就觉得特有成就感。在学习新技能的过程中，吴少康还认识了不少擅长无人机的爱好者。尽管年纪不同，但是兴趣相投，有时他们会互相推荐适合无人机拍摄的场景地址、交流无人机型号的优缺点等。

同样是63岁的卢小洁，在队友眼里就是一个闲不住的“时髦精”。第一次见面时，她身着蓝色衬衫，搭配了一对渐变的三色耳环，语速飞快、走路带风。“我总是在想，还能做点什么不一样的事情？”卢小洁说，比如穿旗袍走秀，我就会想旗袍是不是还可以拥抱元宇宙，于是就有了数字旗袍亮相长三角旗袍创新设计大赛，吸睛十足。

有了这一次让“老字号”成为“新时尚”的尝试后，今年6月的文化和自然遗产日，卢小洁带着几位奶奶们，在上海市松江区泗泾古镇上演了“非遗元宇宙”的节目：非遗剪纸藏在头饰里，“会呼吸”的松江土布和手工扎染非遗旗袍，伴随着3D光影，摇曳生辉。而不远处，大量年轻人聚集在二次元展区，不时与这边的银发奶奶们合影。

“原来老祖宗留下的东西可以这么潮！”当时观众里的一句评价，让卢小洁激动不已，也让她更坚定自己的时尚创新之路。



6月24日，一名老人在浙江杭州滨江举办银龄电竞赛中获胜。

图片来自网络

战胜病魔，“老妖”又来了

1958年出生的闫春鸣，10年前从湖北来到上海，会跳芭蕾、拉手风琴、主持演讲的他，时常被邀请参加一些表演，今年还第一次尝试了去横店拍短剧。

“一共拍了3天，演女主的丈夫，是一个受气包，还被反派抽耳光……”讲起自己的短剧初体验，闫春鸣滔滔不绝。因为他背词快、发音准，有一场2至3分钟的戏，一次就过，被导演夸奖拍摄状态好。有时为了几句词要等一天，甚至到午夜12点还没轮到他拍，但既然参加了就要认真完成。

闫春鸣很感谢家人尤其是子女的理解和支持。当他出门参加表演、拍剧时，家人们从不拦着，说得最多的是“加油，不要太辛苦，注意身体”。

在他看来，人不能因为老了就放弃自己的爱好和梦想，很多时候应该放下身段，和年轻人多交流多学习。同时，年轻人也需要改一改“老观念”，比如说老年人退休了就应该在家做饭、带孩子，出门活动有时还被指指点点为“吃饱了撑的”，这在一定程度上影响了老年人的自由、自信。

77岁的朱维克，身姿挺拔如松，任谁从外表都看不出这位云淡风轻的奶奶，在过去20年经历了尿毒症长期透析和肾移植、髋关节等手术。其间，她的老伴又先后身患不同的癌症。面对病痛、手术、反复放化疗，老两口没有因此消沉，而是互相鼓励，坚持与病魔抗争。直到有一天，在小区散步的她被卢小洁偶遇，邀请进了“时尚奶奶团”，开启了人生第一次走秀。

“昔日的老朋友们在聊天群里看到我走秀的照片，简直炸开了锅，因为很多人以为我可能已经不在在了。后来，只要看到我发新的动态，就会说‘老妖’又来了。”朱维克眼中噙着泪、脸上挂着笑地说，她很喜欢“老妖”这个称呼。

夕阳携手朝阳共赴暖阳

上海市长宁区虹桥街道综合为老服务中心负责人汪文卿表示，近些年的退休老人，与传统印象中社区里的老年人非常不一样。生活半径变得很大，他们不再只是围着社区周边，很多老年人要么在旅游要么在打卡，有时候上海最新的网红打卡点都是爷爷奶奶们先发现的。而且，生活排得满满当当，唱歌跳舞、学习技能、结伴旅游……

“面对老年人精神文化需求的不断提升，我们有针对性地扩展服务内容。”汪文卿说，比如引入第三方组织的专业力量，有非遗手工、民族舞蹈、本地沪剧等，这些课程活动特别受老年人的欢迎。此外，不少老人提出想学习使用AI软件，街道马上予以回应，开设了相关课程。一些老年人反馈，“学会之后感觉跟小孙子的共同语言都多了”。

上海松江叶榭社区堰泾长者照护之家负责人蒋秋艳介绍，其开设的“乡村咖啡屋”里特色产品是“奶奶咖啡”，老人们的拉花一点不逊于年轻人；秋季“村晚”上，老人们自编自演各种节目，和孩童、年轻人一起助力乡村文化发展，氛围热烈。此外，长者照护之家和叶榭学校共同开设“微孝课程”和“二助一”，2名学生结对一名老人，定期在一起手工制作或农耕劳作，孩子们把最新的知识教给老人，老人把过去的故事讲给孩子们，形成代际互动。

“现代的老年人不应该被打上各种‘与社会脱节、与科技无缘’的标签。”“我虽没有跳过广场舞，但聚光灯下的璀璨从未缺席。”“我的过去不代表我的未来，一起为身边的‘银发追光者’喝彩”……社交网络平台上的这些留言，既是银发老人的心声诉求，也满含他们继续追逐时代的期许——以步履丈量山河，用指尖触碰未来，让夕阳与朝阳交辉，共筑老少咸宜新文明。

来源：新华网



今年6月的文化和自然遗产日，在上海市松江区泗泾古镇，多位“60后”和“70后”进行的非遗旗袍走秀。 图片来自网络