

健身学艺潇洒旅游……

银发族的“嗨”生活

记者 肖方元

说起“活力”，大多与“青春”联系在一起，然而，即使步入老年，银发族的活力也在怒刷着存在感：留心我们的日常生活，在小区附近及健身广场，常能看到一群群的老年朋友或跳广场舞，或舞太极剑，或健步走；在KTV及健身房，也能看到他们欢唱、挥洒汗水的身影；旅游路上，还能看到美美的阿姨们在舞着丝巾，伯伯们拿着长枪短炮拍个不停……在实际生活中，有越来越多的老年人正在积极更新观念，让自己的生活方式变得更“潮”，银发族的活跃度越来越高，甚至在享受不输现代年轻人的“嗨”生活。

因为喜欢看微博，小杨经常能看到大爷大妈跳街舞或时下流行热舞的视频在微博上热传。记得去年6月，有一位60多岁的阿姨跳街舞的视频让她印象深刻：一位来自哈尔滨的徐丽阿姨，在广场上给一群年轻人领舞，徐阿姨动作非常灵活，节奏感强，站在年轻人的中间很是显眼。据说，徐阿姨已坚持跳了12年的街舞，跳的舞步还是她自编的“革新DJ8步”，这个视频在抖音播放量达到两千多万次。小杨当时还特地搜索了徐阿姨的其他视频，“看过后觉得，我才是老了。你让我编个舞步？坚持跳12年？我可做不到！下班回家只想躺着，报了健身房也没去多少次。”

最让小杨佩服的是亲戚中有位快步入耄耋之年的大伯父，自退休后就一直坚持练舞，“广场舞、拉丁舞、水兵舞……我大伯父都会跳，还经常参加老年交谊舞比赛，拿过名次。他精神很好，看起来一点也不像快80岁的人。”

在红豆广场附近，记者遇到了来跳广场舞的陈阿姨。她练舞已有3年多了，除了每天晚上的广场舞，早上还会到北固山附近舞太极剑。“跳与不跳，身体感觉大不一样。像我自己就感觉很明显，早上出门锻炼，晚上再跳一跳蹦一蹦，人就更精神。”陈阿姨认为，多出门锻炼也是对自己的一种敦促——将自己打理整洁，多参与社交，人会变得更阳光，对生活更加积极。

现在一些健身房也出现了老年人的身影。市区一健身房的郭教练向记者介绍，有不少50多至60多岁的女士来学瑜伽和体验有氧运动。有人学得感觉不错，还推荐朋友一起来练。市民刘女士今年62岁，参加过旗袍秀，为锻炼、保持身材，前年春天开始了练起了老年瑜伽。现在，她身边的几位同龄朋友也一同加入了锻炼的队伍。刘女士认为，老年人在身体条件允许的情况下，多参加些时尚运动，有利于保持年轻的心态。

带孙娱乐两不误 将更多精力转移给自己的生活

不少老年人年轻时有老下有小，生活压力大，很多兴趣爱好不得不放弃。现在退休了，能自主的时间更多了，子女已成家立业不用操心，加上双方老人可以轮流带孙，老年人可以将更多的精力用在自己的生活上。不少阿姨伯伯们趁此机会，放心大胆地出去旅游。往往这些老人手机里加入的旅游微信群很多，旅游心得、攻略、美食、美照每天都在乐滋滋地刷个不停。

市民陆先生退休后迷上了摄影，也因此认识了一群志同道合的摄影发烧友。以前看身边的老年朋友经常出去旅行采风、自驾游，让他很羡慕。现在他也加入到了“被羡慕”的行列。近两年来，他就和朋友自驾去西藏采风四次。陆先生的儿子一开始对老爸自驾还有些不放心，“怕他有高原反应，因为第一次去路上他就发烧了。第二次就好很多，我发现他们的旅行攻略做得很细致，看老爸每次回来都很开心，和我‘显摆’他那些照片，我也就放心了，

支持他去旅游！”

市民赵女士已是带过两个孙辈的奶奶了。她的大孙子现已上高中，不再要她烦神，小孙女现上小学一年级，赵女士和老伴轮流接送上下学，便可以挤出更多时间给自己。今年3月，她已参加过4次同学聚会，去了镇江及外省的一些景点旅游，眼瞧着马上油菜花也要开了，她早已和朋友约好去兴化赏油菜花。以为踏过春赏过花就结束？并不，赵女士今年的旅游计划才刚要开始，4月去广州，5月去厦门，9月去北海道……她甚至连明年的旅行日程都安排好了，“明年1月去芬兰，看极光！”

琴棋书画舞乐戏曲 老年群体热衷学艺

每年到了老年大学招生季，艺术类一向是报名热门。现在越来越多的老年人，热衷学习传统乐器、书画等，一来弥补年轻时对艺术学习的缺失，二来修身养性，使自身保持更高的活跃度。

市民丁女士的妈妈今年65岁，已在市老年大学上过多年，报过不少门课。今年3月初，她和女儿商量，还想在市老年艺术大学报个素描班，让丁女士很惊讶。“我妈现在每周老年大学有3门课，再报一门，我问忙得过来吗？她不这样想，觉得老闷在家里无事可做，人都变憔悴了，去上课反而很享受。”丁女士见妈妈学艺的热情很高，当然支持，“她有好多想学的呢！因时间有冲突，现在只能先选一门。她下学期还想报个越剧班。”

除了学艺，练唱是老年群体的另一种“嗨”生活。每天下午1点至6点，便是银发族们的KTV

欢唱时间。他们大多采用AA制办会员卡，算下来一个下午每人花不到10块钱。不得不说，这些坚持练唱、每周都学新歌的阿姨伯伯们，人人都有“两把刷子”，他们手机点歌用得熟练，不仅爱唱经典老歌，对时下的流行曲也能唱起来。

80后小孙笑说，因为坚持练唱让他的妈妈退休生活更增添了活力。小孙的妈妈每周有三场“演唱会”，这些年唱下来，唱功大有长进。“三场还不在于同一个地方，不和同一班人唱。我有幸去围观过一回，包厢里几位阿姨都唱得很起兴，有的在录视频，有的在一边伴舞，果然够嗨！”

人生没有太晚的开始 老年人要保持自己的活跃度

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”人生永远没有太晚的开始。现在越来越多的老年人在更新自己的观念，接触更多新鲜事物，保持活跃度，也使自己有一个年轻、积极的心态。心理学家指出，活跃于社交活动，有助于产生满足感及正面的自我价值观。而老年人退休后，若常待在家中无所事事，容易发展出忧郁、健忘和疑虑等心理问题。因此，老年朋友应该继续参与社会活动，维持与社会的联系，让身心都保持活跃。同时，也提醒老年朋友，在享受锻炼旅游等“嗨”生活时，要量力而行，注意安全。



看大爷大妈练舞 小年轻感叹“我才是老了”

90后小杨在我市一家银行工作，平时自觉对时尚比较关注，有时也会去健身房锻炼，但和身边的老年人比起来，她感到自己才是落伍的那一个。“我家小区附近，早中晚都能看到不少出来健步走的老人。多是夫妻俩一起，还看见过头发花白的大爷慢跑。而我是没有这种毅力的。”

我的醉酒

文/曹树高

春节到了，喝酒的事多了。亲戚来了要喝点酒，朋友见面要喝点酒，三十晚上一家人团聚，也会开瓶酒……节日里，喝酒的由头，肯定有许多。每当，我端起酒杯，我就想起最难忘的几次醉酒。

1971年中秋，我在生产大队担任会计，那时我这个毛头小伙子，根本不知道酒的威力。那天，我从大队部回家，路过下放的知青点，两个王姓的兄弟俩叫住我，说今天是中秋你别回家吃饭了，就和我们一起喝点酒吧。我们都是同龄人，当即同意。三个年轻人围着一个桌，就几样小菜喝起酒来。他们是下放在我们这儿，有家难回的知青，我是一心想走出家门的农村青年，有着共同的志向。谈着心事，说着理想，慢慢地喝着酒。不知不觉一个小时过去了，队长的哨声响起，他们

俩要去做工了。可桌上还有小半瓶酒，王姓的弟弟让我带走，我说算了，一口喝掉。我拿酒瓶嘟嘟，一口喝下去。他们俩看呆了，说这样你不醉呀。我也没醉过，也不知道醉酒的滋味，说没关系，你们做工去吧我回家了。当我出了他们的家门不到50米，就觉得头大得像巴斗，腿直晃脚也不听使唤。我糊里糊涂地走进家门，倒头便睡。母亲看到我摇摇晃晃，满身酒气问在哪喝的酒。我指指，说在二王那儿……这是我第一次醉酒。那天晚上，父亲找我谈话教训我，喝酒能这样喝吗？我说以后不喝了，打我也不喝。

后来，我离开家乡，走进军营。部队是不允许战士喝酒的，

几年间我没喝过一滴酒。1979年元月，我的两个老乡要离开上海复员回家，这是我送别一道当兵的最后两人。他们来同我告别时，我特地买了4瓶七宝大曲，让炊事班炒了几个菜招待老乡。喝酒时，连里的刘技师也来了，我给每人倒满一杯，两个老乡说喝不了，我说醉了也要喝，你们就要回去了。刘技师说，能喝多少就多少。我端起杯一口就半杯，他们三个也开始喝酒。好容易把杯子喝干，我又给他们倒酒。他们不肯喝，我说不把酒喝完谁也不许走，我拿起杯子嘟嘟地喝完了，并说你们慢慢喝。其实，我喝酒也是带着思乡之愁，几年没回家了。两个老乡喝完，我又倒满，硬

是逼着他们把4瓶酒喝完。酒喝完了，我也醉了，往床上一躺开始呕吐。连长看到这情形，向师部参谋长报告，说我无组织无纪律酗酒。这次喝酒，差点被处分。我写信告诉爱人，她告诫我以后注意点，醉酒对身体伤害很大，这是我第二次的醉酒。

转业后，那次在一个单位吃饭，我想早点回家，与一个同事拼上了。他说，你要走先把这酒喝完。我二话没说，端起大杯子就喝下去了，一桌的人鼓起掌来。酒是喝完了，可我走不了了。那晚，我怎么回到家的，自己一点也不知道。我只记得，女儿为我端来盆子，我趴在那儿吐个不停。不过，每次喝醉，我心

里特别后悔，都在暗暗发誓，下次决不再喝了。可到了桌上，又抵挡不住别人的劝说，又喝醉了。我醉酒，多数都是与人拼斗，与人赌气，或是带着忧愁。几十年了，我醉过几次，自己也不清楚，真正自己喝酒而醉，可没有一次。去年，我看到有条消息，在酒席桌上如果劝别人喝酒，出了事要负责任。我想，这一规定好，如果早有这样规定，我也会少醉几次。

现在退休了，应酬的事没了，醉酒也很难发生。每次回老家，兄弟们劝我喝酒，我就说，古人说，五十不劝酒，六十不留宿，七十不留饭，八十不请坐。现在人寿命长了点，增加10年吧，也是60不劝酒呀，你们就不要劝我酒了。