

衰老不是突然降临的，而是藏在生活的褶皱里——可能是面对智能手机时的茫然，是独居时无人倾听的沉默，又或是病痛袭来时的无助。人生旅途漫漫，我们都在变老的路上。我们常常谈论未来，却很少认真想象自己老去的样子。那么，老去这件事对你而言是怎样的体验？哪些需求亟待被看见？作为年轻人，我们又能做些什么？答案或许藏在一段回忆、一个观察，甚至一次未说出口的牵挂里。

□本报记者 张沁 张敏

# 走在日渐老去的路上

清华（60岁 寒亭区）

## 能平安到老，已是莫大的福气

什么时候发现自己老了？在一个极寻常的早晨，一小碗稀饭下肚，竟觉得胃里沉甸甸的。从前能吃三大碗饭的胃口，如今竟被这一碗稀饭所困，整日不得舒展；想学网购，女儿教了我很多遍，我始终没学会。手机屏幕上的字愈看愈模糊，按键点来点去总是不对……女儿回来，三下五除二就弄好了，她笑道：“爸，这很简单的。”我点头称是，心里却泛起一阵酸楚。

三十多岁的女儿常叹自己老了，我总打趣说我比她年轻。这话说多了，连自己也信了。直到前些年，老伴突然病倒。医院的白墙映着她苍白的脸，医生的话语里藏着无数个“如果”。那些日子里，我忽然明白了生命的脆弱，也看淡了许多无谓的争执与怨怼。60岁生日那天，我站在镜子前端详自己：白发如霜，皱纹如沟，眼里的神采也不似从前。这才从心里承认，老之将至，已是无可回避的事实。

往后的日子，我打算这样度过：每日晨起散步，活动这副日渐僵硬的筋骨；读书看报，免得脑子“生锈”；少吃多餐，善待那个不再强健的胃。老伴身体好转后，我们商量着要去年轻时没能去的地方走走，不赶时间，不凑热闹，只是慢慢地看。儿女们各有各的生活，我不愿多打扰，只盼他们偶尔回来坐坐，若有什么需要帮忙的，我必尽力而为，但绝不再逞强。

老去如日落西山，虽是自然之理，却也难免凄凉。但转念一想，能平安到老，已是莫大的福气。人生七十古来稀，我今六十，尚有十年可期。这十年，或二十年，当以淡泊之心，过平凡之日，如此而已。

诸葛小希（39岁 昌邑市）

## 衰老不该是一场需要偷偷练习的考试

父亲要带着母亲去北京看病，他们坚持不要我陪，生怕耽误我的工作。我拗不过，只得应允。临行前几天，我发现父亲并不忙着收拾行李，却总是戴着老花镜，捧着手机，眉头紧锁。走近一看，原来他在学习使用导航和打车软件。“我得赶紧学会，不能啥事都指望你。”父亲一边说，一边用手指在屏幕上笨拙地划动，有时点错了地方，有时误关了程序，反反复复从头来过。我站在他身后，看他一遍遍问，一遍遍练习，不知该笑还是该哭。

年轻人都是无师自通，衣食住行皆可通过一部手机解决，而老年人，却要在这方寸屏幕上，重新学习如何生存。这哪里是在学习使用导航，分明是在偷偷练习如何面对衰老，如何不成为子女的负担。父亲终于学会了，像个孩子似的兴奋地向我演示。我看着他笑脸，心里泛起一阵酸楚。他本不必如此，本可以坦然让我同行，却偏要这样倔强地维持着作为父亲的尊严。

这个时代跑得太快，把老人落在了后面。他们不是不想追，而是腿脚已经不利索了。我们是否应该放慢脚步，等等他们？或者至少，不要让他们觉得求助是件羞耻的事。

晓萍（63岁 寒亭区）

## 保持一颗年轻的心

原本以为退休之后的生活会单调乏味，没想到反而更加丰富多彩了。我现在定期到老年大学上课，和一群志同道合的“同学”在一起学习、交流，心情特别愉悦。我们有聊不完的话题，从养生保健到琴棋书画，从国家大事到家长里短，那种轻松自在的氛围，是年轻时都未曾体会到的。女儿在国外生活，我们每天都会视频通话，分享各自的生活。外孙女更是贴心，看到什么好东西，就能在网上下单送到家。我很欣慰，距离虽然改变了我们的相聚频率，但无法改变我们对彼此的情感和关心，而且我们都各自生活得很好。

年龄大了，身体机能退化，在日常生活中常遇到难题，所以很希望社会多关注老年群体。比如老年人眼神不如从前，看不清小字，希望商场、医院等公共场所能多一些大字版的标识和提示。让老年人能更体面、更有尊严地享受晚年生活。

我也想对所有步入晚年的朋友说一句心里话：一定要学会享受生活！身体或许不再那么硬朗，但我们的精神却能永远生机勃勃。人生到了这个阶段，更应该活出精彩，要珍惜当下，时刻保持一颗年轻的心。我现在每天都充满期待，期待把每一天都过得有滋有味、有意义。

李俊海（63岁 昌邑市）

## 年龄只是一个数字

我老了吗？我常常这样问自己。以前让我承认自己老，我都嗤之以鼻。可是不久前的一件事情，让我觉得自己确实是老了，起码从年龄上来说，我开始老了。

那天有我一篇稿子要编发，编辑来说要写一下简介，我不得不面对那个我不愿意面对的数字——63岁。除了年龄，身体的变化也在提醒我真的老了，白发、皱纹自然不必说，那次想抱起正在上二年级的孙子，发现体力下降，已经抱不动他了。好吧，我暂且先接受“不再年轻”四个字。

嘿，老人，你可甘心？那时候啊，说着要把命途走成风景，而今竟连看风景的心思也失了，甚至对夏天里一场暴雨的盼望都不再如少年般浓盛。偶尔看到小孩子在雨中踏着水花，竟也是满足了。其实，面对衰老，自己虽有不服，心里也是早有铺垫的。譬如做点自己喜欢的事情，譬如照顾好自己的身体不拖累儿女，譬如到年轻时想去的地方走走，譬如和儿孙们多相聚……对我来说，年龄只是一个数字，日子还要安安稳稳、踏踏实实地过。

都说念旧是老去的发卡，时光愈发拢不住的长发必要以旧物故人来梳理，不知这般年纪，这般感慨，算不算勉为新词，强登危楼。

周卿（49岁 高新区）

## 心里的火不熄，就能活成自己喜欢的模样

前几天整理旧相册，翻到自己19岁时在海边拍的照片，浪花打湿裙摆，笑容里藏着整个夏天的热烈。如今对着镜子看自己，细纹爬上眼角，鬓角的白发不再深藏不露，而是明目张胆地显现在眼前，提醒着我青春已逝。闺蜜群里，有人晒孙子长牙的照片，有人发在凌晨赶方案的心情……儿子明年就要大学毕业，我现在只是在日复一日地买菜、刷剧。偶尔闺蜜聚会，说起“老了怎么办”，酒杯相碰的声音中总是带着叹息。

我理想中的老年生活是不被困在带孙子和做家务的忙碌繁琐中，我想报个摄影班，背着相机去拍川西的雪山、江南的烟雨；想加入社区志愿服务队，给独居老人读报、陪孩子们画画；想在楼下饭馆找份轻松的兼职，听年轻人聊他们天马行空的梦想。

我期待老了依然能活得热气腾腾。能和老伴手牵手压马路，像年轻时那样分享生活琐事；周末和孩子视频，听他们讲职场趣事；在身体还硬朗时，每年去一个没去过的地方，把远方变成脚下的路。

当然，我更希望社会能看见老年人的需求：商场里的无障碍设施不仅为残障人士服务，也能照顾到腿脚不便的中老年人；体检项目更有适合老年人的个性化设置，而不是一刀切的“老年套餐”。人生不该有固定的模板，变老也可以是一场充满惊喜的旅程。我相信，只要心里的火不熄，六七十岁依然能活成自己喜欢的模样。