



乔老师 (60岁 潍城区)

老去的是年轮,丰盈的是灵魂

年过六旬,我迎来了人生中一个格外从容的阶段。每天清晨,送完孙子上学后,我会准时出现在公园里,或晨练,或与老友对弈,日子过得悠闲又充实。

原本以为这个年纪的生活会趋于单调,没想到我找到了属于自己的新天地。年轻时喜欢却没时间体验的事,在岁月沉淀之后重新拾起,竟别有一番滋味。比如下象棋,我和几位志趣相投的老伙计常常聚在一起,摆开棋盘,你来我往,杀得不亦乐乎。有时候一边喝茶一边复盘,谈笑风生间,仿佛回到了几十年前的青春岁月。我也常感慨,时代变化太快,很多新鲜事物

老年人确实跟不上节奏。可即便如此,那些从祖辈传承下来的为人处世之道、生活智慧,放在今天依然有很大的价值。我始终相信,经验虽旧,却未必无用。

身边也有不少与时俱进的老人,刷抖音、看直播、网上购物样样精通。我觉得这很好,说明我们并没有被时代抛下,只要心中还有一份热情,愿意去尝试和学习,就能把事情做好。平时除了锻炼身体、发展兴趣,我也会帮着孩子们照顾一下孙辈,既减轻他们的压力,也让自己多一些与孩子相处的乐趣。现在的社会对我们老年人越来越重视,老年大学、社区活动中心、老年人社交平台……这些都让老年人的生活空间越来越广阔,精神世界越来越丰富。

生活永远不会辜负热爱它的人,哪怕步履迟缓,只要走得坚定有力量,只要心还热,眼还亮,我们就能把日子过得有温度、有色彩。

云云 (36岁 高新区)

老年人更值得被温柔以待

上周家里老人有事,我去接孩子放学,看到站在校门口排队等候的大多都是老年人,有的是爷爷奶奶,有的是外公外婆。年轻人工作节奏快、压力大,很多时候顾不上接送孩子,家中的老人便默默承担起了这份责任。

老人们本该安享晚年,却依旧为了子女和孙辈奔波操劳,社会在快速发展的同时,应给予他们更多的关怀与尊重。比如,在医院、银行、商场这些地方,因为智能化设备增多,很多业务需要通过手机或自助服务机器办理,这让老年人犯了难,如果这些场所能设置专门的服务窗口,增加专门的服务人员,老人的办事体验感就会好很多;在公共交通方面,虽然现在有老年卡,但车上的设施其实还可以进一步优化,如改善扶手设计、上下车台阶不要太高,这些小细节对于腿脚不便的老年人来说,都是非常实际的帮助;再就是很多老年人需要一个平台,让他们找到志同道合的朋友,重新点燃对生活的热情,社区可以多组织一些适合老年人的文化活动,让他们有地方去、有事情做,精神上更充实。

更重要的是,年轻人要多抽出时间陪伴父母长辈,关心他们的身体状况和心理需求。其实他们并不奢求太多,一句问候、一顿家常饭,就足以让他们感到温暖和满足。关爱今天的老年人,就是在善待明天的自己。愿我们的社会越来越有温度,让每一位长者都能被温柔以待,安心地享受属于他们的晚年时光。

李早花 (50岁 高新区)

年龄是生命的礼物

当父母进入了奔九的年龄,当他们的肌肉不足以支撑他们的身体,当他们的大脑退化到无法刻上新的记忆,我突然发现,无论我怎样孝顺,都无法提高他们的生活质量。

不觉间我已经到了50岁,如何面对衰老,如何做到“老而不衰”?新媒体时代,各种信息以不同的形式充实着我们的生活,打开了我们的视野,九十岁依然活跃在社交媒体的大有人在,这给了我很好的启示:这个时代不止属于年轻人,每个年龄层都可以打造属于自己的空间,找到自己的“圈子”。说到不如做到,我行动起来。因为近两年我喜欢上了瑜伽和普拉提,而且受益颇多,整个人看起来更加挺拔和健康,朋友们看到我的变化都很羡慕,要跟我一起练习,现在一起练习的有二十多人了。身体蜕变后,大脑也要持续运转,我和朋友又开启了读书会,建立读写打卡群。因为积极学习,我慢慢找到了自己生活的意义,对周围事物的认知也发生了改变,不纠结、不焦虑、不内耗,不会去想瑜伽动作做不到位怎么办,没关系,只要做就可以了;不会去想我的文章不好怎么办,没关系,写就可以了;不会去想将来我老了怎么办,没关系,人人都会老,珍惜当下,认真过好每一天就可以了。要从父母的衰老中学到一些东西,积极面对,把年龄变成生命的礼物而非负担。

我希望自己活成一棵树,枝干苍劲,枝叶繁茂,老当益壮,老而不衰。我常常想,人怎么就算老了呢,不学习、不进步、不改变,三十岁你也可能是个“老人”了,一直学习一直进步,一百岁你也是个“新新人类”。加油吧!“老年新人们”,让我们向着未来进发!

慕心 (33岁 高新区)

老年人不是社会边缘的沉默者

杨本芬60岁时开始写作,80岁时出版了《秋园》,写的是她母亲的一生。她说:“我写了一位普通中国女性一生的故事。”这句朴素的话背后,藏着一代人甚至几代人的命运缩影。

书中的人物如浮木般漂泊于时代的洪流中,经历风雨、挣扎求生,却始终没有沉没。他们的生命看似平凡,却真实得令人心颤。正是这种真实,让我开始重新思考:我们是否真正理解了父母一辈的老去?他们曾经经历过什么,正在经历什么,又将走向怎样的未来?如今的我们,奔波于工作、生活的节奏之中,常常无暇顾及家中的老人。我们习惯了把关心藏在一句“你多保重”的微信消息里,把陪伴推迟到“等有空再说”。但事实上,每一位老年人的背后,都是一部未曾被书写的生命史。他们年轻时也曾怀抱梦想,为家庭操劳、为子女付出,如今身体渐衰,记忆模糊,但他们的情感依旧细腻,渴望被理解、被倾听。

《秋园》提醒我们,老年人不是社会边缘的沉默者,而是历史长河中真实的水滴。他们的人生经验、情感记忆,是年轻人理解过去、面对未来的镜子。我们不该只在节日或病痛时才想起他们,而应真正走进他们的世界,倾听那些不愿说出口的孤独与思念。

真正的敬老,不只是物质上的供养,更是精神上的陪伴与尊重。时间对每个人都是公平的,年轻人最终都会变成老年人。当回望这一生时,最温暖的记忆,或许就是那些与父母促膝长谈的夜晚、与老人并肩散步的午后。



一起聊个天

衰老是生命最诚实的叙事,它藏在身体迟缓的细节里,也显现在与世界逐渐脱节的茫然中。但老去并非只有失去。它也可以是沉淀后的从容,是放下执念的豁达,是重新定义自我的契机。作为尚未老去的人,我们能做的,是给予理解而非怜悯,是提供帮助而非施舍,是让这个高速运转的世界,为慢下来的脚步留一席之地。毕竟,衰老不是别人的故事,而是所有人共同的未来。我们如何对待今天的老人,就是如何定义明天的自己。