

# 不打牌不闲坐

## 67岁退休教师写3000篇网文圈粉

手指在乒乓球台旁轻盈点击，今年67岁的徐剑在运动间隙完成了一次灵感捕捉。半小时，一篇生活随笔诞生于手机屏幕，随即飞向互联网，抵达天南海北近7000名“网友”的掌心。退休之初，曾是政治教师的徐剑曾深陷一种困顿，每日的“要务”是从报纸杂志上寻找可能出现的错别字，生活被“无所适从”的失落感填满。如今，他是创作了3000多篇文章的“银发创作者”。

当中国老年人迎面撞上数字时代，他们的故事远非“适应”或“被科普”的单一叙事。越来越多如徐剑般的“银发先行者”，正主动将互联网锻造成工具与桥梁，以此对抗衰老的物理局限与社会角色的收缩，上演着一场“互联网再青春”。



67岁的徐剑

### 写作成“重新开始”的支点

2月4日下午的乒乓球馆，是徐剑雷打不动的“江湖”。这里不乏喝彩与切磋，是老友间最鲜活的互动。然而，与大多数球友不同，他的装备里，手机具有特殊的地位。

“有时在打球休息时，感悟和灵感来临，我便将其在手机上书写。”徐剑表示。随后他避开喧嚣一角，用手机开始“手写输入”。思绪伴着未平息的运动激情倾泻，一篇500字以上的文章一气呵成。

一局终了，某个关于刚退休老校长的记忆、一段对太极招式的新悟，都可能瞬间击中他。这种即兴创作，让他感觉“手机很方便”，也让思考与生活再无边界。

记者了解到，徐剑基本上每天都在写作。这个习惯，源于他将退休生活“重新进行整理和安排”的清醒认知。他见过有人退休后放飞自我，熬夜打牌、喝酒，结果一两年便骤然离世。“退休并不是生活的结束，而是重新生活的开始。”他在公众号的一篇文章中写道。

写作，成了他“重新开始”的支点。他为自己设定目标：每天一篇文章。题材无所不包，从“读书与不读书的人的区别”到退休校长在K歌中找到的快乐，都是他观察与思考的产物。这些“玩”出来的文字，让他的日子“有了期待，有了色彩与声响”。

### 在虚拟社区里重建“附近”

徐剑告诉记者，互联网对他最大的馈赠，并非创作本身，而是为他重建了一个广阔、温暖且志同道合的“社交圈”。

刚接触社交软件时，他发现了一个新大陆：上面活跃着许多同龄人。在陌生的数字世界，他们的存在“显得亲切又新奇”。每一次发布摄影作品或生活见闻，收获的点赞和评论都让他充满期待。他总会一一认真回复，表达感谢。

他的关注者中，有新疆、广东的陌生人，也有他多年前在北京公园结识、并亲手教会使用手机的老人。这个社群的年龄跨度惊人：最年长的是一位90多岁的宋爷爷，最年幼的是一位3岁的“孙儿辈”小娃娃，喜欢看他的视频。当然，还有他遍布全国、如今已二三十岁的学生们。

这个由点赞、评论和私信编织的网络，完美替代了传统退休生活中因地域限制而萎缩的“附近”。它让分享有了即时回响，让独处不再孤单。

### 从自我记录到照亮他人

徐剑的“玩”，浸透着一名老教师的分享欲与“记录癖”。他不是个例，已有越来越多的老年人不再消磨时间，而是通过互联网拥抱自己的生活：

每天凌晨4时许，哈尔滨67岁美友（“美篇”用户的昵称）“善良人”开始发日常，他冒着严寒出门滑冰、看日出、徒步，随手就将这些经历记录下来，分享给更多人。

网友“紫苏”从2017年开始在互联网创作，至今已有8年，作品总阅读量超过千万。去年撰写文章1000多篇，日常作品800多篇，获得加精作品达90%……

“我创作公众号有三个目的。”徐剑清晰地总结，“第一，记录自己的思考。第二，分享自己最关心的话题。第三，撰写自己能够编写的内容，以及可以帮助他人的内容。”

前几天，他那篇《退休生活，就是学会玩》发表后，一位在广东带孙子的霍姓网友深受触动，特意打电话给他。电话那头的声音充满苦闷，诉说自己在陌生环境带娃，周围没有认识的人，内心孤独。这位网友读完文章后，表示“想要出去郊游，想在小区里见识他人，与他人交流时敞开心扉”，他感谢徐剑，说文章给了他很多启发。

这件事让徐剑更加坚定了写作。他看到，自己的文字可以成为一盏灯，照亮其他困于“退休失落”或“隔代育儿”孤独中的同龄人。

“所谓退休生活的质量，从来不在存款数字的多少，也不在儿女是否绕膝，而在于是否懂得‘玩’——玩得投入、玩得尽兴、玩得自在，把平凡的日子玩出滚烫的温度。”徐剑说。 据红星新闻

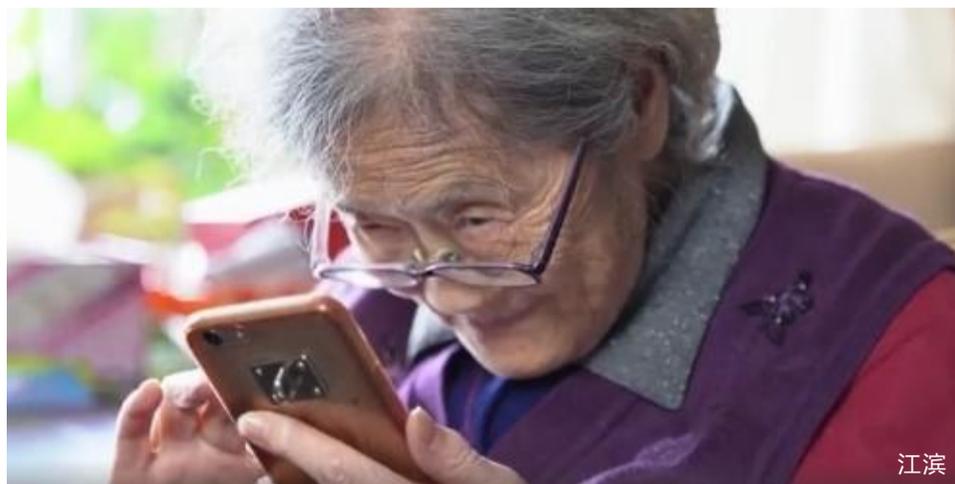
## 她把日子过成“童话”，97岁网购外卖样样通

“我可喜欢‘买买买’了。”近日，记者来到杭州市临平区绿城蓝庭老年颐养公寓，97岁的江滨笑着展示她网购的“宝贝”。年近百岁的她，将生活过成“童话”。

江滨是个不折不扣的“潮奶奶”，网购更是她的日常爱好。她打开自己的“百宝箱”，里面整齐放着各式亮晶晶的发夹。“每天换一个，配当天的衣服。不少年轻人看了还问我要链接呢。”

“我有个老姐妹，比我还爱买，以前我俩总说‘再买就绝交’，现在买得少了，可也没停手。”除了网购，江滨还是点外卖的“高手”，每个月总要点上两三次，肯德基、必胜客、东大方……换着花样来，“最爱红豆派，甜丝丝的，好吃。”

“2013年我住进养老机构，这里环境好，老朋友又多，临平区民政局的工作人员还时不时来探望我，日子过得老省心了。”每天13时到16时，是她和牌友的“麻将时



江滨

间”。觉得手搓麻将累，她自费购置了一台电动麻将机，每天准时约上老友“开局”。冬天椅子凉，她又买来多个坐垫放在活动区，“大家坐着都暖和。”

“吃饱、喝饱、玩饱，一切都丢到脑后。”谈及自己的“长寿密码”，江滨说无非就是如此，也是她始终坚持的生活态度。

据《浙江老年报》