

小红书出了本《老红书》

看见“老有意思”的生活

“献给所有仍对生活怀有好奇的老人，他们仍渴望爱与被爱……”《老红书》开幕语这样写道。

6月1日，由小红书发起、聚焦老年群体真实生活的《老红书》正式面世。《老红书》在杭州设立了线下翻阅点，杭州市潮鸣街道一家彩票店是其中之一。6月24日下午，笔者来到该彩票店。



彩票店里的《老红书》

“我女儿刷小红书看到《老红书》的介绍，觉得很有意思，就转发给我了。”彩票店店主、67岁的王大叔说。

翻看《老红书》后，王大叔发现，书中内容和老邻居的日常高度契合。“我就想着，能不能把它引进店里来。”女儿小王补充：“希望通过《老红书》，‘老小孩们’能感受到老年生活可以是各种各样的。”

6月5日，5本《老红书》出现在彩票店的服务台上，不售卖，仅供免费阅读。

65岁的陈彩芬家住潮鸣街道。“我以前觉得退休就是带孙子、逛公园，看了《老红书》才知道，原来老年人还能这么活。”陈彩芬说，她正在学习如何将自已旅游见闻发到小红书上，“让年轻人也看看，老年人的生活很精彩。”

记录“老有意思”的生活

《老红书》收录了30位老年创作者的真实故事。笔者了解到，过去半年，《老红书》团队联系了近百位老人，试图走进他们的人生时空。书中，69岁的老气象员@天气琢磨舂64392658，退休后拉上老伴在小红书上分析天气。这位高考恢复后兰州大学第一届气象专业毕业生，从气象局的预报员到电视台出境嘉宾，始终怀有职业自豪感；如今，他把“天气预报”做成日更栏目。

为照顾孙子而“北漂”的@

仙草奶奶，两年前偶然拾起刺绣，如今已举办个人刺绣展，《老红书》封面图案正是她创作的北漂地图。

除了这些故事，书中还有许多老人——有人数十年如一日保持热爱，有人年岁渐长后找到新的热爱。

这些故事为何能吸引不同年龄的读者？《老红书》项目相关负责人表示，《老红书》旨在搭建一座跨代际沟通的桥梁，记录他们“老有意思”的生活，让年轻人重新理解“变老”这件事，同时探索银发生活更多可能。

真正需要的“被看见”

据小红书官方数据，截至2025年底，该平台60岁以上活跃创作者规模是2022年的近4倍，笔记发布量增长超5倍。老年创作者已呈现出发布更积极、内容更丰富、互动更频繁的趋势，不再是平台上的边缘角色。

浙江理工大学法学与人文学院社会工作系系主任朱静认为，《老红书》可取之处在于，它正视了老龄化社会中老年群体的表达需求，试图改变“年老无用”的固有认知。它反映出当下社会开始关注银发群体自我展示、代际融合的发展趋势。

小红书的核心战场是算法分发的信息流，《老红书》则是以一种“老派”而巧妙的方式，将公众注意力拉回老年创作者的人生故事。它不是在代老人发声，而是在让老人自己讲述故事——这或许正是老年群体真正需要的“被看见”。

独居的八旬老母亲频频吼叫？

司法调解化解赡养与邻里纠纷

86岁的孔阿婆长期独居，四名子女因房产、存款分配争议相互推诿赡养责任，仅靠摄像头远程照看老人，老人长期孤寂情绪失常，频繁扰民引发邻里投诉。上海市奉贤区金汇镇司法所介入调解，妥善化解养老、财产及邻里多重矛盾。

近期上海市奉贤区金汇镇一小区多名住户持续投诉，称小区一阿婆时常在窗口吼叫、敲打物品、抛掷杂物，严重扰乱周边居民生活。民警、居委会多次上门劝导安抚，但老人认知、情绪不稳定，劝导收效甚微，邻里矛盾难以平息。

金汇镇司法所联合派出所实地核查得知，孔阿婆老伴离世40年，独自居住，育有两儿两女，子女均居住较远，无人贴身照料。老人仅依靠长护险护理员每日上门2小时处理基础家务，子女只能通过家中摄像头远程观望。

调解小组梳理根源，老人扰民并非存心闹事，核心是日常照料、精神陪伴缺失，加之子女对老人房产、存款分配存在分歧，双重问题叠加引发乱

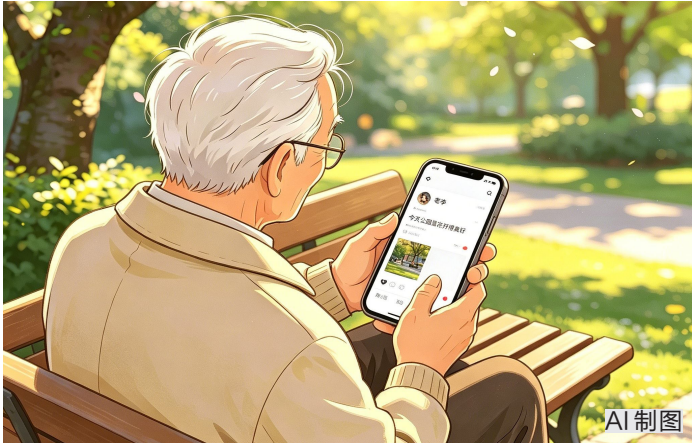
象。调解小组召集老人四名子女集中调解，调解员告知子女，短时护工与线上监控无法替代法定赡养义务，长期独居缺陪伴是老人情绪失控的关键。调解现场子女互相推卸责任：小儿子称房屋九成产权归大哥，应由大哥主要赡养；大儿子与两个女儿则提出老人退休金、存折由小弟保管支配，照料责任该由小弟承担，各方僵持不下。

调解员依据《民法典》《老年人权益保障法》释法，明确赡养包含经济供养、生活照料、精神慰藉、安全监护多项义务。最终调解团队兼顾老人意愿、家庭情况与邻里诉求，居中协调磋商，促成四名子女签订人民调解协议书。

老人子女共同约定聘请24小时住家护工全天候照料；老人就医复诊由子女共同陪同；规范老人财产保管方式，每半年公开对账，消除财产纠纷隐患。此次调解补齐老人养老监护短板，彻底解决扰民问题，同时化解家庭内部矛盾，修复邻里关系。

如何摆脱“信息焦虑”？

设置数字“边界”，拥抱真实生活



自从学会使用微信，62岁的周大伯便成了朋友圈里的“活跃用户”：看到老同事晒孙辈的萌照，他立刻点赞；同学聚会发九宫格，他认真评论“气色真好，越活越年轻”。可就在一周前，周大伯突然向家人宣布：“以后我不刷朋友圈了。”家人追问缘由，他轻叹道，朋友圈刷得越多，内心越焦虑，看见别人旅游、住新房、抱孙子，样样精彩。再回头看看自己，每天一成不变地买菜、做饭、遛弯，子女又长期不在身边，生活平淡无奇，乏善可陈。

“刷朋友圈刷出焦虑感，周大伯并非个例，是一种常见的心理现象。”杭州市上城区四季青街道卫生服务中心心理科主任朱华平说，人们在比较朋友圈生活后，认为自己的生活不够好，甚至远不如别人，从而产生一系列自我否定、自我怀疑的心理消耗。朱华平表示，独居、内向，或刚退

休、尚未适应退休生活的老年人更容易产生这种信息焦虑。

朱华平分析指出，人们之所以会感到焦虑，根源不在朋友圈这一载体，而是由于“信息过载”和“向上比较”。当我们通过朋友圈接触过多杂乱且与自身关联性不强的无效信息时，大脑就容易“信息过载”。我们在面对这些无法处理的信息时，就容易产生焦虑。此外，朋友圈中展示出的，往往都是经过精心包装的正能量生活。人们在获取这些信息时，会不自觉地进行向上的社会比较，觉得自己不如别人，从而引发焦虑情绪。

朱华平建议，大家可以给自己设置一道“数字边界”：可以关闭朋友圈红点提醒，或设置每日限定刷朋友圈的时段。此外，多培养兴趣爱好，多参与线下活动，让生活更加充实丰富。

本版内容据《浙江老年报》