

“银发追光者” 拒绝与社会脱节

乐活时光

白天旅游晚上剪视频、今天走秀明天拍短剧，从大模型到无人机，从数字旗袍到非遗元宇宙……“银发新人”大胆跨界，用热爱开启人生的下半场。兴趣爱好不分年龄，越来越多的60后、70后“银发”和00后“黑发”也能玩到一起，分享彼此经历，加深相互理解，一同奏响跨越时光的交响曲。



一名老人在浙江杭州滨江举办银龄电竞大赛中获胜。据新华网

退而不休，争当“弄潮儿”

“我退休这3年几乎‘没着家’，去了几十个国家旅游。”63岁的吴少康（化名）告诉半月谈记者，自己学会了使用手机云台、无人机、剪辑软件等，最近开始用人工智能大模型帮助生成视频文案。

在外旅游的时候，吴少康基本保持一天一条视频的发布节奏，身边的朋友和家人都说他越来越像个专业的“自媒体人”。

同样是63岁的卢小洁，在队友眼里就是一个闲不住的“时髦精”。第一次见面时，她身着蓝色衬衫，搭配了一对渐变的三色耳环，语速飞快、走路带风。“我总是在想，还能做点什么不一样的事情？”卢小洁说，比如穿旗袍走秀，我就会想旗袍是不是还可以拥抱元宇宙，于是就有了数字旗袍亮相长三角旗袍创新设计大赛，吸睛十足。

有了这一次让“老字号”成为“新时尚”的尝试后，今年6月的文化和自然遗产日，卢小洁带着几位奶奶们，在上海市松江区泗泾古镇上演了“非遗元宇宙”的节目：非遗剪纸藏在头饰里，“会呼吸”的松江土布和手工扎染非遗旗袍，伴随着3D光影，摇曳生辉。而不远处，大量年轻人聚集在二次元展区，不时与这边的银发奶奶们合影。

“原来老祖宗留下的东西可以这么潮！”当时观众里的一句评价，让卢小洁激动不已，也让她更坚定自己的时尚创新之路。

战胜病魔，“老妖”又来了

1958年出生的闫春鸣，10年前从湖北来到上海，会跳芭蕾、拉手风琴、主持演讲的他，时常被邀请参加一些表演，今年还第一次尝试了去横店拍短剧。

“一共拍了3天，演女主的丈夫，是一个受气包，还被反派抽耳光……”讲起自己的短剧初体验，闫春鸣滔滔不绝。因为他背词快、发音准，有一场2至3分钟的戏，一次就过，被导演夸奖拍摄状态好。有时为了几句词要等一天，甚至到午夜12点还没轮到拍，但既然参加了就要认真完成。

闫春鸣很感谢家人尤其是子女的理解和支持。在他看来，人不能因为老了就放弃自己的爱好和梦想，很多时候应该放下身段，和年轻人多交流多学习。

77岁的朱维克，身姿挺拔如松，任谁从外表都看不出这位云淡风轻的奶奶，在过去20年经历了尿毒症长期透析和肾移植、髋关节等手术。其间，她的老伴又先后身患不同的癌症。面对病痛、手术、



在上海市松江区泗泾古镇，多位“60后”和“70后”进行的非遗旗袍走秀。据新华网

反复放化疗，老两口没有因此消沉，而是互相鼓励，坚持与病魔抗争。直到有一天，在小区散步的她被卢小洁偶遇，邀请进了“时尚奶奶团”，开启了人生第一次走秀。

“昔日的老朋友们在聊天群里看到我走秀的照片，简直炸开了锅，因为很多人以为我可能已经不在。后来，只要看到我发新的动态，就会说‘老妖’又来了。”朱维克眼中噙着泪、脸上挂着笑地说，她很喜欢“老妖”这个称呼。

夕阳携手朝阳共赴暖阳

上海市长宁区虹桥街道综合为老服务中心负责人汪文卿表示，近些年的退休老人，与传统印象中社区里的老年人非常不一样。生活半径变得很大，他们不再只是围着社区周边，很多老年人生活排得满满当当，唱歌跳舞、学习技能、结伴旅游……

“面对老年人精神文化需求的不断提升，我们有针对性地扩展服务内容。”汪文卿说，比如引入第三方组织的专业力量，有非遗手工、民族舞蹈、本地沪剧等，这些课程活动特别受老年人的欢迎。此外，不少老人提出想学习使用AI软件，街道马上予以回应，开设了相关课程。

“现代的老年人不应该被打上各种‘与社会脱节、与科技无缘’的标签。”“我的过去不代表我的未来，一起为身边的‘银发追光者’喝彩”……社交网络平台上的这些留言，既是银发老人的心声诉求，也满含他们继续追逐时代的期许——以步履丈量山河，用指尖触碰未来，让夕阳与朝阳交辉，共筑老少咸宜新文明。

（据新华社电 半月谈记者 龚雯 王默玲）

便民速递

2025年老年友好型 社会建设典型案例发布 海口一案例入选 系全省唯一

南国都市报10月15日讯（记者 孙春丽）10月14日，全国老龄工作委员会办公室发布2025年老年友好型社会建设典型案例。海口市琼山区民政局《建枢纽 带站点 进家庭 构筑“1+N+X”老年人优享养老服务圈》案例入选，成为全省唯一一个入选案例。

据了解，为应对日益严峻的人口老龄化趋势，2023年以来，琼山区在全省先行探索“1+X+N”养老服务模式。通过制定一个实施方案、设定一套标准、建立一个平台的“三个一”做法，按照“1+X+N”的模式探索居家养老服务网络，即依托1个养老机构（镇街综合性养老服务中心）的专业养老服务团队，将服务半径延伸到N个社区养老服务站，为社区周边的X个老年人家庭提供专业化的居家养老一站式服务，从而将居家养老服务覆盖全区。

当前，该区已建成示范型居家和社区养老服务中心4家，养老服务站（含长者饭堂、老年人日间照料中心、农村幸福院）37家，依托“机构+社区+居家”的一体化运营管理，让老年群体在家门口享受优质健康养老服务，建立“离家不离情、养老在社区、享乐家门口”的养老服务模式。

海口市民政局相关负责人表示，海口市将积极回应老年人多层次、多样化养老服务需求，在政策机制、服务供给、规范服务等方面深化改革创新，大力发展“建枢纽 带站点 进家庭”居家社区养老服务模式，推动养老服务实现跨越式、高质量发展。

广告

信息广场
花少 30元/天
花少 30元/天
花少 30元/天
广告热线电话：66810111 66810671

遗失

海口市江西彭泽商会遗失银行开户许可证，核准号：J6410051767801，特此声明作废。