



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年10月25日
星期日知
心
事
做
自
己编辑：徐静
美编：继红人老如菊
冷暖自知

“黄花漫说年年好，也趁秋光老。绿鬓不惊秋，若斗尊前，人好花堪笑。蟠桃结子知多少。家住三山岛。何日跨归鸾，沧海飞尘，人世因缘了。”重阳节，菊花遍地，最喜欢读辛弃疾的《醉花阴》。

每年秋高气爽，去趵突泉赏菊，金菊璀璨，泉水淙淙，游人如织，满头华发的老人总是最有热情。我去趵突泉拍过几次照片，每次，正对着金色、紫色、白色、绿色各种各样美不胜收的菊花一顿猛拍，就经常会有老人过来和我交流。“姑娘，这个好看，拍这个！”又或者，他们笑咪咪地冲着我：“姑娘，来，帮我们拍个合照！”认认真真给他们拍完，他们又会热络地笑说：“姑娘，给你也拍几张，好看！”这时候的心情总是美滋滋的，三四十岁的人了，还能被老人们乐呵呵地喊“姑娘，姑娘”，顿觉十分亲切惬意！

去千佛山也一样，老人们三三两两，兴致勃勃，精神头都很好；还有南部山区红叶谷，这个季节，漫山遍野层林尽染，如诗如画，走得远了，山路也高了，多有子女陪伴，老的老，小的小，也是温暖感人的画卷。

前几日看马未都发文，他说，国庆假期，观复博物馆参观的人络绎不绝，对于我们，天天可以看到温暖的场景，老人被子女推着看展览，或者双双结伴同行，相濡以沫，白头到老。这样温暖的场景，正是这个社会最有价值的地方，人情世故冷暖自知。

马未都是上过央视《百家讲坛》的名人，他讲的《马未都说收藏》受到许多人的喜爱，尤其是还喜爱看电视的老年朋友们，对马未都更推崇备至。我去北京时，特地去看了马未都的观复博物馆，虽然现在几乎成了网红打卡地，但是老年朋友们去参观的也不少。

观复博物馆位于北京朝阳区大山子张万坟金南路，地方有点偏远，不算大，门票也不算便宜，但是我去的时候，游人并不多。老人和孩子尤其多，孩子们对观复博物馆的猫最感兴趣，老人们则走走停停，对馆内珍藏的一物一景都看得认真仔细。

“观复”出自老子《道德经》，“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复，夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”意思是，不论万物如何变化多端，终会回归根本。“观”即看，“复”即一遍又一遍。世间万物你只有静下心来一遍又一遍反复仔细观察，才能认清它的本质。

到了五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩，世间万物，天高云淡，豁然开朗，是老来最好的状态。九九重阳佳节，呼朋引伴，登高望远，赏菊酌酒，不亦乐乎？

爱和陪伴
缺一不可

遗憾的是，还有许许多多的老人们，生活现状并不乐观，尤其是精神和心理上，都处于极度的贫乏状态，时常有极端事件见诸报道。

上周，江西赣州61岁的黄阿姨因迷恋某短视频平台上的“假靳东”，与家人吵闹甚至离家出走的事件，引发了媒体和社会的广泛关注。在年轻人看来，整个事件简直不可思议，“假靳东”实在假到不能再假了，已经61岁的黄阿姨怎么会迷恋到不可自拔呢？

“小东对我的好，我一辈子也不会忘。”这是黄阿姨的原话。她说：“做了一辈子老黄牛，

菊花，年年盛开，人，虽一年比一年老去，青丝变白发，但是，只要人尚安好，把酒小酌，眼前的菊花也好似绽放笑颜。重阳节秋日光，偕父母老友，登高远眺，“人好花堪笑”，是我们心底多么美好的人生愿景。

遗憾的是，还有许许多多的老人们，生活现状并不乐观，尤其是精神和心理上，都处于极度的贫乏状态，时常有极端事件见诸报道。网络、数字化的时代，真假李逵，鱼龙混杂，很难要求整个社会都友善对待每一位老人，尊重他们，包容他们，爱戴他们，老年朋友们首先自己保持身心健康，心态豁达，就是最好的长寿秘诀，也是抵御恶意最有力的后盾。



人老如菊，只盼安好

舒平

谢弟弟唱出了心里话。”黄阿姨没什么文化，但她说的每一句话，都让人动容，很多网友评论说，听黄阿姨说的每一句话都觉得心酸。

我们再来看看，“假靳东”对她的好，好在哪里？“姐姐最近生活怎么样？”“天冷了，姐姐记得添衣。”好像也没有什么高明的招数，塑料视频和搞笑视频差不多，可就是这样挂羊头卖狗肉一样的嘘寒问暖，如一张情感的网，牢牢捕住了黄阿姨。

“你以为你是美女吗？”“你都六十多了，人家会看上你？”这是黄阿姨老公满怀质疑的话，听上去也很有道理，但是没有对比就没有伤害，骗子甜言蜜语嘘寒问暖，黄阿姨的老公每一句质疑的背后，却都是明晃晃暗戳戳的贬低和伤害。

针对“假靳东”事件，北京大学心理与认知科学学院副教授张昕分析说，从心理学上的解释是老年人对亲密情感的需求没有得到满足；另外一个就是老年人认知功能的下降，大脑缺乏一种基本的判断力，导致可能容易上当受骗。

知名公众号丁香医生第一时间发文评论说，靳东是假的，孤独才是真的，可谓一针见血。某种意义上，“靳东是谁”根本不重要，重要的是终于有人关心她们，在意她们。

据《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》指出，到2020年，全国60岁以上老年人口将增加到2.55亿人左右，占总人口比重接近17.8%。另据《2020“银发经济”调查报告》显示，银发人群每天上网时长达到了近4小时，其中短视频使用时长增幅最大。

重阳节前夕，某移动内容平台发布《2020老年人互联网生活报告》，首次披露60岁以上老年人在互联网上的行为偏好。报告显示，0.19%的老人在该内容平台APP上日在线超过10小时，全国或有超过10万老

人呈现出极致孤独的生活状态，几乎全天候生活在手机端的移动互联网上。

在使用网络的中老年人里，曾经受骗或者疑似受骗的比例高达67.3%，孤独感会使老年人增强与陌生人交流的意愿，但陌生人的这份交流很可能不怀好意。与之类似的是很多陷入保健品骗局的中老年人同样说过，工作人员的关心让他们感受到了家庭里从来没有得到过的温暖。

在大力呼吁相关部门加强平台监管之外，来自社会和家人的爱、关心、温暖和陪伴，对处于精神和心理相对封闭的老年朋友来说，也显得尤为重要。

身心健康
活到百岁

也是在前几天，看《新浪财经》的一个访谈节目，老中青三代人在聊创业，年轻辈的是网红主播雪梨，居中的是前芭莎主编苏芒，老辈的是马静芬。雪梨和苏芒是网络红人，马静芬是谁？我实在眼拙，何况又是那么耄耋之年的老人，脸上的皱纹笑起来就是一朵沧桑的菊花了。

搜索了一下才知道，哦，原来是赫赫有名的褚时健夫人，褚橙庄园董事长。在2013年春，以80多岁的高龄和老伴褚时健一起创立褚橙庄园，可谓是位一生波澜壮阔的传奇人物。她说，“我现在也在想，老公走了，可能也有人说，你看老公走了她还这么高兴；我要过得窝囊了，人家又骂了，你看看她就是靠着老公过日子，老公走了她就成了这样了。”

苏芒问：“到底该怎么过？”老人家平平淡淡答：“我觉得我该怎么过我就怎么过，他说他的，他想他的。”话音刚落，苏芒和雪梨不约而同为她鼓掌。之前还有一次采访，马静芬老人豪迈地说：“大家健康平安吉祥地活到一百岁不封顶，还能撸起袖子加油干。”虽然脸上已经

沧桑如菊，但是，目光清明，带着老年人特有的豁达与睿智，尤其打动人心。

这两天，各地举行了丰富多彩的重阳节庆祝活动，我还认真看了一个特别节目——《百岁老人话小康》，请来自世界长寿之乡如皋长江镇的一群百岁老人，在重阳节到来之际，讲述他们眼中的小康。

长江镇依傍长江，四季风景如画。最年长的孙文英老寿星，出生于1911年3月15日，已经110岁了，如今儿孙绕膝，五世同堂。听老人讲，她吃饭从不挑食，每天还喝点小酒，坚持饭后散步，还喜欢参加棋牌活动愉悦身心。

老人待人热情，遇到生活中的困难和挫折，都能坚强面对，心态豁达。在和记者聊天时，还不忘乐呵呵地说，“才从苏州要子啊家来。来来，给你看看哇，孙女帮我拍的照片。”

另一位老人叫周粉英，出生于1915年11月6日，也是五世同堂。老人手脚灵活，不仅自己做饭吃，连家里的农活、家务活也能胜任，而且走路轻快，眼不花，耳不聋，还很喜欢到邻居家串门。

老人生活也很简单，每天喜欢来点小酒，高兴时还一天两顿呢。性格尤其豁达，还很健谈：“我啊，喜欢边扫地边唱歌，孙子还教我唱卡拉OK呢！”“你看，我可有劲了！每年的黄豆都是我筛的，能吃饭能干活，过得快活心情好！”

看马静芬、孙文英、周粉英几位老人聊天，虽然身份不一样，但心态都一样豁达，超然物外，给人印象十分深刻。

网络、数字化的时代，真假李逵，鱼龙混杂，很难要求整个社会都友善对待每一位老人，尊重他们，包容他们，爱戴他们。老年朋友们首先自己保持身心健康，心态豁达，就是最好的长寿秘诀，也是抵御恶意最有力的后盾。

愿天底下的老人们都健康长寿，幸福安康！