

## 银发奶奶不躺平



# “40后小姐姐”忙到没空变老

□本报记者 董琳

也许在很多人眼里,老年人的休闲娱乐就是打打牌、钓钓鱼,或是在广场上跳跳舞、打打太极拳,但73岁的张桂珍却颠覆了传统的颐养天年的方式:她在T台上是供不应求的银发模特,在抖音上是月入千元的新手主播。她早上晨练,白天学习、看书、拍短视频,每天按时直播2-3个小时,下直播以后还要分析当天直播的收获与不足。别看已年过古稀,但张桂珍的眼睛里闪着亮光,声音中充满活力,问她怎样保持这样的年轻态,她笑着说,请叫我“40后小姐姐”,因为我每天都很忙,没时间去变老,所以才这样年轻。

容颜,加上魔鬼身材,让她在多个中老年模特比赛中获得大奖,名气也越来越大。除了每天训练、排练外,张桂珍还参加各种老年艺术演出,唱歌、跳舞无所不能。同时,张桂珍也会带领她的艺术团参加一些商业演出,收入最多一次有8万多元。张桂珍说,进入模特界20多年,她收获很多,在制造美、创造美的过程中,更加自信了,身体也越来越好。



### “40后小姐姐”新晋主播

2020年受疫情影响,很多群体活动都无法进行。可那时她在家也没闲着,爱美的她即使跟老伴儿在家做饭,也会打扮整齐,拍照片、录视频,把柴米油盐的生活过得华丽而多彩。

去年她在抖音注册了账号,给自己起了个年轻时尚的名字:40后小姐姐。因为经常在抖音分享图片和小视频,很快张桂珍在抖音平台上拥有了1.4万粉丝,她的作品累计获赞近10万。后来,张桂珍看到很多人在做直播,她也跃跃欲试。学习了一段时间后,发现做直播不仅可以创业赚钱,还能够得到自我提升,今年8月份她大胆尝试开启了直播生活。

每天晚上6时许,张桂珍准时开始直播。刚开始的时候,她的直播间仅有十几个人,她的话题都是围绕开播前自己做了些什么、自己开播以后的收获等等。后来她把自己的经历分享出来,还与粉丝们聊家常,交流亲朋相处的方

式、中老年人关心的话题等颇有正能量的话题。渐渐地,直播间的人数越来越多,现在每天晚上她的直播间都有一千多人。“我一个73岁的人都可以做到,你们那么年轻,记忆力好,思维、头脑也敏捷,要比我强许多的,所以你们别怕,要大胆尝试。”直播间里,张桂珍鼓励着她的粉丝们。

因为在每天的直播中都要讲一些新的事情和理念,张桂珍需要不断学习,用信息充实自己的头脑。张桂珍说:“虽然开直播两个多月赚了几千元,但是我这个年龄,开直播不是为了赚钱,就是觉得通过自己的努力,所有的收获都是财富。在直播中获得的快乐和自我提升比金钱更重要,让我每天都感到无比充实。”

张桂珍的老伴很欣赏张桂珍的学习能力,儿女也觉得母亲退休后反而越来越年轻。对此,张桂珍还很风趣地说:“70多岁的我平时上哪找那么多人唠嗑啊?每天在直播中讲两三个小时,刺激大脑活力,还可以预防老年痴呆。”

如此活跃的思维,幽默的谈吐,让年轻人都纷纷点赞。像张桂珍这样的老年人,移动网络时代对于他们不是困扰而是福利。从以前泛泛的学习转为有针对性的学习,张桂珍每天把自己的时间安排得满满的,不躺平、有事可做,这个“40后小姐姐”是不是很棒!

## 一对再婚老两口的烦心事

家住香坊区81岁的韩奶奶与88岁的老伴儿李爷爷是一对再婚夫妻,他们在一起生活了20多年,前段时间被各自儿女接回家照顾,不是因为感情问题,而是因病不能自理,只好分开。这段日子,他们每天也只能依靠视频来排解惦念之苦,让他们很是烦心。

### 老两口因病被迫分开

老两口和和睦睦地共同生活了20多年,感情特别深厚。韩奶奶身体一直不好,这么多年,多亏老伴儿的细心照顾,才能健康地生活。他们一直以为可以这样互相搀扶着走到人生尽头。可谁知,李爷爷去年突发脑溢血,大病初愈后就失去了自理能力。此时,以韩奶奶的身体状况,根本无法照顾瘫痪在床的老伴儿。但韩奶奶还是坚持一人照顾老伴儿,可是,仅仅过去了两个月,韩奶奶就病倒了。

这期间,他们也考虑到雇个保姆,可是老两口加起来每月7000多元的退休金,除了固定的生活费和医药费,很难再拿出雇保姆的钱了。他们各自儿女的经济条件也很有限,这些年来,老两口还时常贴补他们,因此家中也没什么积蓄。

万般无奈之下,韩奶奶只好通知了继子,让继子将老伴儿接回家照顾。韩奶奶说,继子接走老伴儿那天,老伴儿哭了,含糊不清地念叨着:“我不想走……”好像生离死别一样。之后,韩奶奶独自生活了一段时间,想等着老伴儿康复回家,可是最终也因自己身体原因被女儿接回了家。

### 视频交流渴望再次重聚

韩奶奶说,他们的儿女都很孝顺,但缘于住房和经济条件,都不可能同时赡养两位高龄老人,她理解孩子们,也不埋怨他们。

自打老两口各自被接回家后,他们每天只能靠视频交流,诉说着彼此的惦念。每每看到老伴儿老泪纵横的脸,韩奶奶都会忍不住潸然泪下,恨不得马上到老伴儿身边。好在老伴儿在儿子的照顾下,病情有了很大的改善,能独自起床活动了,说话也比以前清晰多了。韩奶奶每天都盼着老伴儿能恢复得更好一些,希望他们还能在一起生活。

老伴儿这次生病,让韩奶奶很是感慨:虽然她和二婚老伴儿相亲相爱地生活了20多年,谁也不想和对方分开,但疾病却不容许他们相守在一起。

老年工作者称,随着社会老龄化的加剧,出现在再婚老年夫妻当中的养老问题也同样暴露出来,特别是不能自理的高龄夫妻,有些人因子女经济、住房等条件所限,很难继续生活在一起,这在他们的心灵上造成一定的痛楚。如何让他们的晚年生活更加幸福安稳,还需家庭、社区及社会的共同努力。

□本报记者 程世欣



### 从小美到老一生在追求

张桂珍是哈尔滨市量具刀具厂退休职工,她从小就是个美人胚子,喜欢唱歌、跳舞,参加文体活动,在中学时获得过全省体操锦标赛全能冠军。年轻时的张桂珍心里始终装着一个美丽的梦想,于是在40多岁时她果断退休,做起服装生意。爱美让张桂珍拥有独特的审美眼光,她自己挑选进货服装,自己当试衣模特,每到换季都能引领一波潮流。

### 退出商海打造文艺范儿

做了这么多年生意,年纪也大了,张桂珍逐渐退出商海。别看她结束了生意,但是她可一直没闲下来。2000年她成为哈尔滨老年大学艺术团的成员。唱歌、跳舞、走秀、排练、演出、教学,每天的时间表都安排得满满的。

张桂珍非常注重身材管理,一头银发也格外显眼,在参加了几次模特大赛后,她在中老年模特界崭露头角。姣好的



张桂珍(中)和她的小伙伴们。