

网购、写诗、做养生操，岁月从未败美人 九旬周奶奶 每日描眉画眼优雅依旧

现如今，杭州94岁的周玲奶奶依然活力不减：一套从头到脚的养生操，她坚持做了三十多年；已过耄耋之年的她，每天还会描眉画目，穿着高跟鞋和旗袍去西湖边看荷花，时刻保持优雅从容；她不仅会写诗、书法、玩微信、搞摄影、拉二胡，还会用运动手环测心率，用iPhone上淘宝买时髦服装，用“全民K歌”同线上歌友分享金曲。

七十岁重回学堂当学生 从走秀玩到摄影、电脑抠图

1928年出生的周奶奶是重庆人，老公是浙江瑞安人。年轻时，她在瑞安当了25年老师，1975年跟着女儿去了宁夏。

1997年，退休后的周奶奶随大女儿一家在杭州定居。70岁的她走进老年大学，先后报了摄影、音乐、photoshop图像设计软件等课程，参加老干部合唱团，还跳起了交谊舞、走起了旗袍秀，把日程排得满满当当。

不仅线下生活丰富，在互联网上，周奶奶还是时髦的“摩登老太”。2008年已经80岁的她开始玩起博客，主页点击量破百万。“我们这个年纪，最重要的就是要走出家门，多交友，多接触人，参加一些集体活动。”

周奶奶的房间布置得井然有序，窗边放着写了一半的书法作品、古诗词书籍，墙上挂着字画和走秀时的照片，鞋柜里放着各式各样的高跟鞋。“你别看我现在花俏得很，年轻的时候还是很‘古板’的。”周奶奶笑道，年轻时她一门心思扑在工作上，穿的多是工作服，别说旗袍了，就连色彩鲜艳的服饰也没有。直到一次重病，并被姐姐告诫后，她才走出家门，用丰富的爱好装点自己的生活。

半个月翻烂了古诗词教材 学习的拼劲赛过小年轻

70岁上老年大学，80岁玩博客，90岁的时候，周奶奶爱上了古诗词。

“每次我开始学的时候，总有人担心这个年纪能不能学好，但我不会想太多，喜欢就去做。”周奶奶说道。学photoshop图像设计软件的时候，她是班级年纪最大

的学员，所以学起来特别认真，不懂就问。像抠图这样的细致活，她练了无数遍，努力掌握要领，这种学习精神让班长都感叹“太励志了”。

学古诗词时，周奶奶的钻研劲儿又上来了。“第一年，我是不写诗的，就看教材、学习他人的作品。”仅半个月，《诗词联赋通论》的课本就被翻烂了，书上不仅写满了读书注释，还有很多周奶奶自己的思考和见解。有时，为了斟酌一个词，周奶奶能想上一整天；为了查找某个韵部，她甚至翻遍了《平水韵》，从头到尾逐字查询。

几年来，周奶奶写了三百多首诗，每一首诗她都会存进电脑，并按不同的内容分好类。

一生为善 独立思考 长寿秘诀是保持热爱与专注

玩摄影时，因为喜欢拖着拉杆箱，带着三脚架和单反相机去西湖边拍荷花，周奶奶便有了个“荷花奶奶”的称号。

现在，周奶奶每天早上六时许准时起床，先做一套从头到脚的养生操，依次拍打脸部、转动拉伸肩颈，再侧躺进行腿部练习，几十年如一日。之后，她会进行护肤、梳妆，再开始一天的生活。“越是年纪大，越要化点妆，要不然会显得整个人气色不好。”周奶奶说，手最容易显得苍老，所以她还会根据穿着搭配一副蕾丝手套。

吃过晚饭后，除了看央视的《新闻联播》，周奶奶还爱看会儿电视剧，刷会儿微信，看看大家分享的文章和观点，“有些说得对，有些不符事实，我自己会有个判断。”

回望自己近一个世纪的人生，周奶奶笑称自己最厉害的就是心态好，几乎没跟谁急过眼：知道邻居是个孤寡老人后，周奶奶



每天都会过去陪她吃饭，还鼓励对方培养一个兴趣爱好。有几次出门被摄影师围住时，不好意思拒绝的她之前跟朋友们有个小约定：“我就让他们假装催促、呼唤我，帮我脱身，这样也不会扫了摄影师的兴致。”

最近，周奶奶最大的快乐莫过于收到了收录有自己三百多首诗的诗集样书，她把诗集取名为《情感》，“我的人生并非一帆风顺，但我一直感到知足和幸福，没有遗憾。”在她看来，现在的老年人要善用时代给予的平台，多走出去，多去感受世界。她用一首诗描述了自己的现状：“时代平台铺通道，鹤发童颜领风骚。泼墨书写畅想曲，落霞缤纷迎新潮。” □李文瑶

退休夫妻自驾17万余公里 把生活过成了旅行

在山东济南64岁的薛宏华中，客厅的中国地图上，密密麻麻的红色和蓝色的星星标记着他老伴儿杨胜叶去过的地方。北到黑龙江漠河，南到海南三亚，西到新疆红其拉甫，东到山东威海……退休后，薛宏华自驾17万余公里，带着老伴儿开启了游遍全国的“第二人生”。

不被年龄定义 / 一直在路上

在过去的几年里，薛宏华和杨胜叶的日常状态就是在路上。

2005年，夫妻两人第一次开车出远门，目的地是千岛湖，“以前笔记本夹层有一张千岛湖的俯瞰图，我们觉得太美了，就想去看看。”薛宏华回忆说，那几年家里刚买了一辆车，也没有手机导航，他跟妻子就带着一本《中国高速公路及城乡公路网行车地图集》，两人便开着车一路南下，一路上的风景让薛宏华喜欢上了旅行。

之后一段时间，夫妻俩因工作因素，一直没有足够的时间出游。直到2015年，夫妻俩正式开始了自驾旅行。他们也把车改成了一应俱全的“小家”，车上灶具、餐桌、衣架等一应俱全，驾驶室后排座椅放倒，铺上垫子就是双人床，“衣

食住行、一日三餐，都在车上”。一次旅行大约要花一个月甚至更久，每到一个地方旅行完之后，夫妻俩再自驾旅行回家，在家里住几个月后，又出发去新的旅行地点。就这样，他们一直走在自驾旅行的路上。

住在大自然 / 结识很多朋友

呼吸着清新的空气，抬头仰望星空，伴着虫鸣鸟叫安然入睡，这是薛宏华退休后的日常状态，用他的话说就是“住在大自然里享受生活”。

夫妻二人的旅行一路不设站，随走随停。这也让他们有了更多的机缘结识更多的山川湖海，领略不同地方的风土人情。

“我们在路上遇到了很多好心人，多亏他们的帮助。”杨胜叶回忆，一路旅行，最难解决的就是停车点和用水问题，因

为吃住都在车上，所以每到一个地方都要备好用水。去珠海的路上，停车扎营已经到了晚上21时，他们敲开一户人家的门，主人特意兑了温水给他们洗漱。

第二次自驾开往新疆的路上，在西安他们碰到了自驾前往新疆的几位驴友。这些结伴而行的驴友，也成了夫妻俩现在的好朋友，逢年过节，大家都会到彼此的城市团聚一次。

这些旅行日常都被薛宏华用相机记录了下来，洗出来的照片放进了相册，厚厚的相册有十来本。

骑车旅行 / 从未停下脚步

旅途中，薛宏华是司机，杨胜叶是向导。“基本上我们每隔两小时就会停下来休息一会儿。”杨胜叶说，只要老伴儿看好了说要去哪里，他们就收拾好被褥，带上柴米油盐出发。



薛宏华和杨胜叶在翻看自驾旅行的照片。

2019年5月，杨胜叶做了一个手术，这让原定于8月份的新疆之旅就此搁浅。“老薛觉得我恢复不了身体，去新疆很远，怕身体受不了。”后来，朋友建议她先试试看能走多远，就当出去散散心，走不下去就返程回来，杨胜叶便跟着老伴儿出发了。

“行程走了一半，他问我能不能坚持，我觉得没什么问题。”回来之后，到医院检查，杨胜叶的各项指标都恢复了正常。杨胜叶觉得，看到美景心情好，身体状况也跟着好了起来。

因为热爱，薛宏华从未停下过脚步。近两年，由于家人需要照顾，薛宏华开始了短途的自行车骑行之旅。“只要有机会，我们还会继续走在路上。”薛宏华对晚年生活有自己的理解，在他看来，只要有精力、有能力、有条件，中老年人也应该选择自己喜欢的生活方式。

□田汝晔 徐宁