

花甲海哥和他的 “海派爷叔”

“人生总得拼一下，折腾对了，改变人生；折腾错了，从头再来。”这是“海派YASO”众多短视频中的一期文案。三位花甲之年的“老小宁”，在短视频里重生了人生。



赵宁海近照

2

把人生下半场 经营出“老克勒”般 精致与优雅

长相酷似香港明星谢贤的海哥是土生土长的上海人，他把自己的人生下半场经营出了上海“老克勒”（会享受的老绅士）般的精致与优雅。

为了抵抗孤独，为了不让孩子担心，也为了让自己退休后的生活能充实起来，在即将退休的时候，海哥决定组建一个“男团”。

起初，海哥给他们的团队起名叫“海派老小宁”，当被问到这个名字的来源时，海哥回答说：“我希望能把一种充满活力的心态反映在名字里面，所以我就用了老小孩的上海话谐音‘老小宁’，告诉大家中老年人也需要有活力。”除了自己的心态，这个名字还关乎他的家庭。“我们在外面有活动，充实了自己，让孩子能够不牵挂老人，让孩子放心，所以还有老小安宁的意思。”

海哥的女儿也会给他和他的团

队出谋划策。女儿跟海哥说：“要一走就走时尚的路。”从时尚也是“海派YASO”的视频主题。此外，儿子也曾问过海哥：“你们就这样走来走去，是不是内容太缺乏？”于是海哥决定，视频里的他们不仅要时尚，还要体现出一种海派文化。

人到了一定年龄之后，时尚似乎就会成为一个很少被提及的话题，但海哥的眼中充满了时尚，他说：“时尚说到底就是符合潮流，符合当时的一种风气和习惯，但是中老年人的时尚不一样，它不仅要符合潮流，还需要推陈出新，要有文化底蕴，所以很多中老年人都很讲究内涵，光有穿着没有内在，人家会说你是一个壳。”

谈及短视频给他带来的收获时，海哥缓慢而低沉的语调不自觉地变得轻快。他有一点骄傲地说：“在团队

成立之初我就跟成员说，我们这个团队做起来后，肯定会有更多的团队组建起来。果然，现在有很多的团队都在模仿我们。”海哥也因此从一个内向的人变成外向的人，对于这种变化，他的语气中透露着欣喜。

海哥希望引领一种风潮，也正因此，他对自己的要求很高，因为他觉得要引领别人，得先把自己打造好。有时为了了解自己的合作对象，他会经常熬夜上网查资料，这对一个年过花甲的人来说并不容易。

在这样一个流量为王的时代，流量焦虑成为众多内容创作者需要面对的问题。对于这个问题，海哥认为：“流量当然是越多越好，但我不会为它去努力，我不会做流量的奴隶。”

在视频之外，这个“老小宁”仍然是一个儒雅的外公，平时除了画画，还喜欢吹口琴，闲时做做家务。对于外公这个角色，海哥有他自己的理解。“我们在外面有活动，充实了自己，当然也不能耽误家庭的事，这也是我们作为长辈的责任。社会活动要安排好，家庭也要安排好，千万不能要家庭不要社会，要社会不要家庭，这是畸形的。”

1

不满足于 平淡的退休生活 而走到一起

“海派YASO”成立于2022年3月，团队成员是三位越活越年轻的“老小宁”（老小孩上海话的谐音）：海哥、Martin和Jason，这是一个代表海派文化的爷叔组合。

视频里的三位爷叔迈着自信的步伐，标志性的黑褐色眼镜很是吸睛，身上的精纺羊毛西装颜色各不相同，清一色的直筒西装裤配上一双锃亮的尖头黑皮鞋，凸显出不属于他们这个年纪的独特审美。

海哥原名赵宁海，今年63岁，退休前他是一位普通的银行职员。今年58岁的Jason离职前是一位电池专家，现在正运作自己的服装品牌。在他看来，穿搭是自己的爱好，是他生活的一部分，而现在，穿搭也成了他的工作。Martin是一名舞蹈老师，他的中文名字是董惠鸣，在加入“海派YASO”之前就已经是一位网红。

2022年，他们因为不满足于平淡的退休生活而走到一起，用时尚抵抗平庸。他们希望通过自己的视频让中老年人明白，退休并不意味着人生落幕，中老年人的生活一样可以很精彩。

3

中老年人有事做 就不会孤独

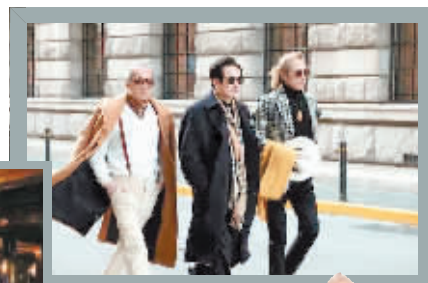
海哥在2018年将要退休的时候，第一次开始恐惧孤独，他为退休后的生活做过很多打算：“我考虑过环游世界，但对于漫长的退休生活来说，环游世界显然不是一个长久的事。如果我退休了去环游世界，旅行结束之后我又该干什么呢？”幸运的是，海哥偶然间发现拍戏需要演员，便一头扎进了演艺事业。

从银行职员到演员，海哥需要重新去适应。海哥说：“这种身份转变让我的生活发生了很多变化。因为想做好一个演员，要多观察各类人的行为，一般是他们比较有代表性的行为。每次一拿到稿子，你立马就要把自己代入角色的形象和精神状态中。”

海哥是干一行爱一行的人。他笑着说：“有一个我演的角色，那是一个带点阴险，但脑袋又比较清晰的角色，把任何人都放在眼里。那时候拿到这个本子，马上就把自己代入进去。以至于有时导演跟我讲话，我也是一种目中无人的态度，没大没小



“海派YASO”组合



的，就是完全沉浸在那个角色里了。”说起以往经历，他总是笑得很开心。

我国的人口老龄化程度逐年加深，“老年孤独”似乎正在成为无法避开的问题。询问海哥现在是否还会感到孤独，海哥回答道：“现在这么充实，时间都不够用，当然不会孤独。”说到这些时，他的声音里带着一种沉甸甸的满足感。海哥常说，其实真正的孤独就来自没事干，缺少一种责任，缺少一种向往。有向往就会有责任，有责任就要做事，有事做就不会空虚，不空虚肯定就不会孤独。

□牛强 张成桔



董惠鸣参加舞蹈比赛。