

在现实生活里沉默寡言,却写下洋洋洒洒300万字网络日记,描摹出“人如何迈向老去”的生命样本……

## 18年网络日记 讲述变老心事



新晚报制图/程世欣

今年78岁的范先生喜欢读书、素描、西方古典乐,与妻子育有一儿一女。每天清晨6时30分,他准时携妻子外出散步、买菜。每周三上午,他要去社区学唱戏。当一位生活里沉默寡言的老人,决定开口表达,他会说些什么?“无非就是生活琐事,柴米油盐……”范先生说,“有时候,心里有些想法或苦闷,不方便讲的,别人不愿意听的,我在这里讲出来,情感都释放了,心里会舒服一点。”和许多年轻人一样,网络是他的一个出口。

### 谈陪伴

#### 每次家庭聚会都是节日

60岁退休第一天,范先生在家里安装了宽带网络,买了一台电脑。前不久,他发文庆祝自己写帖6000篇,他说:“有时候,心里有些想法或苦闷,不方便讲的,别人不愿意听的,我在这里讲出来,情感都释放了,心里会舒服一点。”

从2007年到2024年,18个年头的网络日记里,最触动人的是他谈到的“陪伴”。

每次家庭聚会,都是范先生翘首以盼的节日。他会提前很久在日记里预告,仔仔细细地记录自己为聚会所准备的菜式及用意,散场后还要品味咂摸好些时日。他记述儿女间“说话温暖热烈”,又写下自己事后的懊恼不已:“在短短的不足两小时中,往往是想看、想说的话全部忘了,只是一个劲地体验和珍惜这难得的相聚。”“女儿走了,我的心也随之空落落的。平时想念她,而看见她了,又没有什么话可以说。”

有一年春节,女儿、儿子两家人来团聚,那一晚范先生强烈地感受到“儿孙绕膝的味道”,看着年幼的孙辈们“相拥并在床上滚来滚去、做游戏,真让人感觉有一种久违的童真”。

### 谈衰老

#### 恍然惊觉已垂垂老矣

在范先生的网络日记里,能看到一位老人如何觉察并应对老去。起初,刚满60岁的范先生没把自己当老

人。渐渐地,衰老的感受变得细微而具体。迈向70岁,他的双手震颤日渐严重。近几年,牙齿会毫无征兆地突然脱落。后来,连步行都要花很大力气。

73岁那年,有朋友建议范先生买根拐棍以防摔跤,他只当玩笑。隔年,他觉得头晕、走路偏道,不得已第一次拄拐棍出门,偶遇相熟的邻居,禁不住“羞得脸孔涨红”,便赌气般将拐棍束之高阁。如此种种,让他恍然惊觉自己已垂垂老矣。他开始考虑起身后事,“到告别这个世界的那一天,不开追悼会,不需要墓地,尽量做到不麻烦,只要记着曾经有我这个人来到这个世界上生活过”。

范先生夫妻和睦、儿女孝顺、生活无虞,在外人看来,是很幸运的那类老人。但想到“以后的事”,他依然会流露出一种凝重。便在日记中写道“岁月不饶人,总会有走不动的日子。到了那时,怎么办?想到此地,心里竟有一种惶惶不安的感觉”。少年夫妻老来伴,他却会不由自主地想到“失散”那天。“如果我先倒下去,老伴儿肯定无法独立生活;反之,如果老伴儿先倒下去,我也难以应对。”他特意去养老院考察过,垂暮老人的晚景,给他留下了深刻的印象:“他们可能并不太穷,但很少有人陪他们说说话,可谓是‘独自凄凉人不同’。有时候自己想到今后如何,真有点……”

### 谈新技术

#### 喜悦冲走沮丧

外部世界呼啸向前,衰老,加深了人与时间之间的裂痕。

手机支付刚火起来,范先生便让儿媳给自己的手机安装上支付宝,并向孩子讨教使用方法。初次实践很顺利,他在日记里称之为一次“质的飞跃”:“今天早上,在菜市场头一次使用‘支付宝’购买豆制品,心里十分高兴,感慨自己也总算开了一个头,在以后的日常生活中会有一个质的飞跃,开始从现金交易发展到使用手机支付了。”

他信心倍增,决心攻克“共享单

车”。儿子远程指导,他一番摸索,成功打开车锁,歪歪扭扭地出行了,“虽然劳累,还花了1.5元,但心情还是十分高兴”。

但返程时却又遇到了难题。“一会儿要我办卡,一会儿要我结算,又支付了2.5元,然而依旧打不开锁。请教客服,提示的消息让我这个新人又无法理解,不知如何操作……”复杂的操作页面让人望而却步,但范先生却心有不甘。“停放在空地的那些共享单车似乎在鼓励我试试,于是我重新操作。”稀里糊涂地,车锁被他鼓捣开了。他在日记里兴奋地记录:“喜悦冲走了沮丧,回家的骑行路好了许多。”

数字世界日新月异,范先生蹒跚学步、气喘吁吁。去某个生鲜超市买菜,“到收银台了,才知道必须用App付钱”,他急得冒汗,好在有旁人热情帮忙。出门在外,“数字难题”冒个不停。但他尽量避免开口求助,因为怕给人添麻烦。

“让年轻人帮忙,也是浪费人家的时间,还不知人家肯不肯。能够克服的,我就自己解决。”遇到问题,他留心观察,别人是怎样操作的?然后默默记在心里,再用手机截屏,就是这样解决的,“边上的人点了两下,图就保存好了,原来这么简单?”说到这里,他举起手熟练地比画,很是骄傲。

前不久,他发文庆祝自己写帖6000篇,“如果每篇按500字计算,有300万字以上”。这洋洋洒洒的300万字,一五一十地记录着老人家那些无从道起的欣喜与难堪、酣畅与失意、甜蜜与苦闷,描摹出一个纤毫毕现的灵魂。

□周丹旌



## 既解馋又滋养身体 四种零食适合老人

汇养生 03

## 健身八年“身材如少女” “逆龄”阿姨网络走红



潮生活 07

