老年人的『朋友圈』有多精彩

每天坚持『打卡』、给『养生鸡汤』加料、晒娃晒特长乐此不疲……

如今,网络正逐渐改变着老年人的生活方式,朋友圈成了老年人日常生活中不可缺的部分。或许在年轻人眼中,父母的朋友圈关注的大多是“养生鸡汤”,其实老年人也是爱生活、爱分享的。近日,**早报热线82888000**接到多位老年读者打来的电话,讲述了他们各自朋友圈的故事。在时光的岁月中记录自己的爱好、孙辈们的成长历程。朋友圈的互动成了老人们释放成就感的平台。有了网络,老年人的朋友圈儿越来越大,朋友越来越多。

扫码倾听
本版有声新闻

扫码加入
早报银龄俱乐部

资料图片

讲述人:胡淞
年龄:71岁
职业:退休工程师

晒收获

每天坚持“打卡”乐此不疲

过完70岁生日,我萌生了一个想法,自己开车带着老伴去看望我的大学同学。面对老伴的顾虑,我拍拍胸脯笑着说:“这趟自驾正好可以检验一下我的身体还行不行嘛。”于是,我和老伴一路自驾从青岛出发,先后到南京、天津、上海,每到一个地方,我都和自己的老同学叙旧拉家常。因为我的穿针引线,我们多年未联系的老同学成立了一个群,大家经常在群里聊天,有的同学虽然相隔很远,但彼此好像隔得很近。群里虽然东一句西一句,合起来却是一张老校友的历史拼图。回首往事,大家都感慨说,现在国家发展得这样好,也有我们当年出的一份力,我们应该更珍惜当下的晚年生活。退休后,有这样的朋友圈子,真好!

我刚退休的时候感觉有些失落,老伴鼓励我报名了老年大学的绘画班,同学们都十分珍惜每次上课的时间。上课时,我们认真跟着老师学习,下了课,大家一起品美食、喝下午茶。其实,真正的目的是希望聚在一起说说话,交流喜怒哀乐。自从有了微信,我们这群画友更是成了线上“圈友”。微信让交流更畅通便捷,我们这群画友,不再只关注朋友圈的“养生鸡汤”,我们每天在群里,除了分享自己新鲜出炉的画作,喜欢音乐的,会上传自己录制的歌曲,喜欢朗诵的,会上传自己的朗诵小品,喜欢写诗的,会分享自己新创作的诗歌……

和很多老年人一样,上了年纪后,我的身体也出现了一些老年病的症状,不过,在我看来,每个人的身体条件和状况都不一样,其实,自己最了解自己,老年人不要讳疾忌医,保持好心理状态很重要。为了锻炼身体,我报名了老年大学的太极拳班,跟着老师系统学习了八段锦、24式太极拳、32式太极剑、养生杖。每天清早起床后,我会和老伴到户外锻炼两个小时,每套拳法都操练一番,我觉得运动对于老年人来说很重要,可以保持年轻态。我从网上下载了八段锦的练习视频,发到我的朋友圈里,希望有更多的人跟着一起学习。

我关注了20多个微信公众号,每天我都要浏览重大的政治新闻、健康信息和法律知识方面的资讯。另外,我的手机上有10多个微信群,包括同事群、同学群、邻居群,我会每天坚持“打卡”在群里推送一些新闻资讯和健康养生方面的内容,供大家学习参考。在我看来,学会手机群聊的老人,自然而然地会顺应新思想新潮流,在这个方寸之地演绎出丰富的话题。

讲述人:张淑珍
年龄:63岁
职业:退休工人

晒孩子

我和小外甥共同成长

自从智能手机普及后,我就开始玩一些手机小游戏。从“消消乐”到“种菜”,后来,游戏不玩了,我迷上了短视频,每天在平台上刷新闻资讯、搞笑视频,还会将短视频转发到自己的微信朋友圈或者转发给亲戚朋友。

三年前,女儿怀孕了,我这个准外婆喜出望外,当我把自己要做外婆的喜讯发在微信朋友圈时,收到了许多祝福,还有朋友提议,可以把孙辈的成长过程以日记的形式记录下来,将来再看会别有一番滋味。这是个好主意,没想到的是,我这一记录就收不住了:从甜甜在妈妈肚子里开始,一直到现在,三年来,我几乎是一天不落地把宝贝的点滴成长进步发在朋友圈里,当初的想法仅仅是与朋友们一起分享快乐,可渐渐地我发现,我输送的是与小宝贝互动的信息,收获的除了点赞,更多的是育儿的建言献策,让我受益颇多。

甜甜出生后,我发现微信朋友圈更是我育儿的课堂,相互取经,少走弯路。孩子快六个月的时候,突然发高烧,女儿一下子慌了神,我冷静地跟她说,可能是出疹子,果然,孩子的后背长出来很多密密麻麻的小红疹,随着红疹的出现,孩子的烧也退了下来。事后女儿说我有经验,我跟她说,这是我看朋友圈里有位妈妈分享的育儿经验。我每天会反复地给宝宝讲同一个故事、唱同一首歌、背同一首唐诗和三字经,等宝宝听懂了,我再换一批新的读给他听。与甜甜相伴的每一天都是我夕阳旅途中的快乐源泉和动力,而与微信朋友圈的互动是我释放成就感的一个平台。

我感觉自己属于老年群体中相对年轻的,我爱生活、爱家人,平常帮女儿带娃,经常分享陪伴晚辈成长的记录,以哄孙辈为乐。我喜欢摄影,喜欢穿上漂亮的衣服,融入到四季美景中,我把明丽芳香的花朵用镜头定格,发在朋友圈中,让时光记住花香,也会把这些怡人的花香分享给亲朋好友,大家总是忙着向前赶路,偶尔低头闻闻花香,感受到生活的美意。

每次旅游回来,我都会制作美篇美图。偶尔也会晒晒美食,比如自己包的菠菜鸡蛋馅饺子,葱油饼、荠菜虾仁包子……满屏都是平常人家的温馨和幸福。

讲述人:王洁
年龄:76岁
职业:退休医生

晒知识

让更多人学会养生保健

因为我是大夫,周围的老邻居都愿意找我说说他们自己的身体情况。有一次,在小区遛弯的时候,邻居老张问我:“王大夫,听说吃黑芝麻能预防老年痴呆,是真的吗?你说怎么样能不得老年痴呆?我的一个老同学因为得了这个病,一会儿清醒,一会儿糊涂,经常跑出去就回不了家,全家人都跟着遭罪……”我跟他说:“目前没有预防老年痴呆的特效药,对于老年人来说,保持良好的心情,合理饮食,控制好三高是很有必要的。”还有一次,和邻居聊天,她说自己不能吃面食,一吃面条、馒头血糖就会升高,所以自己每天只能吃粗茶淡饭。事后,我转给她一篇内分泌代谢科专家撰写的文章,题目就是“吃面食会造成血糖升高吗?”我退休前是医院的一名内科医生,当了30多年大夫,我见过形形色色的病人,在我看来,有病早治疗,保持良好的心态十分重要。有一次一名患者因为拉肚子到医院消化科就诊,各种检查都做了也没发现原因,后来专家会诊的时候,我发现这名患者脖子有点粗,建议他检查内分泌,结果是患有甲亢,所以说人的各项身体机能是一个整体,不能单纯的头痛医头,脚痛医脚。

刚退休那几年,我经常义务举办各类健康讲座,我希望用自己所学的医学知识,让更多的人拥有健康的身体。前两年,老伴去世了,女儿希望我搬去和她们一起生活,但我觉得那样会给孩子添麻烦,女儿和女婿都事业有成,正是忙工作的年纪,趁着我身体还不错,一个人住更轻松自在。退休了,我的朋友圈不仅没有缩小,反而扩大了,增加的群友几乎都是中老年人,他们最喜欢大众化的“保健”“养生”“鸡汤”,俗称“养生鸡汤”。我深知,健康是人们最关心的事,人老了,疾病缠身,就算到大医院看专家门诊,也会有很多来不及问的保健问题。医学科普就是一种很好的载体,我决定让朋友圈充分发挥作用,让更多的人听到好医生说的话。

我这个人比较喜欢学习,我觉得人活到老就要学到老,不断接受新事物。在外孙的指导下,我开了微信公众号,定期撰写和组织医学科普文章,这是我给自己安排的晚年生活的一个部分。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛