

你有你的“小红书” 我有我的“老红书”



网络图片

退休后， 他有了几千“粉丝”

当再也不用每天8点到岗，当日常生活转向家庭的小天地，当忙碌转向清闲，“安闲”的退休生活突然让不少人“无所适从”。刚退休时的教师徐剑就是这样，一天的开始是取一份报纸阅读，一天的任务是试图找出这张报纸上的错别字。

坐卧不安，行为重复，往返犹豫不决，整日不知道干什么好。这期间，徐剑觉得自己除了喝茶看报以外真的没事可做了，严重的失落感使人急躁，事事都不满意，这令他感到崩溃。

意识到父亲这种低迷的状态后，女儿小徐想了个办法——在她的督促下，徐剑开始了摄影学习之旅。2018年前后，小徐在国外购买了一台相机送给徐剑，一并教会了父亲一些基本的操作。“她会喊我出去拍照，拍得好的会给我点赞，拍得差的就告诉我怎么改进。”

徐剑把照片发到微信朋友圈，引来了一些亲友的点赞。经他人介绍，徐剑又接触到了一款社交软件，他发现其中有不少与他同龄的老年人，在陌生的互联网世界中，他们的存在显得亲切又新奇，他们的评论和点赞更令人期待。

有一个网名叫“弄墨一兵”的广东大爷，一直关注着徐剑，每次徐剑发布摄影作品或者生活见闻，他总是点赞并评论鼓励。每次徐剑都一一回应，向对方表达感谢。

这样跨越空间，和素未谋面的陌生人交朋友的感觉妙极了，也为徐剑的退休生活打开了新世界的大门。就这样，这个软件成了他生活中非常重要的社交方式。来自五湖四海的网友充实了徐剑的日常生活，截至目前，其主页显示拥有了6129位关注他的网友，其中90%都是年龄相仿的人；徐剑自己也十分喜欢交友，目前关注了7854个他认为有趣的“灵魂”。

当前，在大多数年轻人聚集社交平台的同时，一些针对中老年用户的社交平台也引起关注。他们开通自己的账号，分享着自己的美食、摄影、生活日常，诗情画意、山水风光、峥嵘岁月通通都有，以一种“年轻态”的面貌在网络构建起自己的社交圈。

有人如此形容这些中老年人汇聚的社交平台——“老红书”。老人们通过一块屏幕，跨越空间，和素未谋面的陌生人交朋友，为退休生活打开了一扇新世界的大门。

45岁+网友们的第一次线下“理事会”

年轻人如此形容这些中老年人汇聚的社交平台——“老红书”。尤受关注的，是一款名为“美篇”的软件。据媒体报道，目前该软件已聚拢了2亿用户，其中一半的用户年龄超过45岁，分布在全国各地每个城市。

在成都本土圈子中，“成都同城”“成都50后交流圈”“成都退休生活俱乐部”等是最火爆的圈子。徐剑所在的“成都同城”，有近4000位中老年伙伴相聚，年龄下至40多岁，上至80余岁。相聚网络，不少退休的人在这里突然感觉和某个人或某些人有说不完的话。

每个圈子都有一个主持人，成为主持人，代表着肯定和责任，这在一定程度上冲击了平淡生活带来的郁闷。“成都同城”主持人谭跃的职责类

似于版主，他需要制定圈子里的发文规则，对每个话题进行编辑、回复、加精选。从今年3月接手主持人身份后，他对这个近4000人圈子的管理格外上心，运用了自己在管理岗位数十载的工作经验，谭跃认为，“这也算发挥余热了”。

12月上旬的时候，谭跃还努力实现了圈友们的一次线下聚会，完成了“成都美友会首届理事会”的第一次会议。20多位成都代表参加了会议，讨论规范问题、发展计划，还通过了管理章程。这一操作，让这样一个生于网络的圈子在现实生活中有了规范化的样貌。套用了老一辈人的处事方式，大家从心理上感觉到，晚年生活好像回归到退休前，现在又有事做了。

上千点赞和评论，农村阿姨融入“美友圈”

有很多人认为，网络社交更多是城里人的社交方式，对于上年纪的农村大叔阿姨来讲或许有不小的难度。不过，事实上只要乐于尝试，就不难加入。今年50多岁的农妇张阿姨就是其中之一。

张阿姨来自四川农村，这几年到成都都是因为女儿生了孩子，自己担负起了照顾外孙的责任。离开熟悉的乡村，城市生活让她显得难以适应。有时候在小区遛娃遇到他人，提到孩子时她才会多聊几句，这也是她少有的可以分享心得给别人话题了。以前围绕农事，现在围绕孩子，一些上了年纪的人，再也不想四处奔波折腾了，张阿姨的世界就局限在孩子周围一两公

里的地方。

后来，她接触到了成都同城“美友圈”。一天最自由的时候，就是孩子睡着的间隙，看着同在成都的同龄人回忆青葱往昔，刷刷哪些阿姨分享了美食的制作方法……有时候她自己也会上传一些图片，分享下日常和感悟，经常收获上千的点赞和评论。

在月初的圈友线下聚会中，谭跃也多次邀请她前来。刚开始，张阿姨觉得自己来自农村，没见过这种场面，担心会让大家扫兴。不过，在大家的再三邀请下，她还是壮着胆子来到了现场。在实际的相处中，大家完全没有任何隔阂，网友相见，格外亲切。

老年人要尝试融入数字生活， 儿女应做好安全监督工作

中国教科院体制所副所长、研究员张家勇指出，我国人口老龄化规模大、程度深、速度快，60岁以上人口占比近五分之一。信息时代，知识迭代速度加快，很多老人需要不断学习才能跟上时代步伐，享受更加幸福、更加便利、更加充实、更加丰富的美好生活。现代人融入数字生活，是数字时代的客观要求。就算是老年人，被数字时代隔绝，也就等于被隔离于时代之外，老年人的老年生活将受到很大影响。

互联网专家郭涛认为，这种“老红书”软件将用户人群瞄准了中老年人市场，功能上简单易用，内容上围绕中老年人兴趣社交打造，让中老年人可以更便捷地表达自我，通过核心“种子用户”吸引中老年人

快速聚集并产生裂变效应。从本质上来讲，这是让老年人享受数字时代带来的便捷。

四川天府健康产业研究院首席专家孟立联认为，要老年人融入数字生活需要从两个方面发力：一是数字产品、服务本身要适老化。数字产品、数字服务不应仅仅是对有数字修养的人群，而应是全人群的。我们可以看到，适老化的数字产品、适老化的数字服务随着老年人口规模的扩大和比例的提升，老年份额将越来越大。其次，老年人的数字化培训与教育要积极开展，使老年人愿意学、能够学、可学好学会。作为子女，一定要多多鼓励家中的老年人主动接触数字化时代的产物，同时也要做好安全监督工作。（据《成都商报》）