

# 颠覆认知！中老年女性新形象



近几年,互联网上陆续出现了一些“不走寻常路”的中老年女性。她们,有的登上舞台说脱口秀,用幽默对抗偏见;有的独自出门自驾,脱离不如意的婚姻生活;有的返校读研,努力活出自我……对于这些在网上闪耀光彩的大妈,很多人在啧啧称赞之时,可能没意识到,一个新的中老年女性形象,正在悄然崛起。

(图片来自网络)

## 独立：独自开车环游中国

这两年,58岁的苏敏一直是网民关注的“热点大妈”之一。因为婚姻生活不如意,退休后,她花光积蓄买车独自自驾游全国,成为众多年轻人的“人生导师”。

事实上,像苏敏这样退休后一个人自驾闯荡全国的中老年女性还有很多。

浙江余姚59岁的倪君媛就是其中之一。退休两年后,倪君媛一人一车一狗,开启环中国旅行计划。自2020年5月至今,先后8次自驾出行,走遍大半个中国,总路程粗略估算6万公里。最近,她刚刚完成新藏线自驾,正在回家的路上,“独自旅行,忙着开车、看风景、摄影、做饭、做攻略、写作、处理照片,忙得忘记了孤单”。

影、做饭、做攻略、写作、处理照片,忙得忘记了孤单”。

退休前,倪君媛从事教育教学工作35年;退休后,她突然想“来一场说走就走的‘流浪’”。倪君媛说,年轻时候因为有工作有家庭,没办法出远门,退休后孩子到外地工作了,老人身体也很硬朗,大把时间空下来,与其在家里呆着,不如趁还走得动的时候,圆曾经的梦。

算起来,倪君媛自驾出行,比苏敏出发得更早一些。而几乎同龄的她们,身上同样闪耀着以往中老年女性非常稀有的一种精神:独立。

## 进取：48岁考研重拾梦想

对于新一代中老年女性来说,从内心自然生长的能量,打破了社会上对“大妈”的固化的刻板印象。

湖南长沙58岁的“黄大妈”最近因说脱口秀火了,在她身上可以看到当下中老年女性另一种精神:进取。

吉林德惠50岁的谢常红,年轻时曾在医院工作。后来,不喜欢医院工作的她选择辞职,一边照顾家庭,一边找了份培训班老师的工作。在年近五十时,谢常红回想起自己的人生感到充满

遗憾,萌生了重回校园读书的想法。2020年,儿子准备考研,建议她也考。谢常红动心了,母子俩相互监督开始了备考。2020年12月,她考研成功。如今,谢常红已经在读研了,“我重拾年轻时的梦想,坚定不移地大步向前”。

河南栾川53岁的杜红改,也是退休后自学的典范。杜红改曾长期从事新闻工作,退休后得知街道许多居民存在心理问题,她开始自学心理咨询知识,成为一名心理咨询师,开启人生新方向。

## 自律：撸铁拥有“少女身材”

提到中老年女性,“审美堪忧”往往也是标签之一。其实,这个标签正在慢慢被撕去。

比如,重庆“花样奶奶”艺术团为上春晚集体整容,受到众多网友称赞的故事。可以说,学会悦己,活出精致,已经可以在众多中老年女性身上看到。而在此背后,则是她们的另一种精神:自律。

在四川成都,就有这样一位女性:她坚持健身两年,双腿修长精致,腰腹平坦纤细,背

部线条性感优雅,手臂上没有一丝赘肉……从背影看的话,还以为她是个18岁的女孩,然而她已经58岁了。她就是李正茂,在退休不久就进了健身房,开始健身塑形。从周一至周五,她都“泡”在健身房里。虽然训练很辛苦,但她并没有想过放弃。以前,她有很多疾病,健身之后都在好转,心态也更年轻,还有点“冻龄”。

来源:快乐老人报

## 年夜饭里的幸福记忆

年夜饭是辞旧迎新的团圆饭。古往今来,无论是富裕家庭或者贫困家庭,对于寓意吉祥、发财、圆满、团圆的年夜饭都非常重视,人们想方设法烹调出一桌最丰盛的年夜饭,全家欢聚,共进晚餐,吃出家的味道,吃出幸福的味道。

我们家也特别重视年夜饭。我出生于1954年9月,从记事时起就知道:每当除夕来临之前,母亲都要兴高采烈地赶年集、买年货,准备年夜饭食材。虽然钞票有限,但母亲精打细算,尽量买些海带、腊肉、香肠等平常难以吃到的好东西回家,将年夜饭打理得丰盛营养,脍炙人口。

但是母亲在打理1965年春节前夕那顿年夜饭时却大失水准:餐桌上摆放的全部菜肴竟没有一丁点儿荤腥,都由素菜做成的。更出人意料的却是这桌素食年夜饭,居然歪打正着给全家留下了极其深刻的印象。

事情是这样的:我老家在四川川南地区一个山明水秀的小村庄。父母亲养育了我们兄弟姐妹五个。父母收入不多,我们过着简朴温暖的生活。1964年盛夏的一天,我14岁的大哥上山打柴摔下陡坡右腿严重受伤,只能进医院住院治疗。为了治疗大哥,全家更省吃俭用,还把家养的鸡、鸭、猪等抓去卖了……在医院精心治疗和父母细心护理下,大哥的右腿逐渐好转。

大哥伤势痊愈时已临近除夕。父母手中没钱,父亲主张找亲友借钱应付年夜饭。母亲却认为借钱过节不应当,她信誓旦旦地说:“我要想方设法让全家人吃好喝好过好节日!”

母亲说到做到。这年年夜饭,我家的餐桌上热热闹闹色香味美:有寓意有头有尾的鸡、年年有余的鱼、团团圆圆的丸子等。不过这些鸡、鱼、丸子是用豆腐加面粉做成相应的形状,放入植物油锅里油炸成的——说穿了就是“素宴”。

我们并没因为缺少肉食而有丝毫不满,反而因其色香味美而特别开心。时至今日,我还清晰地记得全家吃饭时欢声笑语的情形。

也许是否极泰来吧,此后,我家的日子逐渐好转,尤其是随着整个社会经济的发展,更随着哥哥姐姐长大成人参加工作,我家摆脱了贫困,过上了好日子。自然由母亲烹调的年夜饭的质量也水涨船高,大鱼大肉,有滋有味。

时光飞逝。在上个世纪70年代后期,我和弟弟妹妹陆续长大成人,通过求学和招工等先后参加了工作。除了大哥一家始终在老家以外,我和其他兄弟姐妹均在外地生活。尽管如此,每年新春佳节,兄弟姐妹都要设法赶回老家,看望父母,欢度春节。有时因工作需要,不能回老家过年时,我们也要寄年货给父母,用电话给亲人拜年。

进入21世纪以来,随着健康理念的普及,母亲在安排团圆家宴时,非常讲究营养均衡,适当安排一些素菜。但是此素菜并非彼素菜。当年“因贫而素”,如今“为健康而荤素搭配”,是“质”的提升!2005年时,我那年迈的母亲将安排年夜饭的掌控工作交给了大哥的妻子。大嫂青出于蓝,带领有关亲人齐抓共管,将年夜饭打理得营养均衡、荤素得当,受到全家人点赞。

的确,从我家年夜饭“因贫而素”到“为健康而荤素搭配”等变化之中,见证了时代前进的步伐,饱尝了团圆家宴的幸福味道:食有尽,爱无穷,凝聚家人,向善向上。

来源:北京青年报