

银发族的

□记者 彭莹 谢舒奕
通讯员 祁珊 赵允

“一年一度秋风劲，又是九九重阳来”。今年10月2日，是我国传统的老人节——重阳节。

仔细观察当今社会，让人倍感新意的是，越来越多的甬城“银发族”的日常生活，悄然向着时尚潮流迈进。他们享受着追求潮流所带来的愉悦和成就感。



宁波的一支老年骑行队，他们的装备很齐全。通讯员供图

健身达人

车轮上的“潮老头”、“潮老太”

在学府一号小区通往东钱湖的路上，人们经常能够看见一位穿着靓丽、精神矍铄的老人。他脚踩一辆深蓝色的单车，在熙熙攘攘的青年骑行人群中穿梭，颇为引人注目。这位浑身充满个性的老人名叫戴世国，68岁的他已经坚持参加野外骑行运动四年之久。

退休前，戴师傅从事的是体育器材销售工作，用他的话来说，就是“天生有一颗好动的心”。据回忆，早些年接触到骑行是因为孙子正在学习，他在旁边看着心痒痒，也琢磨着想要去试一试。“当时我趁孙子上学去了就偷偷骑他的车，一开始根本就坐不稳，别说骑了，有好几次还差点摔跟头。”幸亏老爷子有耐心，几番折腾下来，居然也能中规中矩地在小区里蹬上几圈了。

“刚学会时还不太好意思上路，以为骑行是年轻人的运动，后来在一个朋友的介绍下加入了一个老年骑行的qq群，这才发现在里头我只是一个‘小伙子’。”他告诉记者，在他们这个老年骑行群里，年纪最长的已有80岁高龄，骑龄长达9年以上。而且，近年来随着群里人数的增长，女性老年骑友的比例也在不断上升，“比较活跃的，毛估估已经有100多个了。”

据介绍，该群经常组织骑行活动，除了东钱湖环线等主流骑行线路，“横溪亭溪岭—白云寺—韩岭”、“溪口—四明山镇—森林公园—四明山主峰群”、环浙江省以及福建、台湾等省外线路都在陆续得到挑战。“由于视力的关系，我们老年人骑行很少安排在夜间，天气晴好的早晨甚至凌晨是我们集合出发的最佳时段。”

事实上，为了保证安全，老年骑行队的装备都非常齐全。“从头盔到各种护膝、护肘都一应俱全，很多都是专业的配备。”戴师傅告诉记者。

除了坚持骑行，戴师傅还是轮滑、健身爱好者。“自打学会骑行之后，就慢慢开始实行严格的训练计划，锻炼协调能力和肌耐力。像滑轮滑，一般是一星期去一次。”戴师傅告诉记者，除了轮滑，他还有很多固定的锻炼项目。记者在他家的客厅和阳台上看到跑步机、哑铃、拉力器等健身器材，“每天早晨都会跑半小时，一轮器材训练下来大概一个小时。”说话间，戴师傅已经轻盈地小跑起来。此外，每隔一个礼拜，戴师傅还会上鄞州公园去和老伙计们一起跳舞、练太极，这锻炼日程可谓安排得丰富多彩。



数码达人

炒菜前，先看下APP

今年65岁的夏爷爷，住在鄞州区金湾华庭小区。每天早上，送完孙子上幼儿园，就到了一天中他最悠闲惬意的时光。

拿出已经充满电的iPad，打开新闻APP，夏爷爷踏实的坐在了餐桌旁。“我喜欢上网看新闻。”夏爷爷感叹，“我现在主要靠电脑增长知识，不但关注一些国家大事的进展，还会了解健康养生方面的知识。”夏爷爷看完一条新闻之后，便往下翻看网友的评论，显得格外专注。

“前几天，有个‘送给妈妈的iPad，附手绘说明书’的新闻特别火爆，也很多人点赞。其实我两年前就开始用iPad了，是我儿子送的，还手把手地教我用。”说起这事，夏爷爷颇有些小小的得意。

他告诉记者，某些电视剧热播后，他也会跟着在平板电脑上追剧，“以前用优酷，现在儿子媳妇推荐了爱奇艺，上面的新剧挺多的。”此前新版《三国》播出后，他就每天在电脑上看两集，与家人分享观后感。

现在，夏爷爷把IPAD玩得越来越转。“以前每天买什么菜，家里做什么饭都挺让人发愁的，因为想多变一些花样让家里人吃得开心。现在，每天做饭之前，我只要打开iPad，看下上面的一个厨房APP我就胸有成竹了。”

假如你觉得甬城的老人们只忙于牌桌、街边闲聊，那说明你还没注意到他们向潮流迈出的步伐。如今，越来越多甬城银发族，已经成为电子产品的新拥趸。加入网民队伍，电子产品也逐渐融入老年人的生活。

家住海曙天一家园的陈阿姨今年刚刚60周岁，前几年受外孙使用智能手机的感染，她便向年轻人虚心“求教”。现在她退休在家，每天都会用智能手机上网1小时左右。记者在陈阿姨家看到，她已经能熟练地使用智能手机了。“我身边像我一样的老人不少，都是向年轻人学习了一些电子产品的基础知识后，便开始自己摸索的。”

“现在越来越多的老年人会来询问和选购电子产品了。”江东颐高数码广场一位卖家李先生也感受到了消费群体的变化。“老年人接触电子产品一方面是出于新鲜感，另一方面是为了满足获取资讯、休闲娱乐等需求。还有一些也是年轻人孝心，上来第一句话就问，哪种产品比较适合老年人用。”