2026年11月7日 星期六 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:刘雪娇 电话:(0451)84612187 E-mail:lnliuxuejiao@163.com



# 六十三岁 重新出发

刘彩珍63岁,绍兴人。退休后带孙子八年,她把自己收进厨房和沙发,镜子里的精气神一点点退潮。直到61岁那年,她偶然看见一群姐姐在屏幕里拍大片、走红毯,心里那点不甘被轻轻拨亮。她第一次独自坐高铁去上海,穿上大红礼服站上舞台,对着镜子愣住:原来自己还可以这么好看。如今63岁的她,学化妆、学穿搭、走T台、拍广告,把被家庭借走的自己一寸寸赎回来。

刘彩珍的上半生,从来不是被保护出来的。

年少时成绩好,年年三好生,校长亲自上门劝她继续读书。可家里四个孩子,她觉得男孩子该去上学,自己主动辍学去父亲单位打杂工。18岁进供销社做出纳,最早到柜台,从基层一路考成持证会计。34岁那年,不愿受不白之冤,停薪留职跳出体制,一家准三星酒店从财务做到房务主管,管18层楼、带百来个学徒,招待过部级干部,也遇见过持刀行凶的生死瞬间,冷静报警、送人就医,救回被捅十几刀的经理。后来她又转身扎进轻纺行业,从一根丝、一张工艺单学起,把外行做成内行。

可这样利落的一个人,退休后也塌过。带孙子的八年,把自己收进厨房和沙发。白天哄孩子,晚上累得眼皮打架,镜子里的精气神一点点退潮。61岁那年,她忽然意识到:身体还没老,心先睡着了。

转机是手机屏幕里划过的一条直播。她看见一群姐姐在拍大片、走红毯、站上央视舞台,心里那点不甘被轻轻拨亮。她报了名,第一次一个人坐高铁去上海,路线错、到站晚,可踏进会场那一刻,有人认她气质像同路人。她穿上大红礼服拍照,对着镜子愣住:原来自己还可以这么好看。

从那以后,她把后半生重新开机。

闪耀的日子里,她好像唤醒了那个曾经在事业里峥嵘向上的自己,又好像认识了一个全新的自己——曾经出趟门都艰难的她,如今出行都是自驾上高速。曾经从来不会化妆的她,如今上哪都要抹上口红,走在街头,还会受到陌生人的赞美。孙辈们看到奶奶精致的打扮,都会开心地告诉她:“不像奶奶,像明星了”。

刘彩珍说,时尚奶奶团引领了她,在这里,榜样的力量是那么真实。

有一次,刘彩珍和5年前就加入了时尚奶奶团的成员丽容姐,一起拍视频。拍到很晚,刘彩珍让丽容坐上自己的车,把她顺路捎回家去。可丽容姐却说:不用,我要走回去!今天我还没走到一万步,运动量还不达标呢!

像这样被姐妹们“卷”到的故事,刘彩珍数也数不清。她在大家身上受到了感染,也收获了帮助,越来越喜欢这个“正能量又大爱”的地方。

63岁的刘彩珍,不再问“我这个年纪还行不行”。她学化妆、学穿搭、学面对镜头讲一段话;走T台、拍广告、上重阳节目,和主持人同台,也去茶马古道的大秀上撑起气场。以前不化妆的她,现在会给自己涂口红;以前觉得“奶奶就该素着”的她,被孙子夸“像明星”时,心里乐开了花。

更隐秘的变化在身体里。她说过,一项多年不达标免疫指标,在“每天高兴、每天被需要”的半年后,自己回来了。不是奇迹,是情绪松了绑,身体才肯复工。

她常对同龄人说一句话:别过你“应该”过的人生,去过你想过的人生。

这话不是鸡汤。她用63岁证明:不服老,不是硬装少女,不是跟皱纹较劲,而是把选择权从“年纪大了算了”手里抢回来。可以慢,可以笨,可以第一次坐高铁手抖,但可以出发;可以不会化妆,但愿意对着镜子试一次;可以从小课堂、小活动开始,把被家庭借走的自己,一寸寸赎回来。

很多人怕退休,是怕“没用”。刘彩珍给出的答案是:被需要不一定靠上班,靠你愿不愿意还对世界伸手。带孙子是爱,走秀是爱,教一句穿搭、拍一段视频、在高铁上被年轻人追着合影说“我老了要活成你这样”,也是爱。

61岁她重新起跑,63岁仍在加速。往后64、65、70,数字只是年份,不是边界。

人这一生,前半段多为别人活,后半段该为自己亮一次。刘彩珍的镜子已经擦亮,剩下的光,她自己点。

本报综合

## 暮年不是尾声 是另一次开机

刘彩珍63岁重新站上镜头前,不是为了证明自己还年轻,而是把前半生借出去的“自己”悄悄赎回。她带孙八年、陷在沙发里打盹的那些日子,不是不幸福,是把自己暂存进了“奶奶”“妈妈”“长辈”这些称谓的抽屉里。等抽屉打开,人还在,只是镜中的光暗了。她后来学化妆、走T台、坐高铁去陌生城市,看似是“不服老”,骨子里其实是一件更安静的事:重新拿回对生活的解释权。

我们这代人习惯把老年预设成退场。退休等于交班,白发等于静养,63岁想拍照、想穿红、想被看见,常被旁人轻轻笑话一句“折腾”。可衰老从来分两层:一层是骨骼、视力、代谢的下行,另一层是主体性被慢慢没收。真正让人塌掉的,从来不是皱纹,而是“我再说什么也没用了”的默认。

刘彩珍的价值,恰恰在撕开这层默认。她不是天赋型选手,少年辍学、中年换行、酒店救过人、轻纺吃过苦,退休后又从零学镜头语言。她的再出发没有宏大口号,只是把“被需要”从儿孙身上,挪回自己身上。这种挪动,比任何养生课都更接近长寿的本质:人不是靠被照顾活得体面,而是靠仍能为某个“我想试试”的小念头心跳。

哲学一点说,老年最容易被误读成“剩余时间”。可时间若只剩倒计时,每一岁都是亏损;若把晚年看作第二段成年,皱纹就是履历,空闲就是材料。刘彩珍用63岁告诉我们:自我不是青年时期的特产,它是一辈子都能重新开机的内存。前半生为责任压缩自己,后半生有权解压。

刘彩珍的镜子擦亮了。愿更多老人明白:人生没有“该收尾”的年纪,只有肯不肯再提笔的自己。 本报记者 刘雪娇




主管主办:黑龙江日报报业集团 社址:哈尔滨市道里区地段街2号 邮编:150010 2026全年订价:228元 月订价:19元 零售价:0.70元