

生活发现

“搭子”不是年轻人的事

中老年也能“搭”出精彩生活

聚时彼此陪伴，散时保持独立。如今，以找“搭子”为代表的“轻盈社交”不仅在年轻人中流行，中老年人也将 其玩得风生水起。不同于年轻人的“学习搭子”，老年朋友的“学习搭子”更多的是基于共同的兴趣爱好而建立的，心理学上又把这样的关系称为“趣缘关系”。

中国妇女报全媒体记者 张峥

如今，以找“搭子”为代表的“轻盈社交”正在年轻人中流行，并成为网络媒体上爆火的热词。不想一个人逛街，找个“逛街搭子”；凑最低起送、凑满减，找个“外卖搭子”；想去拍照，找个“摄影搭子”。还有一起游山玩水的“旅游搭子”，一起探店打卡的“美食搭子”，一起学习的“考研搭子”……一切活动皆能找到“搭子”。

所谓“搭子”指的是因某一共同兴趣爱好，或共同需求而结合的社交关系，主打一个细分领域的精准陪伴。可以说，“搭子”是移动互联网时代兴起的新型社交关系，大家只要兴趣一致，不需十分相熟，就能结伴而行。网友直呼“万物皆可搭”“‘搭子’在，希望在”“‘搭子’是生活的灵魂”。据说都市里一半年轻人有“搭子”。

其实不止是年轻人，中老年人也同样将“搭子”社交玩得风生水起，“健身搭子”“旅游搭子”“唱歌搭子”“学习搭子”……只要兴趣相投，不必十分了解，节奏一致就能结伴出行。

兴趣爱好“搭”起来，退休生活更精彩

65岁的刘女士已经和“旅游搭子”出去玩过好几次，打卡了江南小镇、内蒙古草原和丽江古城等地。她告诉中国妇女报全媒体记者，自己的先生是个不爱动的人，以前虽然也一起出去玩玩过，但都不太尽兴。“两年前在视频号上发现了一位退休大姐经常发外出游玩的视频，我试着跟她联系了几次，熟悉后发现我们有很多共同语言，于是约着去追了‘进淄赶烤’的热潮，整个过程很开心也很满足，此后便开启了同行之旅。旅途中我们各自体验到了前所未有的乐趣，都很期待下一次旅行。”

去年刚刚从某文化出版单位退休的向女士有好几个“看展搭子”，北京各大博物馆、美术馆有了心仪的展出，她会在群里招呼一声，时间合适便相约着说走就走。

向女士告诉记者，退休固然拥有了自由与闲暇，能够充分享受属于自己的时光，但社交圈子也同时不可避免地随之缩小了，寻找合适的社交方式变得至关重要。“‘看展搭子’既无须像交朋友那样付出大量时间和精力去筛选、

培养，也不必认真维系合作关系，我们彼此之间只要有共同的兴趣和话题就可以成行。这是一种无压力社交，聚时彼此陪伴，散时保持独立，让人有更多的自主选择权和自由空间。”向女士说。

身材苗条挺拔、面容姣好的向女士看起来十分年轻有活力，她也因此对老年大学的“老年”两个字比较介意。虽然她一直对画画和古典舞非常感兴趣，但迟迟没有去咨询报名。“看展搭子”里有位同样刚退休的吴女士正巧想学国画，便拉上她一起去一家颇具规模的老年大学报了名。

几节课上下来，向女士兴趣大增，大家一起临摹、探讨练习方法，又有了新的“学习搭子”。这种你追我赶、又没有压力的学习氛围，仿佛回到了曾经的上学时光，生活变得既热闹又充实快乐。向女士非常庆幸“搭子”帮她迈出了学画画的这一步。

有学者认为，不同于年轻人的“学习搭子”，老年朋友的“学习搭子”更多的是基于共同的兴趣爱好而建立的，心理学上又把这样的关系称为“趣缘关系”。比如小孩子一起玩耍游戏的伙伴，成年人因为喜欢下棋、打牌、打球而形成的棋友、牌友、球友等。这类关系对愉悦身心、建立友情以及科学健康地安排生活，都有非常积极的价值。

相比基于其他关系建立的传统社交，以趣缘为基础的“学习搭子”打破了时空的局限，范围更广泛灵活。在兴趣学习的过程中，老年人不仅收获了新技能、新知识，还可以结识到各种各样有着不同经历、不同生活背景的朋友，打开了社交圈子，又让自己的视野和思维变得更开阔多元。

好“搭子”：付出真诚，守好边界感

56岁的郑阳在微信摄影交流群里经常发布自己的摄影作品。她告诉记者，在群里发布作品不仅是为了记录生活，还和网友们交流拍摄技巧和心得。一次，她在群里发现有人对一件作品发表的评论和自己的感觉一致，便私下与之交流了几次，发现对方和她的摄影思想很接近。就这样，她和58岁的刘玥熟悉起来，并经常相约开车出去拍日出、流水、花卉等。

在郑阳看来，新式社交和传统的亲密关系并不相悖，甚至可以相互转化。无论是新型“搭子”还是传统意义上的朋友，人际关系的建立与维护都需要真诚的态度与付出。在面对这种新式社交时，同样要认真对待，相互尊重。同时，“搭子”要想“搭”得好，也需要有分寸感。此前，郑阳也曾有过一个摄影“搭子”，两人无话不谈，最终因为对家庭琐事意见不同而产生分歧，如今已很少来往。

现在郑阳和刘玥在一起只交流拍摄技巧，分享各自的经验和故事，很少提及彼此的生活隐私情况，相处得很自在轻松。

“我们这辈人一直以来交往都讲究礼尚往来、人情世故，生怕对谁失礼了、怠慢了，这样时间久了也很累。退休后，兴趣爱好活动多起来，原本不熟悉的陌生人因为这种‘搭子’社交而更轻松舒服，没有压力。”67岁的苏女士热爱运动，喜欢骑行、跑步、游泳，每天清晨5点她就出门锻炼。

她的“锻炼搭子”是不固定的，一般都是提前一天在健身群里发信息：“明天早上5点骑行（或跑步），招募‘骑行（跑步）搭子’；路线：xxx。”通常消息一发出去，感兴趣的“搭子”就会主动联系她。

心理学家史宇表示，人是群居动物，害怕孤独，但又出于迥异的性格、不同的环境、社交的技巧等因素，不能建立稳定、持久的人际关系，或担心社交会带来不愉快的体验。

不同类型的“搭子”社交，既提供了陪伴的功能，又具有守住边界感的灵活性，可谓一举多得。“搭子”可进可退、可近可远，能时刻提醒内在自我的真正需求以及如何才能得到质量的满足。“搭子”进一步能成为长久的陪伴，退一步是“快餐式的友谊”。不管哪种“搭子”关系，都可以滋养心灵。

青岛市社会科学院研究员刘同昌表示，离开了工作岗位，退出了主流社会，老年人难免会感到孤独和失落。如何适应退休后的生活，路径很多。其中不忘旧友，结识新朋友，共同参加社会活动是不错的选择。

刘同昌认为，生活中每个人都是一部书，也都是他人的参考书，可以互相阅读，相得益彰。这一点上，中老年人与青年人的“搭子”不

尽相同，但渴望友谊、寻找人生的内涵是相同的。丰富多彩的老年生活需要有生活圈，独乐乐不如众乐乐。

洛阳师范学院社会学家安锋表示，对于情感需求大而社交渠道相对较少的老年群体来说，“搭子”社交确实是一种低成本的社交模式。这种社交模式在满足社交需求的同时，还淡化了需要付出的时间和精力去建立、维护关系。

专家提醒：“搭子”虽好，自我保护意识不可少

“‘搭子’社交的便捷性符合当代社会的实际，也能满足老年人的情感需求。”心理治疗师徐丽琴表示，无论是兴趣爱好还是尝试新鲜事物，一个人通常缺少干劲儿和勇气，有几个志同道合的“搭子”一起，相互交流、鼓励、监督，能让他们更有动力。但她同时也表示，找“搭子”并不是简单地凑在一起就可以了。“搭子”找好了是个宝，找不好反而会给自己添堵。因此，老年人在和“搭子”伙伴交往过程中，还需要注意以下几点：

首先，在与“搭子”交往中，需保持足够的警惕心和自我保护意识。一般来说，“搭子”之间了解很少或完全没有了解，存在信息不对称和信任问题，可能引发潜在的风险和纠纷。特别是刚建立“搭子”关系时，一些人可能会利用老人对“搭子”的信任，引导老人消费甚至诈骗钱财。所以不要随意泄露你的个人信息，如姓名、地址、电话等，以防被骗或被骚扰。

其次，“搭子”的关系要想经营好、维护好，就需要在相处时注意分寸感，抱着相互尊重的态度，不要过多干涉对方的行为、插手对方的生活，但也不能一味迁就对方。实在“搭”不到一块儿，就不要强求、及时分开，各自寻找相处更融洽的新“搭子”。

再有，不要过于依赖“搭子”，要保持自己的独立性，不要让“搭子”成为你的全部。

人生很长，如今学会找“搭子”成为中老年人丰富自己的一项社交技能，也是让生活更加精彩、幸福的重要一环。合适的“搭子”让生活更精彩，让中老年朋友越活越年轻。

上楼梯时挺直身子上台阶，这时候身体的重量会全部压在膝盖上，会加重它的负担。

正确方法：身体微微前倾，臀部用力。

错误四：上下台阶全脚或脚后跟落地。

正所谓“上山容易下山难”，下楼梯时膝关节承受的压力比上楼梯时要大一倍，如果全脚或脚后跟先落地，更会加重膝盖的负担。

正确方法：下楼脚尖先落地。

下楼梯时脚尖向下绷直，脚尖、前脚掌先落地，这样能够减少后腿吃劲的时间，同时让身体的重量通过小腿的肌肉化解掉。

尽管爬楼梯是一项不错的有氧运动，但是爬楼梯属于负重运动，总归会增加膝盖的压力，对于正常人群来说可以承受，但对于膝盖有伤的人和体重超重的人来说，可能会对膝盖造成损伤，不建议爬楼锻炼。

记忆中的味道

从博物馆出来，我们选择在长江边的浓荫下喝“坝坝茶”。阳光照在滔滔江水上，每一朵细小的涟漪上都有小火苗在跳跃。我们聊起30年前小踮妈妈的拿手菜：白肉、头碗、猪儿粑、银丝面……



母德勤

30年前，江江、小踮和我是高中时最要好的闺蜜。江江一家定居澳洲多年，去年夏天她回国探亲，闺蜜仁齐聚故乡四川宜宾，相约去李庄古镇。

小踮是李庄本地人，高三暑假，她曾邀请江江和我去家里玩。彼时刚刚脱离高考苦海的三姐妹同吃同睡同游，叽叽嘎嘎聊八卦，促膝谈心话未来，在幽静小巷里牵手闲逛，在江边石堡旁挽肩留影，在草地上仰望夏夜星空……彻底放飞自我。

小踮妈妈烧得一手好菜，每天变着花样“投喂”，三姐妹吃得津津有味，那段日子甭提有多开心了，此番算是故地重游。

一行人驱车抵达李庄，这个坐落在长江边的小镇和记忆中有有了很大的不同——原来古朴安静的小镇，变成了游人如织的热门网红景点，被打造成“万里长江第一古镇”。

我们一致决定先参观2022年4月建成开放的李庄文化抗战博物馆。没想到，在博物馆解说员带领下，我们居然走进了一段尘封的历史。

1940年，抗日战争时期，上海同济大学被炸毁，为保留有生力量，同济大学开始迁校，辗转多地，直到李庄开明绅士罗南陔十六字电文“同大迁川，李庄欢迎，一切需要，地方供给”，才让颠沛流离中的同济大学得以安顿下来。随后中央研究院、中央博物院、北京大学文科研究所、金陵大学文科研究所等10余所文化科研机构也辗转来到李庄。

在随后的6年岁月里，陶孟和、傅斯年、李济、董作宾、梁思成、林徽因、童第周、吴孟超、夏鼐等一批著名学者、专家齐聚李庄，弦歌不辍，治学传薪，培育人才，书写了我国文化史、学术史上的重要篇章。

李庄不仅接纳了人，还接纳了珍贵文物。我听到博物馆解说员说：“‘七七事变’爆发后，故宫文物南迁，有3000多箱转运到李庄，在张家祠堂内保存了长达五年之久。当年风雨腥风的战火中，居然没有丢失一件，这不能不说是个奇迹。”

全力接纳同济大学的同时，李庄也得到了同济的反哺。抗战前，李庄的老百姓还过着“日出而作、日落而息”的生活，晚上靠点“洋油”（煤油）、菜油、桐油灯照明，不知电为何物。1940年，同济大学入驻李庄，工学院架起电线，点亮了李庄第一盏电灯。小小李庄比长江对岸的南溪县城还早用电10年，开启了现代文明的先河。

李庄文化抗战博物馆也是由同济大学特别派遣的建筑研究院著名建筑师章明主持设计施工的，有人评价：时隔百年，同济的学生用另一种方式回到了李庄。

从博物馆出来，我们选择在长江边的浓荫下喝“坝坝茶”。阳光照在滔滔江水上，每一朵细小的涟漪上都有小火苗在跳跃。我们聊起30年前小踮妈妈的拿手菜：白肉、头碗、猪儿粑、银丝面……

白肉名列“李庄三白”之首，是古镇的美食名片，街巷到处挂着“正宗李庄白肉”的招牌。饭点时分，各店厨师们或支摊于门口，或摆设于屋檐下，当街展示自己娴熟精湛的刀工来招揽客人。这俨然成为李庄古镇一道独特的风景。

只见大厨们将一大块已经煮熟放凉的“二刀肉”放在干净的毛巾上，左手轻轻平按，右手握刀以水平角度熟练分层切片。手起刀落之间，一片片薄如纸张的肉片就整齐码放于案板了。每一片都半肥半瘦，长约半尺、宽至两寸、薄到透光。据说刀工好的师傅，2斤猪肉能切出50多片精致得像艺术品的“蒜泥裹肉片”。

晚餐时，小踮特意带我们去了一家藏在背街小巷的老店“映秋饭店”。这是当地人常去的店，据说开了三十几年了。小店饭桌油漆剥落，地面油迹斑斑，但简陋的店里座无虚席。我们坐下点菜，不多会儿一个大白长条瓷盘端上桌，肥瘦比例恰当的肉片经过精心摆盘，颇具美感，未吃之前已赏心悦目了。

我们入乡随俗，学着当地人用筷子夹起薄如蝉翼、光润如玉的肉片前端，用巧劲儿一甩，将白肉在筷子上裹成毛巾卷儿样，夹到酱料碗里蘸了蘸，送到唇边，一股蒜蓉夹杂着海椒的香味扑鼻而来。放入口中，肉片肥而不腻、清香爽口、回味无穷，简直颠覆了日常对肥肉的认知。

一行人啧啧称赞，江江更是大快朵颐，颇有“大块吃肉”的豪爽之气。一大盘白肉很快光盘，于是众人齐声招呼：“老板，再来一份！”

傍晚，我们离开时，西天像被烧了一把大火，瑰丽的火烧云铺满了天空，李庄古镇仿佛被镀了一层金，像涅槃的凤凰，正浴火重生……

生活宝典

每天爬5层楼 多种疾病风险大大降低

最新的一项研究显示：每天只需爬5层楼梯，心脏病风险降低20%。

李凡

北京大学的研究人员发现：与不爬楼梯的人相比，每天爬5层（一层10步）以上楼梯的人，患动脉粥样硬化性心血管疾病（心绞痛、心肌梗死、脑梗死）的风险降低约20%。

研究人员分析了超45万名参与者的信息，平均年龄为56岁。研究发现，爬楼梯的强度与动脉粥样硬化性心血管疾病风险呈“U形”关系。

与不爬楼梯的人相比，每天爬楼梯1~5次、6~10次、11~15次、16~20次和≥21次的人患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险分别降低3%、16%、22%、23%、19%。此外，在冠心病和缺血性中风中也有类似的关联。

很多人担心日常爬楼梯、上下台阶会损伤膝盖，尤其是一些上了年纪的人。北京大学人民医院骨科刘强博士指出，上下楼

梯时只要方法正确，就能将其对膝关节的危害降到最低。

错误一：上台阶时膝盖超过脚尖。

上台阶时，很多人是用半只脚踩台阶。这样在支撑时，很明显膝盖就会超过脚尖。此时会使膝关节压力过大，时间久了膝关节过度承重，便会加速损伤。

正确方法：膝盖不过脚尖。

上楼梯时，让脚尖尽量往前去，这样膝盖就会在脚尖的后面，上台阶时膝盖的压力就会小很多。

错误二：上台阶时膝盖内扣。

上楼时膝关节弯曲，会不自觉地向内扣，这时膝关节会产生一个旋转剪切力，对我们的软骨、半月板都是一种损伤。

正确方法：膝盖朝正前方，小腿与地面垂直。

错误三：挺直身体上台阶。

