



“唱歌搭子,让我们一起徜徉在音乐的海洋里。”



“健身搭子,我们互相督促不许偷懒。”



“我们既是跳舞搭子又是好姐妹。”

欢迎你,成为我的搭子

健身搭子 结伴锻炼享受健康生活

在当今社会,年轻人的社交方式不断创新,其中“搭子社交”尤为流行。从逛街、点外卖到拍照,年轻人通过寻找搭子建立独特的社交圈子,满足个人的精神需求。然而,这一社交方式不仅限于年轻人,老年人群体中也盛行“搭子社交”,他们以跳舞、运动、学习等形式寻找志同道合的伙伴,享受生活的乐趣。

■文、图/记者 唐晓玮

运动是保持身体健康的重要途径,但对于老年人来说,往往难以坚持下去。然而,在“搭子社交”的推动下,结伴锻炼成为一种有效的运动方式。

63岁的王大叔对健身有着浓厚的兴趣。退休后,他没有放弃锻炼,而是选择在一家设施完善、氛围友好的健身房办卡,进行系统的器械训练。在那里,他遇到同样热爱健身的李阿姨,一位62岁、精神矍铄的退休医生。

起初,王大叔和李阿姨只是在健身房里偶尔点头,礼貌性地打个招呼。一次,王大叔在练习负重深蹲时遇到困难,李阿姨主动上前帮忙调整器械位置,并给予专业的健身建议。这次经历让两人有了更深入的交流,他们意识到彼此在健身方面

的共同兴趣和追求。从此,王大叔和李阿姨成为健身房里的固定搭子,一起制定健身计划,互相督促,共同进步。

在王大叔和李阿姨的共同努力下,他们的身体状况都有明显的改善。王大叔的腿部力量得到增强,而李阿姨的柔韧性和心肺功能也有了显著提升。更重要的是,他们在健身过程中找到了乐趣和成就感,每次完成一个挑战性的动作或达成一个小目标时,他们会相视一笑,分享彼此的喜悦。

“健身房里有很多退休老人,我们经常一起交流,聊各种生活琐事,这也是一种情感寄托吧。”李阿姨笑着说,找个搭子一起运动,她不仅在健身方面取得显著进步,还收获了珍贵的友谊,拓宽了社交圈子。

唱歌搭子 一起享受音乐的乐趣

张阿姨今年65岁,是一名退休教师,一直热爱音乐和唱歌。退休后,她如愿报名参加了市老年大学的声乐班。在这里,她找到一群志同道合的朋友,一起享受音乐带来的快乐。

“一开始我还有点害羞,不敢张嘴,怕自己唱不好。在同学的鼓励下,我对自己的歌声越来越自信!”张阿姨说,练习唱歌可以促进呼吸系统的健康、提高心肺功能,同时也有助于缓解压力、保持心情愉悦。

“唱着悠扬的歌曲,顿时感觉所有烦恼都没

了。有了这些唱歌搭子,我的晚年生活快乐了不少。”张阿姨笑着说,通过跟大家的交流,她的歌唱技巧得到显著提升,不仅掌握了更多的发声技巧,还学会如何更好地表达歌曲的情感,使歌声更加动人。

在学习唱歌的过程中,张阿姨和几个同学也建立了深厚的友谊,经常一起分享音乐心得、交流生活琐事,成为彼此生活中的重要支柱。课后,他们还一起组织音乐沙龙、参加社区文艺演出等活动,丰富了晚年生活。

搭子社交 让老年人远离孤独

在这个快节奏的社会里,“搭子社交”为老年人提供了一个放松心情、享受生活的方式。它让老年人在晚年生活中找到了属于自己的乐趣和追求,也让他们的生活变得丰富多彩。

为什么老年人会热衷于“搭子社交”呢?国家二级心理咨询师杨箫瑟表示,搭子关系其实是一种来去自由的浅社交关系,介于朋友和陌生人之间。这种关系既延伸了人们的社交边界,同时也在缩小人们的社交内核,最终拼凑起了碎片化的社交需求。

杨箫瑟分析,老年人热衷搭子关系,主要是因为害怕孤独。深层次的社交关系需要缘分和真情的付出,到这个年龄并不容易建立。有的老人子女不在身边,有的老人丧偶,有的老人缺少家人朋友陪伴。年轻时的朋友为生活各自奔波,能将友情保持到老并不

容易。而人恰恰是群体性动物,越到晚年越怕孤独。

现代家庭人口少,年轻人忙于自己的工作和生活,往往顾不上陪伴老人。因此,老人需要抱团取暖,他们有强烈的社交需求,却又不愿意投入太多的情感。搭子关系让人舒适,投入的社交成本也低,正好满足了老年人的需求。

“搭子式社交,聚时彼此陪伴,散时保持独立自我,确实一定程度上填补了孤独与陪伴需求的中间地带。”然而,她提醒老年人,结交朋友要注意辨别。老年人接受的新鲜事儿少,信息相对闭塞,容易被别人洗脑,甚至被骗子盯上。在选择搭子时,要有一双慧眼,既然是浅社交,就不能过多透露个人信息。高兴则聚,兴尽则散,不要抱太多期待,更不能有情感依赖。多结交一些志同道合、真诚善良的朋友。

舞蹈搭子 在舞步中找回青春活力

在位于茅箭区五堰街道朝阳中路的青竹农贸市场内,有一群朴素却充满活力的大姐,她们因为共同的兴趣爱好——跳舞,成为市场里的“明星”。这群大姐各自经营着自己的摊位,卖猪肉、卖茶叶、卖香油……白天,她们是勤劳工作的个体经营户,一到晚上7点,她们便会放下手中的生意,换上漂亮的裙子,一起在农贸市场的过道上翩翩起舞。

“白天卖肉守摊子,晚上跳舞活动筋骨。”60岁的刘顺芝说,她们之间亲如姐妹,每天都过得洒脱快乐。跳舞不仅让她们找回青春活力,还让她们们的生活更加快乐。

经营一处菜摊的王开秀说,她从去年“三·八”妇女节开始在市场里跳舞。一开始她跟着网上视频学舞蹈,大家觉得有趣,相继加入这个活动。自从爱上跳舞,她们的生活不再只是柴米油盐酱醋茶,而是多了一份精神上的追求。在跳舞的过程中,她们忘记了生活的烦恼,忘记了年龄的束缚。几个大姐说,每天下午跳舞的时候,是她们最开心的时刻。