

她经历了退休后没有朋友、没有爱人的日子，
如今却依然带着青春的痕迹，跳着舞。

青春的痕迹，在退休后萌芽

“妈妈，客人来了！”

随着家人的招呼声散去，一朵深紫色的花在眼前绽开。朵朵花压成一串花枝状的盘口，斜着生长。花下，则是一束束黑色蕾丝边，从颈部顺着身体的侧边往下流淌，在近脚踝处再次聚集。

端庄的气质配上挺拔的身形，这袭深紫色长旗袍和今年93岁的凌燕奶奶很相称。

听到夸奖，凌奶奶有些害羞，露出少女一样的神情。

她确实是从少女时代开始穿旗袍，十二三岁时便跟着母亲挑选，如今有一套经验：先选喜欢的颜色，再是合适的剪裁。

时光对她似乎格外温柔，积淀下来的成熟都藏在小巧思里。墨绿色的铜边耳环，大方的喇叭裤裤腿，还有一双象牙白的尖头高跟鞋。

“高跟鞋还是要穿的，这些年孩子们劝我穿低一点的，所以换了这双。”带着点绍兴口音，凌奶奶

说着这双鞋。她看了看记者两三厘米跟高的鞋，调侃了一句：“这哪有跟呀！”

这时，再知道她是中老年时装队的队长也毫不意外了。

退休以后，她参加社区活动有三十年了。除了时装队，还有舞蹈队，同样有关于青春的记忆。

过去她在地质队工作，大院里很早就开始做舞蹈培训。下了班，换上衣服，和同事们跳一支交际舞。说着这段回忆，凌奶奶开心地哼起了小曲儿。问她这是什么歌，她又不好意思起来：“没有出处，我自己哼着玩。”

在凌奶奶悠闲的哼唱伴奏中，打量墙上的照片更有趣味：近些年亮绿色旗袍配着玫瑰花的情影；90岁时四代同堂的全家福；70岁时身着西式婚纱的单人照……

时间不断往前推移，这段自在的老年生活是如何开启的？

面对丈夫意外离世，爱好让她走出消沉

“其实那时候对这里不太熟悉。”

刚退休时，凌奶奶跟随着丈夫搬到了这个小区。过去的朋友散落在杭州更远处，小区里全是不认识的面孔。

她受到社区邀请，参加老年服务三年左右，开始有了新的朋友。

然而就在这时，凌奶奶的丈夫去世了。很意外的一场车祸。老爷子是离休干部，身体硬朗，才七十多岁。

“他那时很支持我的……”这段艰难的日子，如今提起还是会带来一片沉默。

和年轻人想象中“退休”就意味着步入老年不同，刚步入退休的人往往还不认为自己老了——身体机能尚未出现明显的衰退，又没了工作和家庭的困扰，正是自由的开始。

丈夫的去世，却真正敲开了衰老之门：这是凌奶奶第一次面对身边人的死亡，即便这是一场意外。

“当时我们就多来陪陪妈妈。”凌奶奶的儿子回忆。几个孩子直到现在，也保留着轮流陪陪妈妈的习惯。

在还没有稳固的社交圈，爱人又突然离世的情

况下，除了家人的支持，把凌奶奶从消沉里拉起来的，还有模特队和舞蹈队。同样是来自社区的邀请，凌奶奶这次成了“凌老师”。

凌奶奶带出来的学生有几百人，每周固定的几天进行排练培训，到了比赛前夕，训练的次数就更频繁了。

很多时候，凌奶奶并不能记得每个学生的名字和样子。但是，学生们记住了她。现在，凌奶奶出门时，还会碰到她自觉不认识的人冲她打招呼：“凌老师，好久不见！”她的微信名也改成了“凌老师”。

新的社交正在搭起。几位和她关系特别好的舞友成了牌搭子，刚刚好四个人，总提前约好哪几天打牌。

凌奶奶很有“责任心”，有时碰上雨天，儿子劝她别再出门了，她笑呵呵地答应，转眼人又不见了。

“肯定还是要到场的，毕竟少了一个人就没法开始了。”

在牌桌上，凌奶奶更多时候作为一个听众。她比其他人都要大了10岁左右，听着这些妹妹们聊着家长里短和最近流行的东西，再喝口茶。

至少在姐妹聚会的时刻，欢乐总是大过忧愁。

“我希望能没有痛苦地离开”

现在的凌奶奶，每天早早起床，上午赶着去参加活动，中午回家品尝孩子们做的饭菜，下午好好睡一觉，到了晚上再打开电视，然后结束愉快的一天。

“看的都是抗战片，声音放得可大了！”面对孩子的调侃，凌奶奶很坦然：“我就喜欢刺激的场面，虽然片名记不住了。”

现在的凌奶奶已经能很坦然地接受衰老了。她指了指自己的耳朵：“这几年耳朵不好了，有时候人离得远就听不见了。”但凌奶奶一直没有配助听器，她觉得人上了年纪就会这样，顺应就好。

今年，身体的迹象更明显了，凌奶奶开始频繁地觉得口渴，总是要喝口茶润润。过去她还爱喝甜甜的酒，现在也戒了。

凌奶奶主动提到了死亡。

去年，她的妹妹突然心脏骤停，被家人发现后送往医院。后来妹妹告诉她，自己好像死过一次，但没有什么感觉。

凌奶奶也大约是在这次开始考虑死亡问题。她已经注意到了，自己的同龄人越来越少。过去的好友离世的消息越来越多。如今能碰到的，几乎都是小几十岁的妹妹们。有时队员消失了，她也没有去问为什么。

“我都想过了，我觉得如果能够像这样突然的、没有什么感觉的离去挺好，我希望到时候家人不用再救我，就让我没有痛苦地走。”

一旁的儿子沉默了，而后再悄悄说：“这些话，她没有和我们说过。”

93岁的凌奶奶，就是如此地活出了属于自己的高寿和美丽，她喜欢早起准备好一身搭配，喜欢跳舞，喜欢拍照，喜欢留下许多痕迹。心里也有许多秘密，比如对青春的怀念，对离世的打算，对诸多意外的遗憾。

她就这么坐着，喝着茶，平淡地回忆，时不时哼着旋律，坦然面对着衰老带来的快乐与哀愁。

高跟鞋 长旗袍 93岁 依然美丽

她的心里也有许多秘密

比如对青春的怀念

对离世的打算

对诸多意外的遗憾

.....

本报见习记者 陈馨懿

90岁应该是什么样的？

这个问题很难回答。关于养老，人们有很多焦虑；人的机能不断下降，总要面对身边人的离开……我们还能做自己喜欢的事吗？我们能尊严地度过老年生活吗？

爱穿旗袍的凌奶奶，给出了答案：能。

她经历了退休后没有朋友、没有爱人的日子，如今却依然带着青春的痕迹，跳着舞。