

[编者按]

“人生总得拼一下，折腾对了，改变人生；折腾错了，从头再来。”这是“海派 YASO”众多短视频中的一期文案。三个年过半百的“老小孩”，在短视频里重启人生。

“海派 YASO”成立于2022年3月，团队成员是三个越活越年轻的“老小孩”——海哥、Martin 和 Jason，这是一个代表海派文化的爷叔组合。

视频里的三位爷叔迈着自信的步伐，标志性的黑褐色大蛤蟆墨镜很是吸睛，身上的精纺羊毛西装颜色各不相同，清一色的直筒西装裤配上一双锃亮的尖头黑皮鞋，凸显出不属于他们这个年纪的独特审美。

三位爷叔因为不满足于平淡的退休生活而走到一起，用时尚抵抗平庸。他们希望通过自己的视频让老人们明白，退休并不意味着人生落幕，老年人的生活一样可以很精彩，人生下半场才刚刚开始。

海哥、Martin、Jason 是上海无数传奇浪潮中波澜不惊的三朵水花，却像是一个生动的剖面，展现了上海这座城市强大的吸纳能力。

海派文化由来已久，它的精神内核是海纳百川、兼收并蓄，三位爷叔通过行动证明这种文化从未消失，也必然会一直传承下去，它仍然刻在这座城市的每个人身上，存在于这座城市的每个角落中。

新闻晨报·周到即日起推出“海派爷叔”系列报道，首先将走进沪上颇具知名度的“海派 YASO”组合，与三位成员各自聊聊人生，聊聊时尚，聊聊他们心中的海派文化。一位银行退休职员，如何与孤独和解？今天，让我们率先走进海哥的故事。

周到·大家

这里是
有才华、有见识、
有腔调的一群 50+



他有一支能送别孤独的口琴

珍惜人生

“只要我们还能呼吸，心脏还在跳，还能动，我们就没有走完这人生。人生是很宝贵的，只有一次，每一天都要珍惜，所以我们一定要走一个完整的人生，除非到了病床上不能起来。我是这样认为的。”酷似谢贤的海哥坚定地說道。

海哥原名赵宁海，今年63岁，退休前曾是一位普通的银行职员。作为土生土长的上海人，他把自己的人生下半场经营出了上海“老克勒”般的精致与优雅。

为了抵抗孤独，为了不让子女担心，也为了让自己退休后的生活能充实起来，在即将退休的时候，海哥决定组建一个“男团”。不是所有孤独老人都像海哥一样找到了出路。海哥提到他的一些朋友，因为退休后闲着没事，整天趴在酒桌或者麻将桌上，精神面貌很不好。他曾问过朋友：“你为什么沉湎于这些呢？”朋友说：“没东西玩。”

海哥希望“海派 YASO”能成为一种群体性的活动，他说：“我希望能让每一个年纪大的人，每一天的生活都能过得很充实，因为人生只有一次嘛，它不能重来。”

起初，海哥给他们的团队起名叫“海派老小宁”，当被问到这个名字的来源时，海哥回答说：“我希望能把一种充满活力的心态反映在名字里面，所以我就用了老小孩的上海话谐音‘老小宁’，告诉大家老年人也需要有活力。”除了自己的心态，这个名字还关乎他的家庭。“我们在外面有活动，充实了自己，让孩子能够不牵挂老年人，让孩子放心，所以还有老小安宁的意思。”

海哥的儿子也会给他和他的团队出谋划策。他的女儿曾在抖音里看到“末那大叔”的视频，觉得视频中的北海爷爷非常时尚，就跟海哥说：“要走就走时尚的路”，时尚也是“海派 YASO”现在的视频主题。

此外，海哥的儿子也曾问过：“你们就这样走来走去，是不是太缺乏内容？”于是海哥决定，视频里的他们不仅要时尚，还要体现出一种海派文化。

文化内涵

谈及短视频给他带来的收获时，海哥缓慢而低沉的语调不自觉地变得轻快。他带着一点骄傲地说道：“在团队成立之初，我就跟成员说，我们这个团队做起来后，肯定会有更多团队组建起来。果然，现在有很多的团队都在模仿我们。”海哥也因此变成一个外向的人，对于这种变化，他的语气中透露着欣喜。

海哥希望引领一种风潮，也正因此，他对自己的要求很高，因为他觉得，“要引领别人，得先把自己打造好”。有时为了了解自己的合作对象，他会经常熬夜上网查资料，这对一个年过半百的老人来说并不容易。

在这样一个流量为王的时代，流量焦虑成为众多内容创作者需要面对的问题。对于这个问题，海哥认为：“流量当然是越多越好，但我不会为它去焦虑，我不会做流量的奴隶。”

时至今日，仍然不断有人联系到海哥，表示希望加入他们的团队。这让海哥想起，曾经有朋友找到他，说想加入他的团队，他问海哥“我行吗？我这么矮。”海哥回答他：“这个不要求你的身材，只要求你的精神面貌——一个阳光的老年人，这就够了。”

2022年平安夜，海哥的抖音作品是一幅未完成的素描，画中入虽然已是暮年，但脸型却棱角分明，骨骼清晰，眼神中透出一股平和的坚定，这是他自己。在视频之外，这个“老小宁”仍然是一个儒雅的外公，平时除了画画，还喜欢吹口琴，闲时做做家务。海哥最喜欢用口琴吹的歌是朴树的《送别》，他说喜欢这首歌是因为他觉得写词作曲的人很有才华。

《送别》的词曲作者是近代著名的音乐家、书法家李叔同，他还有另一个身份——弘一法师。海哥说：“听说后来李叔同出家了，我觉得很可惜。”

对于外公这个角色，海哥有他自己的理解。“我们在外面有活动，充实了自己，当然也不能耽误家庭的事，这也是我们作为长辈的责任。社会活动要安排好，家庭也要安排好，千万不能要家庭不要社会，要社会不要家庭，这都是畸形的。”

人老去之后，时尚似乎就会成为一个很少被提及的话题，但海哥却和记者聊了聊他眼中的时尚，他说：“时尚说到底就是符合潮流，符合当时的一种风气和习惯，但是老年人的时尚不一样，它不仅要符合潮流，还需要推陈出新，要有文化底蕴，所以很多老年人都很讲究内涵，光有穿着没有内在，人家会说你是一个壳。”

孤独不再

海哥在2018年将要退休的时候，第一次开始恐惧孤独，因为他觉得退休之后就是“等着往坟墓里爬”。海哥为退休后的生活做过很多打算，他说：“我考虑过环游世界，但对于漫长的退休生活来说，环游世界显然不是一件长久的事。如果我退休了去环游世界，旅行结束之后我又该干嘛呢？”幸运的是，海哥偶然间发现拍戏需要角色演员，便一头扎进了演艺事业。

从银行职员到演员，海哥需要重新去适应。“这种身份转变让我的生活发生了很多变化。因为想做好一个演员，要多观察各类人的行为，一般是他们比较有代表性的行为。每次一拿到稿子，立马就要把自己代入角色的形象和精神状态中。”海哥说。

海哥是干一行爱一行的人，有时演戏会“走火入魔”。他笑着说：“有一次我演的角色，是一个带点阴险但脑袋又比较清晰的人，把任何人都放在眼里。那时候拿到这个本子，马上就把自己代入进去。以至于有时导演跟我讲话，我也是一种目中无人的态度，没大没小的，就是完全沉浸在那个角色里了。还有一次，我在戏里扮演‘工艺人’的角色，结果在剧组的宾馆里面，我看宾馆的门有点歪了，我就像一个工艺人一样，去仔细观察它为什么歪了，后来我想，门歪了关我什么事呢？我又演戏演入迷了。”说起这些经历，他总是笑得很开心。

我国的人口老龄化程度逐年加深，“老年孤独”似乎正在成为这个社会无法避开的问题。记者询问海哥现在是否还会感到孤独，海哥回答道：“现在这么充实，时间都不够用，当然不会孤独。”说这些时，他的声音里带着一种沉甸甸的满足感。“其实真正的孤独就来自于没事干，缺少一种责任，缺少一种向往。有向往就会有责任，有责任就要做事，有事做就不会空虚，不空虚肯定就不会孤独。”

提到他最爱的歌，海哥手中摩挲着口琴，却一下子忘记了那首歌的名字，所以他只能把《送别》哼给我们听，在“长亭外，古道边，芳草碧连天”的旋律中，海哥送别了孤独。

晨报记者 牛强 实习生 张成祐



赵宁海工作照