



为了丰富老年生活,他们或向家人请教,或走进培训班,学习短视频制作和发布知识,拥抱时尚——

“60岁的年龄16岁的心”

本报记者 吴艳 摄影报道

清晨,苏嘉楹和10余名好朋友来到位于沧县傅家圈的一片向日葵田里拍摄视频。

配合着动感的音乐,10余名穿着鲜艳服装的女性时而蹲下隐藏在花丛中,时而站起做出优美的舞蹈动作。苏嘉楹举起手机将这一切记录下来,稍微剪辑一下,这段14秒的视频就发布到网络平台上,并配上了文字“愿姐妹们永远不老,能玩儿能闹”。

看到人们的赞美,苏嘉楹笑了:“我这是60岁的年龄16岁的心!”

初识短视频

苏嘉楹家住运河区小王庄镇小金庄村。今年是她接触短视频的第二年。短视频曾经遭到苏嘉楹的嫌弃,声音吵闹、段子无聊是她对于所有短视频产品的第一印象。刚开始,虽然有很多朋友推荐她下载短视频平台软件,都被她以“不会用”为由拒绝。

儿子结婚后一直没要孩子,没有看孙辈的任务,苏嘉楹的空闲时间很多。每天上午,她都要到公园去和姐妹们跳舞健身。

这两年,很多姐妹们一边锻炼,一边用短视频的方式记录健身的生活,甚至几个60多岁的老姐姐也津津有味地讨论着,怎么给短视频加特效。

当身边开始有越来越多的姐妹玩起短视频,并注册了自己的抖音号,苏嘉楹发现,玩抖音不仅成为一种时尚,更是融入某种社交圈的“社交方式”。

苏嘉楹说:“每次被周围人要求互关和点赞的时候,如果说出自己不看短视频,总觉得不合时宜。没有注册号,不能跟朋友互动,我就不知道她们今天讨论的话题内容是什么,更无法参与进去。”

去年2月,苏嘉楹开始学起了短视频制作。让苏嘉楹没想到的是,一入平台她就沉迷其中。“平台里的内容很丰富,娱乐功能更强,往往我在微信朋友圈里看不到的内容,在平台里都能看到。而且平台上的视频剪辑操作简单,功能也更多,分享更简单,非常方便中老年人操作。”

迷上录制

“刷不完的搞笑段子和养生知识,还有医生教你抗衰老,专家给你科普日常小知识,甚至有情感专家教你怎么处理婆媳关系等,看到好的东西我都会转发给亲友。”苏嘉楹除了转发博主内容之外,还会拍下自己的生活片段,分享至平台。下载抖音至今一年多的时间,她已经发布了56个作品,获得了近400个关注、200个粉丝,每条日常动态都会收获几十个赞和10余条互动留言。



苏嘉楹(左二)和朋友们在向日葵地拍短视频

苏嘉楹和跳舞的姐妹们经常会骑着电动车到沧州郊区的网红打卡地游玩。拍摄短视频发布到平台是她们游玩过程中的重要内容。一开始,她们都是中规中矩地拍摄风景,后来,苏嘉楹在浏览其他博主的视频时突然发现,原来诙谐夸张的舞蹈动作配合着或动感或搞笑的音乐,可以达到更好的表现效果。

于是,苏嘉楹和姐妹们照样子拍摄了这样一条短视频。

视频的背景音乐是网络上流行的《邻家大姐》,伴随着“看看我的眼,看看我的嘴,看看我的好身材,赛过杨贵妃……我左看、右看、前看、后看,越看我越美……”的歌声,苏嘉楹等10多个姐妹排成两排,每人耳朵上都夹着一朵野花,扭着广场舞的动作依次走入镜头……

那次的视频发布后获得了近百个赞,苏嘉楹发完视频后,时不时就会掏出手机看看,享受朋友们的点赞、评论。

“那次,姐妹们玩得很嗨,虽然我们都是五六十岁的年纪,但是拍视频时,大家都挺放得开,好像年轻了几十岁。拍短视频让我们觉得自己还很年轻。”苏嘉楹觉得收获粉丝并不重要,重要的是自己从拍摄短视频中获得了无尽的乐趣。拍摄的乐趣,看评论的乐趣,和朋友互动的乐趣都让她着迷。

我发布我快乐

67岁的王凤娥是南皮人,三年前,她来到沧州市区给儿子带孩子。离开了熟悉的家乡,王凤娥一度觉得很孤单。后来,儿子给她买了一部智能手机,并教会她使用方法,她一下子就找到



王志强和老伴研究怎样拍短视频

了乐趣。

王凤娥最喜欢看短视频,相关平台上,视频内容数不胜数,只要有空闲,她就会打开视频平台刷刷搞笑段子和科普知识。

最让王凤娥开心的是,短视频平台具有匹配通讯录的功能,她第一次注册登录后,就弹出了“发现通讯录好友,看看哪些好友在使用抖音”的对话框。当有选择地匹配之后,互相关注和互动的都是熟人,可以分享和畅所欲言的内容也就越来越多,收获的互动也更频繁,这些大大加深了她对短视频的好感。

如今,王凤娥和很多老家的

亲戚朋友都成了互相关注的好友。她可以通过视频了解老家的变化和亲朋身边发生的大事小情。

一次,王凤娥无意间看到了一位老人为孙女拍摄的日常生活片段,很真实,很感人。于是,她突发奇想:我也可以拍摄小孙子的视频呀!

于是,两岁的小孙子成了王凤娥短视频的主角。

不爱吃菜只爱吃肉的小屁孩!太阳晒屁股了,还不起床!帮奶奶洗袜子的乖宝宝!祖孙植物园一日游……王凤娥将小孙子的日常生活发布到短视频

平台上。

最初,王凤娥不会剪辑短视频,怎么拍的就怎么发出去。后来,在小区里一起看孩子的一位老人教给王凤娥简单的剪辑方法,她才稍微懂得了如何加配乐,如何将视频加速、拼接等等。

自此,王凤娥就有了新的学习目标。孩子睡觉时,她就会掏出手机操作一番。经过数次遗忘再请教的经历,王凤娥终于也学会了视频剪辑。

夏季,王凤娥带着孙子在公园里玩,孙子拿着一根“金箍棒”在喷泉附近穿梭,王凤娥就拍摄了一段视频,她把视频加速处理,并配上西游记的背景音乐发布到平台上。这段名为“水帘洞里的猴哥”的视频收到的亲友点赞数最多,大家纷纷留言,夸赞她的创意。

那一刻,王凤娥仿佛是被老师表扬了的小学生,心里美滋滋的。

走进学习班

9月12日,在沧州市老年健康协会第四期智能手机培训班里,王志强发出了人生第一条短视频。

68岁的王志强是沧州市老年健康协会快乐健走总队副队长。他自诩是位爱学习的老人,喜欢接触一切新鲜事物。

王志强的微信名称是“志强不息”,他也不记得自己玩微信有多长时间了,应该是一有微信,他就注册了微信号码。

退休后,王志强还与时俱进地干起了微商,并一直坚持到了现在。

对于短视频,王志强了解不多。老伴儿比他了解得多些,因为女儿爱发抖音,老伴儿就注册了抖音账号,常在抖音视频上看自己的外孙女,有时候也会拿过来让他看。

王志强一直觉得短视频发布平台和微信朋友圈差不多,因此也没想过专门去学习短视频。看到协会发布的智能手机高级培训班通知,王志强有了一种去学习短视频的想法。

在老师深入浅出的讲解下,王志强对短视频有了初步的了解。他觉得短视频平台和微信是两种不同功能的社交工具:微信是一种刚需社交,发布短视频是一种兴趣社交。

沧州市老年健康协会会长赵亚平告诉记者:“智能手机的出现为人们的生活带来了诸多便利,一些中老年人熟知的生活方式被逐渐颠覆。我们协会的1000余名会员中,绝大部分是年龄50岁以上的中老年人。平时活动中,很多老人表示出对智能手机的陌生,想学习又没有门路。为此,协会多次举办智能手机培训,目的就是提高中老年人的生活质量,使其更好地融入现代社会。老人们对新事物感兴趣是件好事,追逐潮流能让老人更年轻。”