

为“银发剧组”点赞

本报评论员 庞 猛

晚报观察

沧州有个“银发剧组”，主创人员平均年龄已达65岁。他们用一年半的时间创作了240部短视频。其中，他们拍摄的《北京人在沧州》《南川情思》《运河缘》《新〈许茂和他的女儿们〉》《车站枪声》等涉及多种题材的约150部短剧，将沧州元素与历史记忆、生活感受等融合成一段段光影故事。

(据4月9日《沧州晚报》4版)

在人们的观念中，退休生活悠闲而安逸，而“银发剧组”的成员却选择了另一种方式，用镜头记录生活，用故事传递情感。他们中的许多人，或许年轻时并未有机会深入接触影视创作，但这份对艺术的热爱和向往，却如同种子一般生根发芽，终于在他们退休之后迎来了绽放时刻。

创作短视频并非易事，尤其是对一群平均年龄65岁的老人来说，更是充满挑战。从选题策划、剧本撰写，到拍摄制作、后期剪辑，每一个环节都需要投入大量时间和精力。然而，“银发剧组”的成员却乐此不疲。他们相互学习、相互鼓励，在创作中找



到乐趣，也找到自我价值的实现方式。

“银发剧组”的作品题材广泛，既有反映沧州地方特色的《北京人在沧州》，也有抒发乡土情怀的《南川情思》，还有展现运河文化的《运河缘》。这些作品不仅让观众看到沧州的美丽风光和独特魅力，更让观众感受到其中蕴含的历史记忆和文化底蕴。

“银发剧组”的成功，离不开团队成员之间的紧密协作和共同努力。在拍摄过程中，他们分工明确、各司其职，有的负责剧本创作，有的负责拍摄制作，有的负责后期剪辑和宣传推广。虽然年龄不小，但他们却保持着活

力和干劲，用实际行动证明“年龄不是限制，热爱才是动力”。

在创作过程中，“银发剧组”的成员不仅收获了成果和喜悦，更结下了深厚的友谊。他们一起探讨剧本、一起拍摄制作、一起分享成果，共同度过了许多难忘的时光。这种团队协作的精神和氛围，让他们感受到了集体的力量 and 温暖，也让他们的晚年生活变得更加丰富多彩。

“银发剧组”是老年人追求热爱、实现自我价值的典范，也是社会文明进步和文化繁荣的生动写照。愿更多老年人像他们一样，老有所好、老有所乐，用自己的方式书写晚年的美好乐章。

留言板

夜跑，莫跑丢健康

【事件】

不少沧州市民把夜跑“成果”晒到微信朋友圈，跑了多少公里、花了多少时间；也常有人晒出夜跑路线、时速等“战绩”……如今，夜跑成了一种时尚的锻炼方式。锻炼身体固然是好事，但由此引发的夜跑运动量、适宜人群、跑后饮食等问题也引起了大家的讨论。专家指出，千万不要因为运动过量而影响身体健康。

(4月22日《沧州晚报》)

【留言板】

@高山之下：夜跑对我来说很危险，因为夜市上小龙虾、锅包肉、烤羊肉、奶茶、凉拌菜……不停地在向我招手。(调皮)

@西贝：这就是我越跑越胖的原因。

@鲁继明：的确，现在的一些夜跑跑者，跑着跑着就跑偏了。

@好山好水好自由：我沉迷，我受伤，难过极了！

@周庆师：按照自己的节奏跑，最舒服。

@林颖儿：不要盲目攀比跑量和速度，毕竟，跑步是为了健康。

@斌哥跑者：作为一个普通人，跑步是为了快乐，千万不要让跑步成为我们的负担。

@王家富：适合自己的，才是最好的。

@雪梅：做一个明智的跑者！

@知足常乐：我这么“菜”的跑量，想跑快了也不可能。(偷笑)

@西凉兵锋：佛系跑者路过……

@小林子：不忘初心，方得健康。

画中话

测评岂能变带货



前一秒，测评博主还在细数某款防脱洗发水是“智商税”；后一秒，就从桌子底下掏出自己主推的海盐洗发膏。近日，打着测评“幌子”带货的戏码正在各大平台上演。

一边测评一边带货，“既当裁判员又当运动员”。“拉

踩式”测评一旦流行起来，就会助长商业诋毁行为的泛滥，迫使企业“卷营销”而非“拼质量”。

平台不能当甩手掌柜，应拿出相应机制防止带货者使用测评“伪装”；消费者也得多个心眼，谨防“看着攻略踩进陷阱”。 据《新华日报》

回音壁

一男子爱看小说竟偷走11本书

近日，江苏苏州某书店工作人员发现，一名男子分多次、连续盗走11本书。报警后，警方将嫌疑人朱某抓获。据了解，朱某是一名小说爱好者，进书店想看书又想省钱，他就把书塞进随身的背包里，不付钱将书籍盗走。目前，朱某因涉嫌盗窃，被警方依法行政拘留。

据@荔枝新闻

回音：“窃书”也算偷！

开车玩手机麻将后车撞飞前车

近日，浙江温州一辆车在高速上抛锚，驾驶员王某某呼叫救援时，后面的货车驾驶员王某径直撞了上去。经调查发现，后车驾驶员王某竟然一边开车一边在手机上打麻将，完全没有注意到前面停着抛锚的车，这才造成了追尾事故。后车驾驶员王某被罚款200元，驾驶证记3分。

据@铁眼视频

回音：危险操作！

HAIFENG

沧州日报社

海峰视频工作室

沧州日报社出品

【业务介绍】

企事业单位大型宣传片、大型活动现场拍摄、直播、抖音、快手、视频号、小红书等短视频拍摄剪辑、代运营、电商高清直播间

【联系方式】

电话：13931765909

微信：GG07398

沧州市解放西路传媒大厦