

设投资有限公司退休后，赵子醇愈发觉得，中老年人创作短视频，除了有利于身心健康，还可以帮助年轻人理性看待如何优雅地老去。同时也说明，中老年人不仅是短视频平台的用户，还能成为优质内容的生产者。

值得一提的是，“时尚奶奶”们在短视频里展示最美形象的同时，还始终抱着传播大美云南的初心，将拍摄点大多选在云南历史文化地标，如云南陆军讲武堂、官渡古镇等地。下一步，她们还计划推出“时尚奶奶闺蜜会”，通过短视频输出她们的人生哲学，希望更多“奶奶”参与进来。

## 助力老有所学

抖音、快手等平台除了消遣娱乐，还可以做什么？在60岁的王奶奶眼里，短视频是她的“老师”。自5年前退休后，王奶奶的生活一下放松下来，闲不住的她在好友的推荐下接触到抖音。相比刷搞笑视频，她更感兴趣的是各类“手工教学”。“年轻时我就擅长织毛衣、做手工，当年没地方可以学，很多样式、造型都是我自己摸索着做，现在各平台有那么多教学视频，真是太好了。”王奶奶开心地说。

在大数据算法推荐下，层出不穷的教学内容让王奶奶不再满足于“围观”，她跃跃欲试地翻出毛线、毛衣针，开始对照视频实践。

“第一个作品是一个毛线勾的花朵胸针，看两遍我就学会了。”成就感爆棚的王奶奶开始挑战高难度，遇到比较难的就翻来覆去地看，还学会在评论区留言提问。就这样，从抖音、快手到小红书，王奶奶学会的技巧越来越多，且不再局限于毛线，有了麻绳编织、铜丝编织等作品。她最满意的一件作品是为小孙子勾的一套老虎衣，花了整整一个月时间。

“退休后，无所事事会老得快，好在我

在网上给自己找了不少事做。”这是王奶奶的经验之谈，这些形式灵活、内容多样的短视频不但拓宽和丰富了她休闲学习的路径及内容，还以寓教于乐的形式帮助她更新知识，紧跟时代步伐。

## 开启“二次人生”

对于老年人来说，安度晚年的核心之一就是“参与”。

点开65岁许国荣的抖音账号，能看到他为家人及朋友拍摄和剪辑的80多条视频，如今他的抖音账号已有200多个粉丝。虽然视频内容基本是套用抖音里的模板，但看得出他花了不少心思。“等我拍不动时，再翻出这些视频看看，肯定是一段美好的回忆。”许国荣自豪地说。

“子女们上班忙，没时间教我。一开始跟着社区组织的一次活动学会了拍摄和上传视频，接着又发现抖音上有很多教学视频，就跟着学了很多。”对许国荣来说，快手、抖音已成为他的第二个朋友圈，甚至替代微信朋友圈，成为他与熟人社交的重要纽带。

对于像许国荣这样跨过“数字鸿沟”的老年人来说，短视频“短而精”的表达方式抓人眼球，其内容上有国家政策，下有百姓吃喝玩乐，比其他媒介呈现的内容更丰富。在他看来，通过浏览优质的短视频内容，老年群体可在日常生活中方便快捷地获取新闻时事、反诈防骗、健康养生、历史文化、天文地理等知识，同时加强了他们与子女的沟通交流。

短视频产品降低了老年人与社会连接的门槛，越来越多的老年人开始在互联网分享生活、表达自我，尽管他们“来得晚”，但热情半点不输年轻人。👉

本刊记者 欧阳小抒 / 文

受访者供图