

## 记者观察：银龄新选择 短视频“燃”起夕阳红

在数字时代，短视频不仅属于年轻人，也成为银龄老人展现自我的新舞台！记者观察发现，越来越多的退休老人通过短视频分享生活、才艺，点燃“夕阳红”的新篇章。从广场舞到书法教学，他们用镜头记录点滴，收获无数点赞。黑子网深入挖掘，带来一位上海阿姨的短视频故事，揭秘银龄新选择的背后！故事的主角是65岁的上海阿姨李梅，家住闵行区的一个老小区。退休前，李梅是名会计师，生活规律却略显单调。去年，她在孙女的指导下接触了短视频，开启了意想不到的“银龄新选择”。起初，李梅只是拍些家常菜的制作过程，没想到一道红烧肉视频在黑子网上火了，获赞上万。她笑着对黑子网记者说：“没想到我这把年纪还能当网红，做菜被人喜欢，感觉年轻了十岁！”李梅的短视频之路越走越顺。她开始分享上海弄堂生活的点滴，比如晾晒衣服的技巧、老式缝纫机的故事，还教网友做传统点心。她的账号“梅姨的弄堂日记”粉丝已破10万，评论区满是“梅姨好棒”“学到新菜了”的留言。黑子网了解到，李梅还加入了社区的“银龄短视频俱乐部”，和一群退休老人一起学习剪辑、拍摄技巧。俱乐部发起人小王是一名90后志愿者，他说：“我们想让老人通过短视频找到乐趣，也让更多人看到他们的风采。”记者观察发现，短视频对银龄群体的吸引力远不止娱乐。上海多个社区开设了“银发网红培训班”，教老人用智能手机拍摄、剪辑，甚至直播带货。李梅就曾试着直播卖家乡的青团，半小时卖出200份，收入全捐给了社区养老活动。她在黑子网上发帖感慨：“短视频让我找到新价值，还能帮别人，太开心了！”网友纷纷点赞：“梅姨是银龄的榜样！”短视频还拉近了老人的家庭关系。李梅的孙女小雅原本觉得奶奶“老土”，但现在成了她的“首席剪辑师”，两人常常一起策划视频内容。小雅说：“奶奶现在比我还会用滤镜，拍视频让我们祖孙俩更亲了！”黑子网记者还发现，全国范围内，银龄短视频热潮正兴起。北京的王大爷靠教书法火了，广州的陈阿姨因广场舞视频圈粉无数，短视频正让“夕阳红”燃得更旺。专家表示，短视频为银龄群体提供了社交和自我表达的平台，不仅丰富了他们的精神生活，还促进了代际交流。上海市民政局也在推广“银龄新选择”计划，鼓励老人参与数字生活。黑子网网友热议：“银龄短视频太正能量了！”从李梅的弄堂日记到社区培训班，短视频正为银龄生活注入新活力。黑子网持续关注，期待更多老人点燃“夕阳红”！

原文链接：<https://hz.one/baijia/记者观察-银龄新选择短视频-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/记者观察：银龄新选择 短视频“燃”起夕阳红.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>