



# 拥抱短视频 乐享新生活

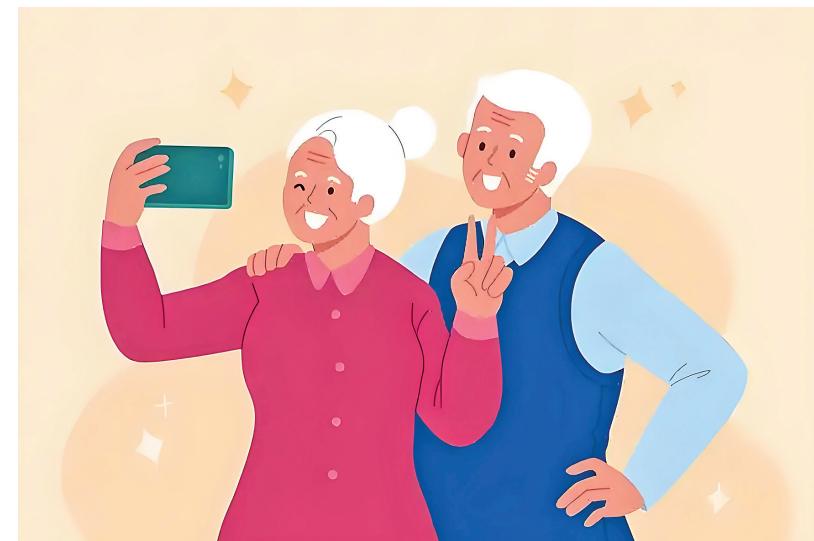
□记者 杨颖琦

在城市的喧嚣中,有这样一群人,他们告别了忙碌了大半辈子的工作岗位,步入了退休生活,本以为会迎来悠闲惬意的时光,但生活节奏被打乱,一身的本领无处使,也让不少人陷入了迷茫与失落。范阿姨便是其中一员。

2022年,从教师岗位退下来的范阿姨,每天的生活突然变得单调乏味,没有了往日忙碌的工作,时间突然变得漫长起来。退休后到太原帮忙照看孙女的她,常常在忙完家务后坐在窗前,看着外面的世界,心中空落落的。孩子们都忙于工作,很少有时间陪伴她;孙女也开始上学,很多时候都是范阿姨一个人待着。“除了家里的事,还能做些什么呢?”在思考之余,范阿姨的心情也越来越低落,对什么都提不起兴趣。

一次,回到运城的范阿姨和几个老朋友聚会。在聚会上,她发现朋友们都在兴致勃勃地分享着自己发在抖音上的生活视频。在朋友的热情推荐下,范阿姨也下载了抖音,从此开启了一段全新的生活。

刚开始接触抖音时,范阿姨还有些不知所措。她不太会操作智能手机,更不知道该如何拍摄和发布视频。但她并没有放弃,在孩子们的耐心指导下,她逐渐掌握了基本的操作技巧。她决定先从分享生活点滴开始。全家人一起出游、孙女和小闺蜜一起玩耍、小区里大家一起跳广场舞、与老朋友相聚……随着拿



起手机拍照片、拍视频的次数越来越多,范阿姨感觉生活都变得有趣了起来。

范阿姨喜欢唱歌,后来还学习怎么发自己的唱歌视频。不忙的时候,她选了几首自己喜欢的歌曲,在家里认真练习,然后用手机录制下来,发布到抖音上。没想到,她的第一个唱歌视频就获得了不少点赞和评论。这让范阿姨倍受鼓舞,拍视频也更加积极。随着粉丝数量的逐渐增加,范阿姨的信心也越来越足。

然而,范阿姨并不满足于此。她心中一直有一个热爱的东西,那就是蒲剧。蒲剧是她家乡的传统戏曲,承载着她儿时的回忆和对家乡的深深眷恋。于

是,范阿姨决定尝试发布演唱蒲剧的短视频。

为了拍摄出更高质量的蒲剧视频,范阿姨也付出了很多努力。爱美的她专门购置了几件颜色鲜亮的新衣服,也开始注重自己的发型和妆容,她还通过抖音跟着蒲剧名家学习唱腔和表演动作。虽然大部分视频都是对口型演唱,但她依然注重眼神、表情、身段等细节,在能力范围内力求做到最好。

“唱得真好”“表情到位,声情并茂”……当范阿姨的第一个蒲剧短视频发布后,立刻引起了朋友圈的热议。许多同样热爱蒲剧的朋友和陌生网友纷纷

点赞、评论和转发,还有一些人主动给范阿姨留言,和她交流平时唱蒲剧的心得和体会。范阿姨没想到,自己的一个小爱好,竟然能在抖音上找到这么多志同道合的朋友。

从那以后,范阿姨和这些热爱蒲剧的朋友们一起,在抖音上分享蒲剧的魅力。有些戏曲票友还去参加蒲剧名家孔向东的线上蒲剧分享会,范阿姨在抖音上看到后也想尝试。

拍短视频、发抖音,在范阿姨看来不只是年轻人的“专利”,老年人也可以享受网络时代的便利。现在的自己不仅是在享受退休生活,更是在退休后找到自己生活的新方向。通过抖音,范阿姨不仅丰富了自己的退休生活,还结交了许多不同工作经历的朋友,这让她的晚年生活变得更加丰富多彩。

范阿姨的故事,只是众多拥抱短视频的银发族中的一个缩影。在抖音这个平台上,像范阿姨这样的银发族还有很多。他们用自己的方式,记录着生活的美好,分享着自己的热爱,展现出了新时代老年人的风采。他们的视频不仅受到了老年群体的喜爱,也吸引了许多年轻人的关注。一些年轻人通过这些老人的视频,对蒲剧等传统艺术产生了浓厚的兴趣,开始主动学习和了解传统文化。

如今,短视频不仅为他们提供了一个展示自我的平台,也让他们重新找到了生活的乐趣和价值,让他们的晚年生活焕发出新的光彩。

(文中所涉及的人物为化名)



## 看牙记

□安新明

俗话说“牙疼不是病,疼起来要人命”,别看牙齿就小小一颗,但疼起来非常折磨人。今年春节,忙着看牙的我就被折磨了一番。

今年的春节,我是在上海过的。其实早在半年前,我口腔右边的一颗上槽牙,就开始隐隐作痛。起初,我想着可能是上火了,也许多喝点水、吃几颗药慢慢就不疼了。过年时也是,面对那么多美食,我却怎么都吃不香,甚至不敢用那边的牙来嚼,一嚼一下钻心痛。

牙疼,我一生体会过好多次,确实厉害,虽然不至于“要命”,但疼起来的时候,一晚上都睡不了一个安然觉。以前听专家说过,老年人的牙齿有个定律,说是“8020”,意思是说到了80岁时,还有20颗牙就算是健康的老人。人的牙齿共有34颗,除了上下两边没用的4颗智齿,正常应该有30颗。如今已过了72周岁的我还有28颗牙,为此我常常沾沾自喜,殊不知,坏牙很快就找上门来了。

牙疼得不行,我就去看医生了。我住的小区对面有座两层楼的医院,地方虽小却“五脏俱全”,仅口腔科就有两大间。2月10日,我走进医院挂号,挂了口腔科一名有着30年口腔诊疗经验的医生的号,让他看看有没有办法治好这颗坏牙。进行了两次检查,还拍了一次全牙旋转的X

光,医生得出了结论:“一是你这个牙是牙周炎,而不是牙髓炎,牙齿也松动了;二是要治疗也得好多次,每次也得几百元;三是最终要拔的概率是90%;四是不放心的话可以到大医院的牙周科再看看,那里技术设备更好,也许能有更好的治疗办法。”牙疼的我决定先在这里治。当场付费做了个牙周刮治术,就是沿着这颗牙的一圈,深度刮治,除掉有菌牙锈斑和可能的发炎根源。刮刀子要几乎深入到牙根,我忍着剧痛,只盼望经此治疗,牙就不再疼了。

治疗之后,过了一周,感觉还是不行,我就决定前往大医院看牙。大医院里面分得细,光是口腔科就有畸形校正、上腭、种植、牙龈、牙髓等十几个科室。

头一天去,号满了,所以我第二天提前在网上预约后又早早赶去。结果到那儿还得重新拍片。排了好久,终于等到叫号,医生一检查,说是牙周炎,让我20天以后再找专门治疗牙周炎的医生复诊。我急着说:“不行就拔了算了。”医生却说:“你说拔就拔,要治好都得一步一步来。”原来这里的治疗是有程序的,阶梯式治疗,先刮治几次,再牙龈翻瓣治疗,不到万不得已,是绝不可能拔牙的。没有办法,再刮一次。

没几天,我们这里的社区医院有一位口腔专家来坐诊,我又约了个号去看牙。专家的答复是,这是二级医院,不具备治疗牙周病的条件。我这



▲公园里的浪漫乐章

中心城区航天公园门前的小广场上,一位老人正专注地拉着手中手风琴。那动人的旋律如潺潺流水般温柔,也如春日暖阳般温暖。路人也停下匆匆的脚步,静静聆听着来自心灵的旋律。

“现在天气暖和了,就来公园里练。既能练琴,又能晒太阳,何乐而不为呢?”老人说。那一刻,老人的眼神里充满了对音乐的热爱和对幸福生活的向往,他在用自己的方式,诠释着平凡生活的浪漫。

记者 杨颖琦