

俏夕阳

乘风破浪的“柠檬奶奶”

□记者 杨颖琦 文图

在抖音的热门视频里,总能刷到一位活力满满的奶奶,她就是自媒体博主——“柠檬奶奶的退休生活”赵月红。从2022年4月发布第一期到现在,“柠檬奶奶”已经发布了532期视频。这里记录了她的生活点滴、旅行见闻,也展现了她眼中的家乡运城。在1.7万粉丝的陪伴下,“柠檬奶奶”书写着属于银发族的“第二人生”。

从厨房到镜头前的跨界

一头利落的短发、爽朗的笑声、清楚的表情,笑起来连眼角的皱纹都好像带着阳光的味道,让屏幕内外的人看着倍感亲切。今年59岁的柠檬奶奶4年前就退休了,退休以后便在家专心照看父母和孙辈,闲暇时就沉浸在自己的烘焙爱好里,给家人们做些健康、可口的甜点。但时间久了,问题就出现了。

“刚退休那会挺宅的,跟社会接触也少了,有时候想表达个什么,却发现话到嘴边说不出来。”回忆起最初的状态,柠檬奶奶的语气里还带着一丝后怕。像许多退休老人一样,她经历了从职场主力到家庭配角的身份失重。直到朋友一句“试试拍视频吧”,才让她在茫然中推开了新世界的大门。“录制第一期视频时,本来是想去看望朋友,结果路上堵车,就拐到路边的梨园里,跟梳梨花的大爷聊了两个小时。”这段未经雕琢的视频上传后意外收获了上千播放量,让她第一次尝到了“被看见”的滋味。

从厨房到镜头前的跨界充满挑战,没有脚本、没有彩排,一切都是未知的。没有专业设备,她就用手机拍摄;不懂运镜技巧,她就跟着感觉走,“三分拍七分剪”,坐在电脑前一坐就是四五个小时;



连出镜都要克服心理关:“第一次对着镜头说话,脸都红到脖子根,生怕被以前的同事看见觉得‘不务正业’。”但当她发现镜头能帮她找回失落的表达能力时,所有的犹豫都变成了动力。“现在我能在镜头里流畅地说上10分钟,这在以前根本不敢想。”她笑着展示自己的“进步成果”,眼角的皱纹里盛满了自信。

相较于其他的竖屏内容,在“柠檬奶奶的退休生活”账号里,她一直坚持做横屏内容,视频时长最长的有六七分钟,最短也有两三分钟。这种坚守在追求“短平快”的平台里显得有些“不合时宜”,但她有自己的原则:“我做视频不是为了博流量,就是想把自己看到的美好分享出去,记录一定是有意义的。”

为了拍好家乡文化,她开始自学无人机航拍:“第一次从空中看到盐湖的七彩时,我眼泪都快掉下来了,原来我们天天路过的地方这么美!”在她的镜头下,盐湖不只是一池水,还是养育了运城人4000多年的“母亲河”;伍姓湖也不只是一块湿地,还是曾有文人墨客题诗的风

雅之地。这些视频也引起了意想不到的反响:有粉丝家长带着孩子按图索骥去“打卡”,也有学校把视频作为乡土教材,让学生们更多地了解自己的家乡。

从线上到线下的双向奔赴

在柠檬奶奶的账号评论区,常常能看到这样的留言:“奶奶,看了您的视频我才知道家门口的飞云楼这么有故事。”“柠檬奶奶,下次去盐湖能带上我吗?”1.7万粉丝中,既有跟她同龄的退休老人,也有“90后”“00后”的年轻人,这份跨越代际的连接,成了她坚持下去的最大动力。

“最感动的是我父亲去世那段时间,我发了几个视频对着父亲‘唠叨’,结果收到几百条留言,全是陌生人的安慰。”她翻出当时的截图,眼眶有些湿润,“有个小姑娘说‘奶奶您要坚强,我奶奶去世时我也这么难过’,还有人私信教我缓解悲伤的方法”。这些隔着屏幕的温暖,让她深刻体会到网络的温度——它能让陌生人变成“云端亲人”。

为了回应这份信任,她几乎回复了每一条评论,哪怕只是一个表情符号。“大家愿意花时间看我的视频、留言,我就得认真对待,这是最基本的尊重。”她说。这份真诚也收获了现实中的“双向奔赴”:在外面拍视频时,会有人追上来说“很喜欢您的视频”;到菜市场碰到认出她的摊主,她也会多买一些菜照顾大家的生意。

家人的态度也从最初的不解变成了支持。老伴虽然不会拍摄,却主动当起“后勤助手”,开车、背包从不缺席;8岁的小孙女成了她的“文案小助手”,不仅主动帮忙选视频封面,还帮奶奶提建议:“这里要加个可爱的贴纸!”这种全家参与的创作氛围,让她的视频充满了生活的烟火气。

“现在我觉得,退休才是自己生活的真正开始。”她的语气里充满了笃定,“以前为工作忙、为家庭忙,现在终于有时间做自己喜欢的事了。”柠檬奶奶说。在她看来,人活着就得有点精神追求,只要是健康的、适合自己的,就尽力去做。

如今,柠檬奶奶依然保持着每周两更的频率,镜头前的她语速不快,却透着一股从容的力量。她会聊聊最近看到的古建筑,分享烘焙小技巧,也会谈谈生活中的小烦恼,就像一位邻家奶奶在拉家常。“我就想真实地记录生活,让大家看到我们这代人的状态。”她说。

在这个年轻人主导的网络世界里,柠檬奶奶像一株倔强的“柠檬树”,用自己的方式生长,结果,把退休后的岁月酿成了酸甜可口的“柠檬汁”。接下来,她想尝试新的可能——为更多老年人直播讲解视频的拍摄和剪辑,把自己摸索出的剪辑技巧教给更多像她一样的退休老人;把计划了很久的“黄河行”提上日程,用镜头记录下自己对黄河的理解……

❤至爱亲朋

六姐妹的“红色之约”

□盖素云 赵秦舫

6月23日清晨,晨光温柔地洒在运城的大街小巷。时针指向9点半,我们六姐妹从运城的不同角落,如六颗怀揣炽热红心的星辰,准时汇聚在运城市盐湖区党群服务中心,赴一场与党的同心之约,为即将到来的中国共产党成立104周年献上最诚挚的祝福。

回溯往昔,1921年,嘉兴南湖上的一艘小小红船,承载着民族的希望与梦想,开启了波澜壮阔的征程。历经风雨洗礼,从硝烟弥漫的革命岁月,到热火朝天的建设时期,再到改革开放的奋进时代,直至如今乘风破浪的新时代巨轮,中国共产党走过了104年的光辉历程。这一路走来,何其艰难,又何其伟大!

我们六姐妹,曾是不同单位的工作者,退休后因共同爱好相聚在老年大学声乐2班,成为无话不谈的挚友。更特别的是,我们都是光荣的共产党员,党龄最长的已有55年,最短的也将近50年。如今虽已步入古稀之年,但我们都是在红旗下成长起来的一代人,亲眼见证了国家从贫弱走向富强的伟大跨越,亲历了祖国发展的重要时刻。岁月虽在我们脸上刻下痕迹,却从未磨灭我们的初心与使命。我们由衷地感恩党的好政策,让我们能够

老有所依、老有所乐,在晚年依然能绽放生命的光彩。

活动现场,丰富多样的内容将我们对党的热爱尽情展现。首先是重温入党誓词环节,大家神情庄重,缓缓举起右手,面向鲜红的党旗,铿锵有力地念出每一句誓言。那声音,饱含着对党的忠诚,也承载着我们不忘初心、牢记使命,要用实际行动践行入党承诺的坚定决心。

接着,我们认真聆听了中国共产党的百年发展历史讲解。随着讲述者的话语,一幅幅历史画卷在我们眼前徐徐展开,让我们仿佛又回到了那段激情燃烧的岁月。我们仿佛看到了革命先烈在枪林弹雨中奋勇拼搏,感受到了他们坚定的政治信仰和崇高的人格力量,心中满是敬意与感动。

最令人心潮澎湃的当属《绣红旗》表演。一针一线,绣出的是我们对先烈的缅怀;一声一调,唱出的是我们对党的深情。当“江姐”的歌声响起,姐妹们眼中都闪烁着泪花。千般情、万般爱,都融入这一针一线、一唱一和之中。

合唱环节更是将活动推向高潮。第一支歌《没有共产党就没有新中国》,我们虽已白发苍苍,但唱起这首歌时,依然饱含激情。歌声中,是人民的心声,是对共产党伟大功绩的赞颂,



更唱出了在党的领导下,新中国不断繁荣富强的磅礴力量。第二支《五星红旗迎风飘扬》,六姐妹精神抖擞、容光焕发,用歌声将爱国情怀展现得淋漓尽致,心怀天下的豪情丝毫不输当年。第三支《唱支山歌给党听》,我们深情演绎,悠扬的歌声传递着56个民族对党的敬爱与感谢,也寄托着我们对祖国繁荣富强的美好祝愿。而随后的舞蹈表演,我们舞姿舒展大气、整齐划一,仿佛党的光辉正照耀在我们身上,引领着我们继续前行。

活动接近尾声,我们六姐妹紧紧相拥,齐声高呼:“中国共产党成立104周年,生日快乐!”这一声呼喊,饱含着我们对党的无限热爱与祝福,也让我们将这场充满意义的“红色之约”永远铭记在心中。

老年文苑

灵魂之舞

□杨新红

当夜幕如墨般落下一盏盏路灯
点亮了农村的温柔

一群热爱舞蹈的灵魂
汇聚在这方小小的天地
如同夜空中闪烁的星辰
找到了属于自己的舞台

悠扬的旋律从音响中缓缓流淌
像灵动的溪流漫过每一个渴望自由的心房
欢快的节奏是生命的鼓点
敲响在夜色深处
唤醒沉睡的热情

她们踮起脚尖

如天鹅舒展优雅的颈项
旋转 跳跃
手臂轻挥
划出优美的弧线
每一个动作都是心灵的诉说

在这里没有世俗的纷扰
没有生活的疲惫
只有身体与音乐的共鸣
只有灵魂与舞蹈的交融

她们用肢体书写诗篇
用姿态描绘梦想
跳的是舞
放飞的是自我心灵
是对美好的无限向往
在这宁静的夜晚
路灯见证着灵魂最自由的模样

