

銀髮「新生代」博主衣食住行玩轉互聯網

5G 爺爺奶奶 迷住年輕人

▼「滅霸爺爺」將餃子塞到「秦巴奶奶」口中，引得奶奶害羞一笑。香港文匯報深圳傳真



雲食飯

▼無擺拍、無腳本，爺爺奶奶做什麼，張萬露就拍什麼。圖為孫子張萬露（左）記錄奶奶做飯。香港文匯報深圳傳真

食三餐賞四季 每分秒認真活



「如果生活有味道，那一定是熱氣騰騰的煙火氣。」「日子輕慢，爐火溫暖，遠方的村落升起裊裊炊煙，順其自然也是對生活的一種周全。」這是網紅「秦巴奶奶滅霸爺爺」發布在抖音上的視頻文案。視頻裏常出鏡的，是現年75歲的「秦巴奶奶」陳桂剛和她81歲的老伴「滅霸爺爺」張祥芬。在視頻裏，他們一個掌勺燒飯，一個添柴燒火；一個摘菜，一個在土灶旁燒水備爐。偶爾，爺爺會悄悄夾起一個餃子，冷不丁地塞到奶奶嘴裏，奶奶布滿皺紋的臉上會浮現起不知是否為爐火烤紅的紅暈；經常，爺爺突發奇想說自己想吃韭菜餅，奶奶一邊埋怨他想法太多一邊默默加快了手下的功夫……在樸實無華的日常對話和互動中，一道道來自陝南大巴山區的地道特色美食悄然出鍋。

灶台上熱氣騰騰的耳朵餃子，湯白似牛奶的牛羊肉泡饅湯，看着就嘎嘎香的豬肉燉粉條子，充滿了年味的臘肉臘腸……一道道熱氣騰騰的美味佳餚被端上和爺爺奶奶一樣充滿年齡感的小木桌時，那撫慰人心的煙火氣也蔓延到了屏幕以外。「想吃奶奶做的炒臘肉，那應該是小時候的味道吧！」「這一日三餐，傳遞的是幸福的秘訣呀。」「想念老家了，想念爺爺奶奶了。」在評論中，網友們經常會「抱怨」視頻太短沒看夠，這一道道的美食佳餚，撩撥的不僅是大家的味蕾，更勾起了無數人內心深處的鄉愁。

一粥一飯無慰身心疲憊

在置頂視頻裏，「秦巴奶奶滅霸爺爺」的孫子張萬露詳述了自己記錄老人家生活的初衷。從小跟着爺爺奶奶長大的他在18歲後離家到廣東打工，在忙忙碌碌的生活中，他總會想起奶奶做的飯菜。2010年，他辭別大城市回到家鄉，每天無論工作有多累，只要能吃上奶奶做的飯菜，一身的疲憊就沒了，家的感覺似乎就藏在奶奶的一粥一飯裏。

無擺拍、無腳本，爺爺奶奶做什麼，張萬露就拍什麼，居然讓「秦巴奶奶滅霸爺爺」這個抖音號在短短三年間積累了269萬粉絲。「我一出去，大家都喊我名字，還要和我合影。我就一個家庭婦女農村幹活的，你們都這麼珍重我，我很快樂。」奶奶說起這話的時候，臉上又泛起樸實的笑意。

像「秦巴奶奶滅霸爺爺」這樣，因「飯」而紅的老年博主在互聯網上還有很多。一對78歲的老夫妻在小紅書上有一個名叫「健康真好」的賬號，自2021年4月以來，發布了上千條筆記記錄一日三餐。8點、12點、18點，爺爺奶奶的三餐總是準時開始。不僅如此，還盡量做到了葷素搭配、均衡膳食，有雞鴨魚肉，也有五穀雜糧。

這樣平常卻溫暖的窳窳日常，吸引了近百萬粉絲駐足。有年輕人決定跟着老人的餐單健康飲食，但更多的人是分享自己的生活，將爺爺奶奶的筆記作為情緒的停泊處。網友留言道：自己被爺爺奶奶對待一日三餐、對待生活的認真態度所吸引，也希冀自己去認真、細緻地面對當下的生活。「或許，這就是現實版的『嚮往的生活』吧（內地一檔生活類綜藝節目，編者註）。」

互聯網不是年輕人專屬！隨着越來越多的中老年博主開始進駐到年輕人的主要陣地小紅書、抖音上，網紅爺爺、網紅奶奶也開始走入大眾視野。他們當中，有人將一些傳統文化、傳統習俗、傳統美食通過新媒介手段傳播給年輕人而走紅；有人緊隨時代步伐，勇於嘗試年輕人喜歡的事物，以實際行動力縮小代際鴻溝而收穫認可；有的則全力以赴去幹自己喜歡的事情被年輕人怒讚「好浪漫」！在樸實無華的鏡頭之下，5G 爺爺奶奶們不僅成為了互聯網的「新生代」，也憑藉多元且年輕的生活姿態吸引了一批年輕人。「想和爺爺奶奶們『雲』在一起，把生活過成嚮往的模樣」成為不少年輕人的心聲。

◆香港文匯報記者 李薇 深圳報道



雲穿搭

◆無論多鮮艷的顏色，奶奶都能毫無違和地駕馭。圖為吹小姐 Tracy 和 89 歲奶奶（左）穿着姐妹裝的合照。香港文匯報深圳傳真

變美與年齡無關 青年 Follow 穿搭

84歲的奶奶與孫女共享衣櫥是一種怎樣的體驗？86歲的爺爺戴着黑超和金項鍊，穿着 oversize 服裝擺 pose 會有多潮？兩位平均年齡93+的奶奶穿着多巴胺配色逛迪士尼，會帶來怎樣的視覺衝擊？

這樣的場景過去我們只會在日韓或者歐美美的社交媒體上看到，而現在，在小紅書上，在抖音上，在微博上，越來越多的老年博主在孫女/孫子的帶領下，用自信且時髦的穿搭，打破人們對這個年齡層段的世俗眼光。有年輕人看完感慨道：突然就不害怕變老了，老年人也可以活出自己！有

年輕人悟出了一個道理：年齡從來不是穿搭的界限，敢穿會搭才是王道！還有年輕人留言：衣服在哪裏買啊，我也想 follow 這樣的穿搭！

「康康和爺爺」是抖音上有616萬粉絲的穿搭博主。爺爺今年已是86歲高齡，但這並不妨礙他經常頭戴鴨舌帽、臉掛墨鏡、腳踢拖鞋並穿着高筒橙色襪子「張揚」地走在大街上。有時候粉絲會私信他，提出各種穿搭挑戰，如：單肩背褲帶童真風、粉色毛線帽嘻哈風、寬鬆隨性街頭風、端莊大氣中國風、彩色多巴胺風……爺爺均能一一滿足。

大家或許很難想像，年輕時候的爺爺是武漢高校的一名教授。在退休以後，他注意到，身邊一些老年朋友因心理落差、對新生事物有些抵觸心理，漸漸與社會脫軌。和從事服裝行業的孫子康康在試水了一條街頭視頻後，爺爺受粉絲正能量留言的鼓勵，決定借助抖音分享自己的價值理念和生活態度，也希望更多年輕人和老年人勇於活出自我。

「皺紋長在心裏才算變老」

「是不是有了皺紋就失去了愛美的能力？是不是上了年紀就要被定義成該被定義的樣子？」「只有皺紋長在心裏才算變老，不要被定義所束縛，一起活出自己吧孩子們！」在視頻中，爺爺也經常會



◆86歲的爺爺希望通過穿搭分享自己的價值理念和生活態度，也希望更多年輕人和老年人勇於活出自我。香港文匯報深圳傳真

雲健身

「硬核老年人」擻鐵 運動永不怕遲

◆陳繼芳奶奶靠擻鐵、打拳擊減掉了28斤體重。圖為陳繼芳奶奶（右）與健身教練。香港文匯報深圳傳真



◆78歲的白金芹奶奶又練瑜伽又擻鐵，是健身房裏獨特的風景線。香港文匯報深圳傳真

一個微博話題詞 #78歲奶奶健身18年身材 碾壓20歲的我#衝上熱搜。視頻中，78歲、滿頭白髮的白金芹奶奶又練瑜伽又擻鐵，又甩戰繩，全程不僅核心穩定，肌肉線條也顯得緊實且有力。有網友自我調侃道：這讓天天躺床上刷手機，空喊口號要減肥的我情何以堪！也有網友犀利點評：自律擻鐵的「硬核老年人」與「脆皮大學生」形成鮮明反差！

在白金芹奶奶的抖音賬號「愛健身的小白」裏，她介紹了自己在60歲之前經歷了三次手術，此後就深刻意識到健康的重要，決定走進健身房。在健身房中，她是年齡最大的學員，每天都在跟器械搏鬥，做着各種運動，成了健身房裏一道「亮麗的風景線」。但也有人會說，奶奶就是在浪費時間，應該在家看孫子。對於這些，奶奶淡然回覆：身體健康就是對孩子最大的回報。

在內地各種社交媒體上，「擻鐵老年團」不在少數。72歲的陳繼芳奶奶在一次小區體檢中查出了高血脂、脂肪肝等問題，於是起了運動的念頭。走進健身房的時候，奶奶已是68高齡，很多人都不相信她可以，但僅三個月時間，奶奶就靠擻鐵、打拳擊減掉了28斤體重。不僅在古稀之年練出馬甲線，疾病也離她而去。在她的視頻號「健身達人陳繼芳」上，奶奶不時會進行一些健身直播，希望對年輕人

以啟迪，對老年人以引導。

任何時間開始都不嫌晚

在B站上，「健身奶奶TAKAMIKA」是一名92歲的日本健身達人，她不僅會分享一些健身小Tips，也會挑戰快速俯臥撐和舉重深蹲。每一位看過TAKAMIKA健身視頻的人，都會被她風趣可愛的言行所感染。TAKAMIKA也會不嫌煩地強調，不管做任何事，只要開始，永遠都不嫌晚。「你可以現在就開始，也可以明天再開始。我就是這樣過來的。現在是我至今為止的人生中，最有活力的時刻，所以你千萬不要放棄。」

在抖音上，還有一個「蘇州奶奶健身團」，奶奶們會輪流在每晚7點直播帶網友們健身。直播中，她們身穿統一服飾，踢腿、出拳、扭胯……不僅動作整齊劃一，領頭的奶奶還特別耐心，會一遍又一遍地向觀眾講解動作細節。「看到奶奶都這麼努力，我的運動困難症被治好了！」「劉琳宏讓我決定健身，奶奶們讓我開始健身！」在視頻下方，網友們紛紛表示受到鼓舞。

奶奶們用自己的行動力證明，她們不僅沒有落後於時代，反而成為了所有年輕人的偶像。她們書寫的與其說是「奇跡」，不如說是對年輕人的告誡：永遠不要怕遲，其實你正站在起點上！