

举起手机，大方出镜——

短视频拍起来

老年生活潮起来

本报记者 张家旗



这些年，拍摄制作短视频成为越来越多人自我表达、自我展示的途径，值得注意的是，以往总扮演“观察者”角色的老年人，正逐渐以“参与者”的身份主动融入互联网世界。他们纷纷举起手机，热情地出现在镜头前，勇敢地分享自己的故事，不仅拉近了和年轻人的距离，也让老年精神文化生活更加丰富、更加有趣。

了。直到前段时间，他发现老妈的自拍视频再次“进化”，从过去的花草特效，升级成了“贵妃脸”“花旦妆”，甚至是“漫画眼”，他才懵懂地意识到，别看老妈在农村过了大半辈子，其实她也爱美。

这些白发苍苍的老人，并没有被网络时代抛弃，他们也年轻，他们比前辈更多地见证了国家的发展和进步。许多人总认为，老年人似乎与现代社会的步伐脱节。其实他们只是走得慢了一些，但永远不会停下脚步。

你瞧，这不就追上来了吗？

寻找志同道合的朋友

激情广场、秦腔自乐班、广场舞大赛、老年大学以及各县区文化馆常态化组织的兴趣班……近年来，宝鸡老年人的日常生活已经非常丰富。在积极走出家门、敞开心胸的同时，许多老年人也利用短视频平台，大方展示自己的兴趣特长，并在网络上寻找志同道合的好友。

家住市区石坝河的张华做了一辈子化工用品生意，前几年孙女出生，他才逐渐从生意场上退下来。因为和亲家轮流带娃，他也有了大把的空闲时间。他喜欢吹萨克斯，刚好趁着闲暇时间捡起来练练。幽默风趣的他，把自己吹萨克斯的视频拍下来发在网上，引得朋友和小辈们纷纷点赞转发。留言里，也常有其他省市的相同爱好者指出缺点，并提出改进建议。在他们的指导下，张华越吹越有信心、越练越好。现在，他每学一首新曲，就会做成视频发上网，寻求大家的意见。

市区陈仓区二区居民邢梅退休10年后，决定从头开始学习电子琴。她从网上买来电子琴，又在网上报了班，天天在直播间里跟着千里之外的老师学习。同时，她还把自己学习的曲谱拍成视频，一开始只是发在微信家庭群里，后来在家人的鼓励下，她尝试着把视频发到网络平台。现在，她也收获了许多“琴友”，每天在视频下方积极和“琴友”互动，琴声也比过去悦耳了许多。

打开抖音、快手、小红书等时下火热的网络短视频平台，

以“宝鸡”“老人”为关键字搜索，就能看到许多老年人积极展现兴趣爱好的视频，有书法、绘画、舞蹈、戏曲等大家耳熟能详的种类，也有摩托车骑行、徒步穿越甚至电子竞技等年轻人喜欢的活动。许多人的个人介绍中都有“快乐”“爱好者”“享受生活”“相互交流切磋”等关键词。是短视频，给了他们恣意绽放的平台，也让一些“冷门”兴趣爱好者有了呼朋唤友且为乐的渠道。

为下一代讲述美好故事

除了展现自我以外，还有一些老年人，用短视频满足更高的精神需求，乘着新媒体快车把理想的种子播撒到更远的地方。

2023年第四季度“宝鸡好人”、年近七旬的眉县退休教师侯省彦是扶眉战役研究者，从三十多年前，他就自费出版多部扶眉战役系列丛书，对扶眉战役进行了真实、全面、系统、客观的记述和解读，为扶眉战役宣讲提供了生动的教材。前几年，他将自己整理的扶眉战役资料搬到网上，供大家讨论和传播，还在微信群里为大家宣讲扶眉战役。

这几年，侯省彦看到短视频的传播效果好，他自己学习视频拍摄和剪辑，将自己收集的许多珍贵的红色资料以及宣讲录像做成短视频，配以时下流行的AI音乐，一手打造了一系列关于扶眉战役的微宣讲片、微纪录片。网友们纷纷点赞并自发传播，取得了良好的宣传效果。

祖籍扶风县午井镇强家沟村的强玉昌，退休后就紧跟时代潮流，拍摄制作了许多关于强家沟村红色历史的短视频，并依托强家沟村村民自建的红色交友微信群推荐家乡美丽风景、讲述家乡革命故事、宣传村民身上的真善美感人故事。

这些老年人，凭着自己的赤诚和热爱，让短视频在娱乐之外，增添了更多的意义和情怀，也让宝鸡的好人好景好故事被更多人所熟知。

前段时间，北京师范大学发布了《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》，对全国2000名老人进行了调研和

访谈。报告中显示：超过75%的老年人有过短视频创作经历，其中经常发布短视频的老年人占比近28%，展示了他们的主动性和创造性。

报告指出，老年人发布短视频频率越高，自我老化态度越积极，有利于改善老年人的主观认知下降；同时，老年人在短视频平台的互动行为越多，越有益于其获得积极的自我老化态度，进一步促进其数字素养的提升。

随着网络时代的持续，必然有越来越多老年人从“围观”到“融入”，从“抱臂抗拒”到“主动拥抱”，在数字世界中享受美好生活。

也许下一部刷爆朋友圈的“大片”，主演就是你的爷爷奶奶。



插画 陈亮作

第十三届北京国际网络电影展落幕

凤翔区博物馆宣传片摘得大奖

本报讯（毛丽娜）近日，“光年杯”第十三届北京国际网络电影展落幕，凤翔区博物馆宣传片《秦风万里遇见你》荣获电影展“年度十佳导演”奖。

《秦风万里遇见你》由凤翔区博物馆出品，李志锋任编剧、导演，高娟等联袂出演。该片通过现场参观文物及历史情景复原，用生动的艺术表现手法再现了穆公赐酒、伯乐相马、秦晋之好、求贤若渴、五羖(gǔ)大夫、泛舟之役、韩原之战、楚馆秦楼、吹箫引凤、始皇

加冕、雍山祭祀、东坡初仕等历史故事，向观众全方位再现了凤翔的光辉历史与灿烂文化，诠释了“天下九州·唯雍其昌”的博物馆基本陈列主题。

“光年杯”第十三届北京国际网络电影展由北京文化产业投融资协会主办，北京文化产业投融资协会网络影视投资专业委员会及光年时代(北京)影视投资有限公司承办，该展是当前最顶尖、最具影响力的网络影展品牌，被业内誉为网络电影界的“奥斯卡”。

我市非遗文创产品获国内外奖项

本报讯（记者 张琼）“旧窗棂和LED灯结合，脸谱和剪纸碰撞，打开灯箱不仅能照明，还能展现剪纸、社火脸谱的美。”日前，记者在社火脸谱绘制技艺省级非遗代表性传承人张星的家里，见到两个陈仓社火脸谱剪纸灯箱《新婚》《新春》。该文创作品荣获法国卢浮宫博物馆陕西民间艺术展优秀奖、中国首届民间艺人交流大会创意奖。

张星介绍，《新婚》《新春》分别围绕西府民间婚俗文化、春节文化制作而成。《新婚》创作于西府格格窗上，四边为剪纸角花，中间是花脸与旦角脸谱剪纸，四边

各贴两个彩色社火脸谱，其余位置为剪纸窗花绿狮娃、大合碗、红双喜等，传递着西府人祝福婚姻幸福的民俗愿望，寓意吉祥、喜气、和美。《新春》在窗棂中间张贴着大红色的社火马勺财神脸谱，周围簇拥着剪纸南瓜花卉、娃娃敲鼓、福字苹果、寿壶等图案，表达招财进宝、阖家团圆、辞旧迎新的美好寓意。《新婚》《新春》兼具实用性和民俗美感，受邀在法国卢浮宫博物馆展出，并斩获国内外奖项。

目前，张星已收集了50多个旧窗棂，准备办一个社火脸谱剪纸展，让更多群众感受到非遗文创的魅力。

宝鸡音乐人原创歌曲贺新春



本报讯（毛丽娜）“龙腾天下风云叱咤，万里风飞沙；飞舞盘旋气吞山河，光芒耀华夏……”近日，由我市凤翔籍歌手卫东创作的十二生肖歌曲之2024龙年贺岁歌曲《龙腾天下》在全网上线(见上图)，歌曲激励龙的传人心怀梦想、砥砺前行，传递出积极向上的正能量。歌曲一经上线，即受到网友纷纷点赞、分享。

卫东是华语原创歌手、音乐人，国粹变脸传承人，被誉为“中国变脸歌王”，原创歌曲代表作有《变脸之王》《茶禅一味》《心似莲花开》等。近年来，他先后为家乡创作歌

曲《闻鸡起舞精神爽》《醉美凤翔》，2023年初，他创作了兔年贺岁歌曲《兔仙》。

甲辰龙年即将到来之际，由卫东独立完成作词、作曲、演唱的歌曲《龙腾天下》，把中华民族意气风发、龙的子孙坚韧不拔的精神气魄融进歌词，旋律朗朗上口，气势豪迈激昂。他说：“中华民族这条东方巨龙，正以叱咤风云之势崛起腾飞，每一位龙的传人都为之骄傲和自豪。”

今年是卫东的十二生肖歌曲创作计划推进的第10个年头，随着《龙腾天下》创作完成，他的十二生肖系列歌曲达到10首。