



拍抖音、玩热梗  
打台球、搞活动……

## 看这些老人的潮生活

本报记者 韩开轩

“我一声龙啸凌云志，热血燃冬扶摇起，看长城内外这天地，山河云开笑容里……”日前，记者刚走进武陟县养老中心大院，就听到里面传来了歌声。

“这一定是爷爷奶奶们在学新的手势舞了。”该中心负责人马晓冰说。据介绍，为丰富老人的日常文化生活，该养老中心自去年7月份开始带着他们拍抖音、玩热梗、搞活动，热闹的生活带给老人们快乐，治愈了他们的孤独，也改变了对养老院的传统认知。

一部智能手机，一群可爱的老人，时而画风酷炫，时而逗趣幽默，在该养老中心的抖音作品里，《她会魔法吧》《情人节快乐》《精忠报国》《雪龙吟》……一首首热潮而又应景的歌曲都化作了手势舞。虽然没有丰富的画面内容、没有酷炫的视频特效，但每个视频里的爷爷奶奶都认真地做着整齐划一的动作，传递着温馨和欢乐。

俗话说“台上一分钟，台下十年功”。“可不要小看这些不到30秒的手势表演，爷爷奶奶们可都是认真练习一小时以上呢，他们练功的劲头儿一点都不亚于排练赶场。”给老人拍抖音的“90后”小伙儿程晨阳说。正在学习表演的爷爷奶奶们满是各种可爱的小动作，忘记动作的老奶奶会偷瞄旁边的人，起步稍慢的老爷爷也在努力地追赶着音乐的节拍……确认过眼神，是一群快乐的老人。

爷爷们一段《她会魔法吧》模仿表演的动作与认真表情在抖音中赢得4万多红心、120余万浏览量，网友们纷纷祝福“爷爷奶奶身体健康长命百岁”“非常可爱的爷爷奶奶，祝健康长寿”“这几个爷爷都是中戏校长退休的吧？”更有网友表示“等我老了，也要去这个养老院住”。抖音把他们的这份幸福传遍网络，让更多的人分享了他们的快乐。

你可以想象每次视频发布后，爷爷奶奶们聚在一起翘首期盼评论回复与点赞的有趣场景，以及对下周拍摄活动的期待。抖音镜头下的爷爷奶奶们充满了“童趣”，而这些正在成为他们的日常。“97岁的许秀英奶奶现在精神头儿越来越好，和六七十岁的老人差不多，拍抖音、打台球、看书写字，样样可以。”马晓冰告诉记者。

一边用年轻的心态去享受晚年生活，一边用无距离的方式和世界亲密互动，像年轻人一样即兴和恣意，这就是武陟县养老中心现代养老的魅力。



- 图① 老人们在学新的手势舞。  
图② 三八妇女节表演节目。  
图③ 老人们在练习打台球。  
图④ 一位老人在图书室阅读。  
图⑤ 工作人员带着老人们在练习新曲。  
图⑥ 老人们在练习书法。

本报记者 韩开轩 摄