

# 中国“老年网红”正青春



▲“时尚奶奶”们走在王府井步行街上(采访对象供图)

据新华社报道 林玮真正享受生活是在年过半百后。退休前,她打了10年篮球,当了近30年护士;退休后,她开始走秀,2个月前玩起了抖音,又即将当群众演员。

北京市一处普通住宅小区内,64岁的林玮正在家等通知,准备为陈可辛执导的电影《中国女排》当群众演员。她身高1.80米,穿一袭长裙,扎着丸子头,看上去高挑清瘦。两室一厅的房间干净整洁,各式旗袍、香水、美酒、咖啡杯收拾得井井有条。

然而年轻时,林玮家境并不富裕,每月工资都要计划着花。上有老、下有小,日子过得忙碌疲惫。如今,她的独生女已在西班牙成家立业,丈夫退休后在教孩子们打篮球。

“我很珍惜退休后的生活,虽然每月5000元退休金不算多,但还可以过得丰富多彩。”林玮说,她从45岁起学习模特,自学化妆、设计服装,从不染发,喜欢自然变老的状态。

直到两个月前,她和三个朋友走秀的场景在抖音短视频平台意外走红。

15秒的视频里,伴随着古风歌曲,4个身材高挑的女士,身穿蜡染旗袍,戴着蓝、红、绿、黄流苏耳坠,从街头缓缓走来。此视频当天的点击量超过5000万次,目前已获270余万次点赞。

“真是火了。”林玮说,在商场、大街、高铁上,她们常被人认出。

四位老人的平均年龄67岁,她们为组合取名为“时尚奶奶”,开通了微信公众号和抖音账号,目前她们在抖音上相关视频的累计点赞量近600万次。

上传视频、回复留言已成为林玮生活中的一项新内容。“我从来没有这么自信过,网友给了我很多鼓励和认可。”她说。

近年来,中国越来越多老人开始上网,其中不乏草根网红,他

们以时尚、搞笑、生活技能等为主题创作的短视频吸引了数百万粉丝。

中国互联网络信息中心发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2018年12月,中国网民规模达8.29亿,以中青年群体为主,并持续向中高龄人群渗透。其中,50岁及以上的网民比例由2017年底的10.5%提升至2018年底的12.5%。

短视频应用同样在中老年群体中加速渗透。《2019中国网络视听发展研究报告》显示,对比50岁及以上用户在2018年6月和12月的短视频使用率,数据从54.5%上升至66.7%。抖音团队相关负责人介绍,目前抖音日活跃用户超过3.2亿,其中50岁以上的用户约有4000万。

短视频平台上的老人不仅有明星、都市退休人员,还有来自偏远山区的农民。

58岁的于艳霞生活在吉林省抚松县锦江木屋村,靠种地和开农家乐为生。三个月前,她买了第一部智能手机。

“我们村也有很多有意思的事,东北的火炕、晒辣椒、剪纸,我也想展示给大家看。”她给自己取了个抖音名“夕阳红”,拉上村民一起拍视频。

“当看到有人给我评论说‘阿姨怎么那么有活力’时,我能高兴一天。”她说。

截至2018年底,中国60岁及以上人口有2.49亿,“银发一族”的生活日益成为社会关注的热点话题。

吉林省老年大学副校长高洁说,“60后”许多人接受过良好教育,学习新鲜事物的能力强。老年人“触网”是展示、充实生活的一种方式,也能拉近与年轻人的距离,增进相互了解。

“我不止一次听观众说‘看到你们这样我就不怕老了’。没想到自己‘玩’,还能传递正能量。”林玮说。

## 新闻短评

### 高薪难招养老院长

【新闻】南京市一家坐落于老山风景区的高端社会注资养老机构即将正式开业,尽管标出了15万+年薪的薪酬,却苦苦招募不到专业的养老院院长。南京目前有300多家各类养老机构,多数院长均为“调剂”,床位富裕而管理人才奇缺。

【点评】目前,养老服务趋向更加综合、更为专业,涉及的权利义务涵盖方方面面,对管理人员的素质也有更高的要求。不仅需要服务行业的专业精神和态度,更需要对养老服务涉及的各种民事、行政法律法规有较多了解。政府部门需要加大这一方面人才的培养,让老人们真正能享受到专业的服务。

### 超市开业挤伤老人

【新闻】9月4日早晨,四川巴中巴州区佰尚购物超市开展“盛大开业·迎中秋”促销活动。“很多老人就堵在门口,一开门就往里冲,前面那些老人走不快,所以就发生了踩踏。”事故致16名群众不同程度受伤,几乎均为老人。

【点评】这条新闻一出,很多人在评论中“黑化”老人,认为是因为贪小便宜所致,这是完全错误的。最根本的原因,还是商家没有做好应急预案,也没有派足够的工作人员进行安全疏导。在所有踩踏事故中,反而是年轻人、中小學生伤亡最多。所以,随便给老人贴标签,是不负责任的。

(本报综合)

### 最年长潜水员



近日,塞浦路斯拉纳卡湾,96岁的二战老兵Ray Woolley打破全球最年长水肺潜水员世界纪录。拉纳卡市政府表示,当天这位老兵在42.4米深的海域潜水48分钟。(摘自中新社)

# 老年人生活中要注重保护颞下颌关节

笑掉下巴、“吃”掉下巴,还真有这样的事情。

我们平常说的“掉下巴”就是颞下颌关节脱位,此病多发生在老年人身上。颞下颌关节脱位是下颌骨的髁状突滑出关节以外,不能自行复位。可发生在单侧,亦可发生在双侧。根据脱位的方向可分为前方脱位、后方脱位、内侧脱位与外侧脱位。在临床上急性下颌关节前脱位、复发性下颌关节脱位和陈旧性下颌关节前脱位比较常见。

## “掉下巴”的原因

颞下颌关节连接着颅骨和下颌骨,是头面部唯一可以活动的关节。张闭嘴的时候,将食指放置耳屏前方就可以感受到颞下颌关节在运动。下颌骨上有个髁突,颅骨有个关节窝。髁突能在关节窝内朝各个方向运动。关节窝外面覆盖的肌肉、韧带和髁突,把髁突运动的范围限制在关节窝内。因此,一般情况下,下巴是可以上下左右进行自由但距离有限的运动。若出现一些情况就会发生“掉下巴”。

一是老年人、体弱多病或有系统性、消耗性疾病患者容易发生。关节造影时可见关节囊松弛,关节盘附着撕脱,关节结节变平。

二是一些“不当”或“过度”行为所致。如突然张口过大,如大笑、放声歌唱、打呵欠、咀嚼硬食或恶心呕吐时,容易导致颞下颌关节脱位。

## “掉下巴”家庭自我复位

下巴掉下来了一般病人都很紧张,其实,掌握基本方法,自己可以借助别人把“掉”下来的下巴复位上去。

做准备:首先复位人可以将日常所用的方板凳放倒,接着让病人靠墙坐着,头要紧贴墙壁。这样,下巴就会在复位者的肘关节下方,比较好用力。

复位姿势:复位人要将两只手的拇指用手绢包裹上,然后伸进患者的嘴里,分别放在两边后牙的咬合面上,其他手指放在嘴巴外部下颌骨的下端。

开始复位:在开始复位前要转移病人的注意力,接着用力向下压下颌,同时,把颈部向上面端。这样,下颌骨的髁突就会呈现弧线状

转到结节的下面,轻轻往后一推,髁突就很容易进入到原来的节腔里面。复位结束后,复位者要马上把手拿出来,避免被病人咬伤。

对于老年人来说,平时要注意保护颞下颌关节,以有效预防掉下巴。

一是避免对关节产生过大压力;

二是曾有反复下颌骨脱位的病史的人,注意别张大嘴,如大嘴时,可以让手轻轻托住下巴;

三是及时解决口腔问题,牙齿咬一定要处于健康和正常的状态,应及时修复口腔内的缺失牙、矫正排列不齐的牙等等,不要使用一边牙齿来食用东西等。

(摘自《大众卫生报》)

## 保护关节四要点

一、选择恰当的运动方式,如游泳、骑自行车等。适当锻炼对保持和改善关节活动、增强受累关节肌力有利。

二、控制体重,改变不良生活和工作习惯。关节“寿命”有限,不宜过度使用、过度劳累,要避免长时间跑、跳、蹲,同时避免或

减少爬楼梯、爬山、长距离行走等。

三、关节有病要及时治疗,切忌自行处理。有的人关节出现问题,就想通过运动消除,殊不知这反而会加重关节软骨损伤。

四、注意关节保暖,受凉也是骨关节炎等疾病的诱因之一。(摘自《大众卫生报》)

## 洗热水澡或可缓解动脉病

洗热水澡不仅能消除疲劳、改善睡眠,新研究发现,洗热水澡还能缓解末梢动脉疾病症状。在20分钟~30分钟的热热水澡后进行轻运动,能减轻末梢动脉疾病症状,效果

与长时间中等以上强度运动相同。洗热水澡能促进血液循环,改善末梢动脉血管缺血状态,还有助于预防心脏病或中风发作。

(摘自《健康文摘报》)

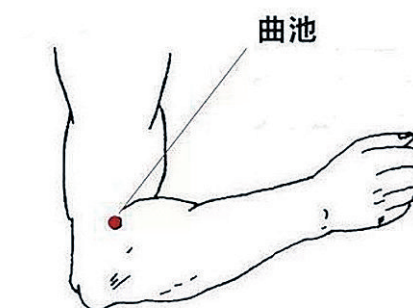
## 周一偏方

### 改善记忆力差

鹅蛋一只,打入碗内加适量白糖搅匀,蒸熟早晨空腹,连吃5天,有清脑益智功能,对增强记忆有效,忌吃海带、花椒、动物血、酒、绿豆。(摘自《百度百科》)

## 周一穴位

### 曲池



取穴:位于肘横纹桡侧端凹陷处,屈肘取穴。

主治:半身不遂,肩痛,臂细无力,肘臂挛急或弛缓,肘中痛难屈伸,手臂红肿,腰背酸痛;腹痛,吐泻,便秘,痢疾,肠痛;瘰疬,瘦气,湿疹,丹毒,疥疮,瘾疹,皮肤干燥;头痛,眩晕,耳鸣,耳前疼痛,目赤痛,目不明,牙痛,颈肿,咽喉肿痛;月经不调,乳少;瘾疾,癲狂,善惊;胸中烦满,咳嗽,哮喘;热病,伤寒,伤寒余热不尽,疟疾,消渴,水肿等。清热要穴,十三鬼穴之一,统治一切癲狂病。

保健养生:曲池在手阳明大肠经,因阳明经多气多血,又与手太阴肺经相表里,故曲池可调和气血、疏风解表,治疗风邪蕴于肌肤所引起的瘾疹等皮肤病。曲池有疏风解表、调气血之功,治偏风、喉咽、肩臂肘腕等处之症。癲狂多由于心肝火盛,挟痰上攻所致,阳明经属燥金,金克木,曲池穴配五行属土,乃火之子,故调之可化痰浊之邪,泻之可去心肝之火,故有清心、抑肝、化痰的作用,可用于癲狂的治疗。曲池还有疏通经络、调和气血的作用,以治疗手臂肿痛、半身不遂等。

(摘自《医学百科》)