

直播虽好玩,可别迷失自己

为了直播能火,湖北武汉61岁的李兰芬绞尽脑汁,可仍旧没能挤进网红圈;一不小心成了网红,四川广安62岁的蒋华珍却高兴不起来——有网友误会她被人逼迫直播赚钱。

生活中,越来越多中老年人玩起了直播,有展示欲望的人一心想当网红,有人成为网红后却发现新问题和烦恼也随之而来。对于玩直播,中老年人应抱着怎样的心态和目的?

为当网红,她苦心弄噱头

李兰芬很想红。去年5月,李兰芬的好姐妹在某APP上直播带孙经验,一下便收获了几十万粉丝,光粉丝们刷的礼物,每个月就能挣上千元。

李兰芬不为挣钱,只想展示一身才华,“现实中,没人跟我学跳舞、太极,有一种后继无人的感觉”。1年多前,李兰芬便开了短视频账号,每天苦心经营。每天一大早,李兰芬便找到景美人少的场地,伴着音乐直播打太极拳,坚持了几个月,最多的时候也只有几十个人观看。

后来,她开始直播广场舞。仅播了两天,粉丝便翻了好几倍。可半个月后,有网友

便不买账了,“每天都重复播这些,没意思”。于是,李兰芬腾出休息时间学新动作,磨合新舞曲,还花了上千元买了时髦的舞蹈服,“每天盯着粉丝数,生怕掉了一个”。李兰芬还听从粉丝意见,找了一个景色不错的小山坡,学峨眉武当创建“门派”。然而,在一次爬坡途中,李兰芬不小心摔倒从半山坡滚落下来,只能住进医院养病,“盲目迎合别人,反而把自己的生活给毁了”。

直播内容引误会,网友报警

因为空巢独居,蒋华珍想通过直播排解孤独。虽是农村老太太,蒋华珍的直播却玩得比较新潮,有不少模仿搞笑的视频。面对热情的网友,蒋华珍不时会在直播中讲述空巢的苦楚。

3月26日是蒋华珍的生日,为了让生日过得时髦点,她直播了一条吃生日蛋糕的视频。视频中,桌上摆满饭菜,中间放着蛋糕。有网友发现桌上摆着两双筷子,纷纷质疑:“你不是一个人生活吗?”“现在的老人家都很节省,舍不得买蛋糕的”……蒋华珍只好解释,儿子正好回来陪自己过生日。有网友更不信了,认为蒋华珍之前的模仿和讲述都是为了想在

“生日”这一天骗大家刷礼物。有人还怀疑她是受人胁迫搞直播,还报了警。无奈,蒋华珍只好停了直播,“我不想出名,出名不好”。

经验:做自己,别被粉丝牵着走

“不管红不红,都要做自己。”山东泰山80岁的郑丽英是名副其实的网红,她日常练书法的一条直播视频,都能得到几万个赞,“我就喜欢唱歌跳舞练书法,直播里也就做这三件事”。其实对于唱歌,郑丽英算是五音不全,可是当她全程跑调地唱着《学猫叫》时,网友们不但没挑剔她的唱功,反而纷纷点赞:“这个奶奶太真实可爱了”。

“不要被粉丝牵着走,自己想做什么和擅长做的事。”陕西咸阳60岁的“老乔”如今在直播上教做面食。没有精美的摆拍、背景等,老乔的做菜视频都在1分钟以内,把主要的做菜步骤讲清楚即可。每次做完后,老乔还会直播吃饭,吃完后再来一瓣蒜成了他标志性的特色。走红后,有电视台想请“老乔”去上节目,但他却坚持初心委婉拒绝,仍踏踏实实做教程,“能让年轻人学会做饭,我就开心了”。

(据《快乐老人报》)

冯骥才从钓鱼中悟出养生之道



已20年没出版小说的冯骥才,不久前携长篇小说《单筒望远镜》“重返”文坛。77岁的他这些年一直致力于中国古村落和古建筑保护,“把一天当两天过”。虽然生活很忙碌,但他会忙里抽闲保养身体。

再忙也要抽空锻炼

最忙的时候,冯骥才把一下午分成7段,见7拨人。高强度的工作让他不敢对健康有所松懈。冯骥才说,自己曾经是搞体育的,深知锻炼对健康的重要,“尽管很忙,但无论多忙,我都有意识地去锻炼”。如今,他坚持每天慢跑或散步。闲暇时,他还喜欢绘画、收藏、看球赛,让自己适当放松。

钓鱼中悟出养生之道

冯骥才还会经常抽空去钓鱼。冯骥才认为,钓鱼人不仅能养生,还能从中感悟人生。当大鱼上钩时,钓鱼的人应该将钓线放得较长,任由鱼拖着跑,等鱼累了,再慢慢收线。冯骥才说:“生活中,我们也常常被一条无形的线拉紧,于是我们挣扎、奔突、拼尽全力,却无异于自杀。有时候,你休息一下再醒来,体力和精力得以恢复,突然奋力一搏,反而会收到意想不到的效果。”冯骥才说,尤其老年人,一定要注意游刃有余的养生之道,这样自己才会过得更舒服。

(据《广州日报》)

信阳和谐文明城



十佳宜居信阳城,山青水秀人文明,列入国家排行榜,美丽家乡出了名。信阳处处是美景,鸡公山立云雾中,茶岛清香飘四方,清热明目口味正。猴岛鸟岛迎宾客,培养演艺听歌声,六大秀山美景多,空气清新自然风。南湾湖宽鱼虾肥,没有污染清洁水,饮用灌溉面积大,

幸福生活人陶醉。法制管理人安宁,文明和谐万事兴,法律法规要普及,市民优秀要记清。普法教育响警钟,构建和谐为民众,民心警卫心相印,尊纪守法享太平。市委领导众精兵,普法教育记心中,综合治理长期抓,干部带头当先锋。魅力茶乡信阳城,各项工作向前冲,

齐抓共管学法律,领导一心为百姓。核心价值传正能,党员干部是先行,邻里守望互相帮,众人都在学雷锋。互相交流建友情,彼此关爱胜亲朋,人人都来献爱心,整个城市暖融融。和谐文明卫生城,美丽信阳花更红,请到信阳来作客,交友平台齐欢迎。(毛桂枝 77岁)

祖孙乐

吃冰激凌

那天我领4岁的小孙子去营业厅交电话费。事情办完后,小孙子拉着我的手说:“爷爷,我要吃冰激凌。”

我说:“这里哪有冰激凌啊,等出去到外面爷爷再给你买。”

小孙子手一指墙上的广告牌:“爷爷,您骗人!”

我顺着孙子手指的方向看到了广告牌上那行大字:“冰激凌套餐。”

(山东青岛 原健 73岁)

踏青

周末我带孙女到郊外踏青。我们沐浴着春风暖阳,在花草田间徜徉,好不惬意。回家的路上,孙女忽然说:“爷爷,今天真好玩,但遗憾的是怎么没踏青呢?”

我不禁莞尔:“看草赏花游览,就叫踏青呀。”

孙女若有所思:“哦——我还以为要用脚踏青草才是踏青呢!”

(重庆 陈世渝 62岁)