

“快乐老小孩”:拍短视频讲述漯河故事

■文图 本报记者 朱红

10月2日,记者采访“快乐老小孩”时,他正在家中认真地用手机编辑短视频。他告诉记者,中秋、国庆假期他忙并快乐着,每天都要拍摄、编辑一条短视频,收获了数万人的关注、点赞和评论。他对自己的退休生活评价是“最美不过夕阳红,我把晚年当‘玩’年!”

“快乐老小孩”叫万炳信,今年62岁。从漯河电视台退休时,他曾经有过短暂的迷茫和失落,但很快就找到了新的乐趣:走天下,拍天下,用手机“生产”快乐。

2021年11月下旬,万炳信走进一家抖音音培训班,成为班上年龄最大的学员。凭着热情和之前从事电视新闻工作的基础,他学得很快,一周后抖音号“快乐老小孩”横空出世。截至目前,“快乐老小孩”的抖音、西瓜视频、今日头条等粉丝达2.8万人,获赞近18万人次,累计制作、播出短视频500多条。这些数字折射出“快乐老小孩”的汗水和智慧。

近两年来,“快乐老小孩”足迹遍布全



国十多个省,拍摄对象既有97岁的抗战老兵,也有三四岁的孩童。在高山之巅、在波涛汹涌的海边、在繁华喧闹的街头、在金黄色的麦田、在机器轰鸣的车间,处处留下“快乐老小孩”辛勤拍摄的身影。

宣传漯河,了解世界。浏览“快乐老小孩”的短视频,有一半以上记录的是漯河的发展变化和城市烟火气。漯河的桥、农民丰收节、小商桥、许慎文化园以及天桥义工、快乐大妈的旗袍秀……“小人物,大世界。谁不夸俺家乡好!”采访中,“快乐老小孩”伸出大拇指夸赞家乡漯河。

今年7月30日上午,“快乐老小孩”乘坐公交车从高铁站拍摄到东外滩,沿途蓝天白云、美景如画。40多分钟、上百个镜头,剪辑成1分35秒的短视频《大美漯河,家乡的云》,配上翔翔演唱的《故乡的云》,这条短视频播出后短短数小时有数万人浏览点赞,网友纷纷称赞“中国蓝,漯河美”。

“快乐老小孩”告诉记者,他拍短视频是为了提升中老年人的幸福指数和快乐指数。在海南省澄迈县老城居住有上百位漯河老人,“快乐老小孩”把镜头对准他们,与他们一起旅游、一起生活。短视频《海南有个漯河村》播出后一周时间浏览量突破90

万,评论区内来自全国各地的网民留言有700多条,好评如潮。

据了解,“快乐老小孩”在新闻战线工作了几十年,创办的电视评论栏目《焦点透视》被评为漯河市名牌栏目,曾获得市优秀共产党员、市“十佳”新闻工作者等几十项荣誉称号。谈起过往,他“嘿嘿”一笑说:“一个人经常躺在功劳簿上睡觉就慢慢变老了。我现在很享受老年生活,每天都在挑战自我。”

进行新媒体创作初期,“快乐老小孩”反复向年轻人请教,写文案、拍摄、剪辑。他经常工作一整天,眼睛发涩,腰酸背痛。然而,短视频播出后,看到成千上万的人阅读、点赞和评论,他又感到很充实很欣慰。

谈起退休后的生活,“快乐老小孩”说,一定要有一个好身体、好心态,多年来他坚持游泳,喜爱种花养鱼。此外还要怀有



万炳信在制作短视频。

感恩之心——感恩社会、感恩家乡、感恩老师。

今年9月,“快乐老小孩”往返数千里,先到大学毕业后工作过的地方山东潍柴集团看望老同事,又到武汉大学新闻与传播学院看望老师。他说,他特别感谢自己的妻子。他的妻子常常在他出镜主持时摄像,夫唱妇随,乐在其中。

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎您提供新闻线索!



儿女的婚事 父母的心事

■王晓景

“我真是急坏了!这孩子都30岁了还没对象,再拖下去更难找。”李阿姨忧心忡忡,为女儿的婚事操碎了心。她多次托人为女儿介绍对象,而女儿总是应付了事,干脆拒绝。“我想让她找一个经济条件好、有稳定工作的男人,她却说要看看有没有感觉。年轻人就喜欢这些虚无缥缈的东西。”周围亲戚朋友的孩子基本都成家了。每逢过节,看到人家一家人其乐融融,李阿姨心里很不是滋味,甚至感觉抬不起头来。

有类似情况的老人不在少数。很多父母把催婚当成任务。而年轻人在父母催婚的阴影下很是苦恼,甚至节假日也不敢回家。

分析: 子女的婚恋问题成为不少家庭情感交流的绊脚石。父母操心子女婚事主要有三怕:一怕孩子错过幸福。他们认为婚姻是人生不可或缺的部分,孩子到了一定年纪后就会催促他们跨入婚姻殿堂,害怕孩子错过婚姻、错过人生的幸福。

二怕孩子老无所依。父母都希望子女能拥有自己的孩子,等他们年老体弱时有人照顾、夜深人静时有人聊天。三怕落人口舌。儿女到了一定年纪不结婚,父母就怕别人在背后说闲话,笑话孩子没人要,或者被质疑身体方面有什么问题。

对策: 父母层面: 学会放手。把精力更多地放在自身健康及改善生活质量方面。看到父母生活得好,孩子的心态也能更轻松。

重新定义幸福。幸福的内涵是多层面的,事业、兴趣爱好等方面的成就都可以带来幸福感。婚姻只是一种生活方式。不必强制子女相亲,这样的结果往往适得其反,亲子关系会因此陷入僵局。

子女层面: 努力扩大社交圈,打破圈子小而造成的人际僵局。平衡好工作与生活的关系,避免因工作忙而没有精力考虑爱情和婚姻。放下顾虑,积极体验爱情。现在的年轻人不敢谈恋爱是看到一些失败的婚姻,怕谈不好恋爱、婚姻不幸福。其实爱情带来的幸福感是不可替代的。如果可以,就去体验爱情和婚姻,让自己变得更加成熟、理智和稳重。

社会层面: 搭建平台。比如运用大数据、AI等技术整合资源,为年轻人搭建展示自我、结识朋友、播种爱情的公益平台。营造氛围。形成关心青年婚恋的良好社会氛围,教育引导年轻人树立正确的婚恋观、家庭观。

减轻压力。提倡文明节俭的婚俗,让年轻人摆脱“没房的人没资格谈恋爱”等压力。维护职工劳动权益,保障休息权,让年轻人有时间谈恋爱。(本文为国家二级心理咨询师)



社区老年大学 让老年人享学习之乐



天桥街道老年大学的书法课堂。

■文图 本报记者 张玲玲

“来,大家看看这幅作品有哪些优点和需要改进的地方?”10月7日下午,在召陵区天桥街道老年大学书法班的课堂上,书法老师赵连生一一为学员点评作业,台下学员们听得聚精会神。

自2004年创办以来,召陵区天桥街道老年大学得到社会各界的肯定和好评。10月7日,记者采访了老年大学的创办人周青海,听他讲述自己与老年大学的故事。

“现在老年大学有53名学员,年龄最大的已经83岁了。”周青海说。

省书法家协会会员、省美术家协会会员、省大书画院漯河分院常务副院长、市民间书画家协会副会长、市美术家协会中国书画艺术委员会副秘书长……周青海虽然已经80岁了,但身体硬朗、精神矍铄、思路清晰。对老年大学创办之初的情景,周青海记忆犹新。

2004年5月,周青海从漯河卷烟厂退

休后并没有闲下来,反而更加忙碌。“我喜欢书画,但退休前很少有时间学习。退休后我产生了一所免费老年大学的想法,为像我一样喜欢书画的退休职工提供一个学习和展示的平台。”周青海说干就干,跑前跑后协调场地、资金和老师。半年后,老年大学正式开班。“当时我们开设有书法和绘画两门课程,第一批学员有36名。”周青海说。

老年大学的影响力不断扩大,吸引越来越多的学员参加,截至目前已累计招收学员近200名。为了提升教学质量,他们经常组织书画交流活动,还成立了河南省大书画院漯河分院,聘请书画名家指导教学。

“最初学习书法时,我连毛笔都不会拿。现在我的书画作品多次在省、市的书画比赛中获奖。”学员石爱丽告诉记者,她很喜欢这里的氛围,大家志同道合,在翰墨中享受学习带来的快乐。

“我2010年开始来老年大学学习。除了上课,老师还布置作业,回家后要写作业。我练字时经常一站就是3个多小时。学习书法的同时,我的知识量也在增加。我买了字典,背诵了很多古诗词,越学越有劲。学书法充实了我的退休生活。”72岁的学员万国庆说。

十多年来,天桥街道老年大学书画班的学员作品多次入选全国、省、市和区里举办的书画展并获得奖项。“我们一共参加了61次展览,入选作品1078幅,获各种奖项687项。”周青海说,他们还自办了第三届书画展,展出作品362幅;在各级杂志上发表作品291幅,同时编印画册一本;曾连续三年参加省总工会、省烟草行业和漯河市的春晚等演出活动,广受好评。

学习之余,周青海组织学员积极参与公益活动,发挥余热,回报社会。“我们通过书画形式宣传党的政策,打造书香楼院。楼道和小区墙体上都有我们的书画作品。”周青海告诉记者,春节前夕,他们为困难群众写春联,慰问看望农村养老院的老人,还到其他社区义务开展书画志愿服务。“义写春联活动我们已经连续开展了17年,累计为群众写春联一万余幅。”周青海说。

“不管老年大学遇到啥难题,周老师都会想方设法解决。”一名学员告诉记者,周青海还经常自费为老年大学购置教学用品。“我的初心是为老年人营造一个免费学习的环境,让他们老有所学、老有所乐。虽然很辛苦,但我无怨无悔。”周青海说。

祖孙乐事

我教孙女写作文

■刘春亮

吃过饭,忙完家务,我坐在客厅的沙发上打开手机,见微信上有一条新信息,点开是“欢乐幸福一家亲”群里的。这个微信群是儿子创建的,群里有7人,都是家里的人。信息是孙女发来的,她传来一篇自己写的作文,题目叫《名字的故事》。作文的最后附了一句话:“请爷爷帮助修改。”

我看完呵呵一笑,自言自语道:“孙女是在向我讨教写作文的方法喽。”孙女今年9岁,小学三年级学生,学写作文快一个学期了。我曾经看过她写过的几篇作文,虽然谈不上

要多好,但叙事写人有头有尾、像模像样。这篇作文她是这样写的:“每人都有自己的名字,每个名字里都有属于自己的故事。我的名字叫刘满喆,是爷爷起的,我很喜欢。我属蛇,蛇需要水草和洞穴。‘满’是水深而清的意思,水草为蛇宝宝提供了很好的生活环境。‘喆’的两个‘口’就像是温暖的家,一有危险我就能安全地躲在里面。‘喆’是有智慧、聪明的意思。爷爷希望我不仅健康快乐,而且还要成为一个有本领的人。”

我看完孙女的作文,打开了微信的视频通话功能与孙女交流起来。我首先肯定了她的作文中的优点,又用亲切的口吻引导她:“这篇作文既要

要写故事,就得有情节呀。你猜猜爷爷给你起名字时会咋想,你先描述描述呗。”

孙女是个爱动脑筋的孩子,听我这么一说,她先向我伸伸舌头,然后使用小手托着下巴沉思起来。

不一会儿,爷孙俩又来了一通视频电话,有问有答,很是愉悦。随后,我在视频中看到孙女在纸上不停地写着。不一会儿,她眉开眼笑地对我说:“爷爷,我写好了。给你念念吧。”

“好!”我爽快地回答。她把中间段和结尾作了修改:“我属蛇,俗称小龙;小龙也是一条龙呀!爷爷给我起名字时他老人家不会这样想:龙离不开水,水浅了又藏不住龙,便选了个表现水深且清的‘满’字,后面加上代表有智慧、聪明的‘喆’字。爷爷希望我将来成为一个既有智慧又有本领的人。”

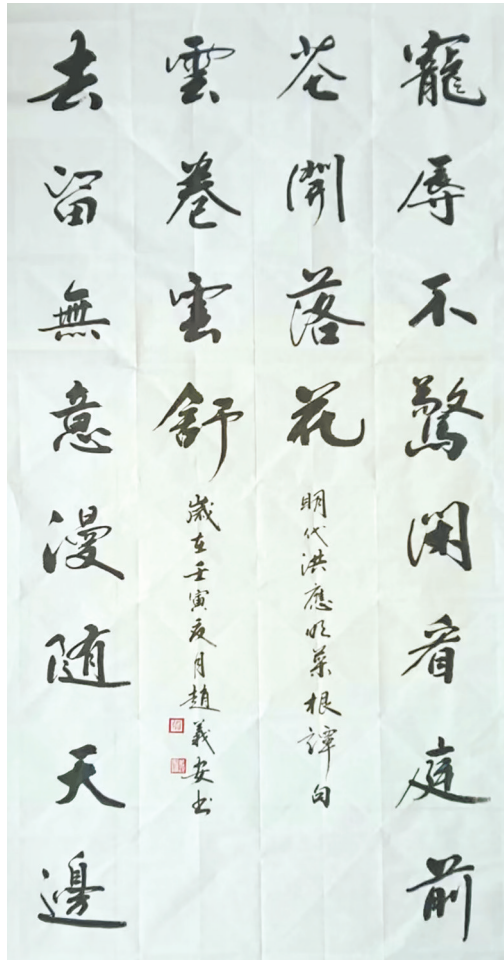
听完孙女修改后的作文,我如同喝了一罐蜜,心里感觉特别甜,情不自禁给她点了个赞,然后夸奖道:“爷爷的心思你算是猜对了。”

教孙女写作文是一件有意义的事,如同一缕春风吹开了我内心快乐的花朵。



仙鹤延年(国画)

王惠民(82岁)作



书法

赵义安(59岁)作

征稿

老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。投稿请采用电子版,写清楚姓名、年龄、地址、联系方式。联系电话:13938039936。

秋韵沙澧·智慧阅读空间

■董春茂

天高云淡秋风爽,阅读空间春意暖。读书学习成时尚,文明城市一亮点。阅读空间读者多,求知如饥又似渴。书山有路勤为径,边读边学边探索。

江城子·中秋

■李耀武

中秋时节艳阳天。贺丰年,尽言欢。海角天涯,万户乐团圆。丹桂飘香庭院绕,人笑语,喜开颜。今宵千里话婵娟,越关山,问康安。福佑神州,祥瑞满人间。游子怀乡思故土,情切切,意绵绵。

养生保健

人老脚先老 买鞋要看好

俗话说:“人老脚先衰。”随着年龄增长,人的脚也在发生变化。与年轻人相比,老人的足弓变塌、脚部肿胀,渐渐出现各种问题。一双舒适的鞋对老人来说极为重要。

医生建议,老年人买鞋应该从以下几个方面考虑: 合脚。老年人选购鞋子时一定要保证双脚均试穿,不要仅凭尺码购买。试穿的时候要多走走,确保鞋子不挤脚也不过分宽松,为脚趾预留出适当的活动空间。合适的空间大小约为0.5cm至1cm。

防滑。一般来说鞋子的防滑性能与鞋底的材质、花纹的样式、花纹的深度宽度密切相关。目前橡胶鞋底较为常见,防滑效果最好,也更加耐磨。鞋底的花纹以折线纹、波浪纹

防滑性能较强,但并不是说花纹越多、越深就越防滑。 减震。老人选择鞋子要注意鞋底或者鞋垫采用减震技术,帮助吸收行走带来的冲击力,减少外力对下肢骨骼、肌肉的损伤,也可增加一定的舒适度。 防水透气。鞋子捂脚不透气,湿鞋、脚汗不易干燥,容易滋生细菌、真菌大量繁殖。老年人抵抗力下降,容易引发足癣等感染问题。透气性强的鞋子可帮助汗水快速挥发,减少细菌、真菌感染风险。

简便易穿。老年人平时弯腰、蹲下等活动受限,不方便系鞋带,同时鞋带松开后很容易绊倒,因此推荐带有粘扣带的鞋子或一脚蹬鞋子,方便穿脱。

据《北京日报》

寒露时节这样养生

10月8日我们迎来了寒露节气。这个时节白天还比较温暖,夜晚的温度却下降不少,老年人应做好养生。

“寒露脚不露。”入夜后寒气袭人,老年人皮脂薄,应注重防寒保暖,及时增衣,以防寒邪入侵,尤其不要赤脚露腿,以防“寒从足生”。遇寒会使上呼吸道毛细血管收缩引起咳嗽,严重的会导致气管炎或哮喘性支气管炎发作。

平衡饮食。适当多食甘、淡且滋润的食品,既补脾胃,又养肺润肠,如芝麻、银耳、莲藕、荸荠、百合、番茄、梨、核桃等,少吃辛辣食物,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱等。 多喝水,补充水分。胃肠道此时会异常干燥,水分进入胃肠道后很快被吸收,经过体液循环运转后通过排便、排汗等方式排出体外,帮助润肠排毒。 每天运动时间不宜太早。宜在太阳升起后外出运动。运动时避免出汗太多,否则易伤阴损阳。阴雨天气可在室内运动,不可冒寒涉水运动,以免感冒。

本报综合