

一条梳头视频收获2000多万浏览、60多万点赞
200余条短视频，满满的都是时尚、美丽与年轻

古稀奶奶的时尚经 自信乐观老了也可以很美

蓝色修身长裙、芭蕾平底鞋，跟随着悠扬的音乐翩跹起舞，动作优雅、舞步轻盈，10万粉丝为之点赞。如果不说，你或许不会猜到，舞者是一位73岁的奶奶。

时尚、优雅、知性、自律，很难从她身上找到岁月的痕迹，“爱时尚的天蝎奶奶”就这样成为了抖音红人。注册抖音账号以来，她收获了25余万粉丝和150余万点赞。不少网友评论：天蝎奶奶活出了我理想的老年模样。

“爱美是人的天性，我和大家一样，从小到大都爱美，老了以后依然痴心不改，我希望所有的美好都充满这个世界。”她在抖音个人主页上写到。



爱时尚的天蝎奶奶

抖音号：1817216699

▲爱时尚的天蝎奶奶抖音主页。

▲自信、时尚的天蝎奶奶。

01

一条梳头视频收获60多万点赞

“爱时尚的天蝎奶奶”名叫王沛，是土生土长的武汉人，现在是武汉市老干部活动中心时装队队长，每天带领一群和她年龄相仿的人练习模特。

2019年天蝎奶奶开始接触抖音，当时她什么都不会，自己慢慢摸索，偶尔用几张时装队里的训练照片做成视频，发布出去。

首次收获大量粉丝点赞，是在2020年12月。当时有粉丝问：“天蝎奶奶，您的头发是怎么盘得这么好看的？”她便随手拍了一条梳头视频。令她没有想到的是，一条简简单单的梳头视频，竟获得了2000多万浏览、60多万点赞。

“奶奶的皮肤太好了，羡慕您的状态和心态，看了您的视频突然不惧衰老了，带给大家正能量。”不少网友刷到天蝎奶奶的视频后，被其端庄优雅的气质所吸引，从此成为了“铁粉”。

一瞬间收获这么多网友喜欢，让天蝎奶奶很是惊喜。她发现，原来大家对美的追求是互通的，不分年龄。天蝎奶奶说：“既然大家喜欢，我会继续把自己最好的一面展现给大家，把正能量传递下去。”

此后，天蝎奶奶几乎每周都会和粉丝们分享自己的生活。奶奶冻龄保养合集、奶奶养“心”合集、奶奶美食合集、奶奶舞蹈合集……点开天蝎奶奶的视频主页，穿搭、拍照、美食、养生、舞蹈等200多条视频，装满了她对生活的热爱。

02

时尚从来都不是年轻人专属

天蝎奶奶的视频里永远不缺时尚元素。

她喜欢穿色彩鲜艳的长裙、旗袍、皮衣、呢大衣，在海边、公园、广场以及家里翩翩起舞；也喜欢穿衬衣、牛仔裤、长靴，搭配帽子、墨镜、耳环、丝巾、腰带等时尚单品，走秀、拍照，十分亮眼。

“我从来不会因为自己年龄大了，就去买一些在别人看来老年人应该穿的衣服，服装不应该有年龄的限定。”天蝎奶奶说，她不会在意别人怎么看，只穿自己想穿的，帅气的牛仔、性感的



▲天蝎奶奶梳头视频收获60多万点赞。

蕾丝、优雅的连衣裙，她都愿意尝试。

不过，天蝎奶奶并不盲目追求时尚，在穿搭上有着独家时尚秘籍。“其实我的衣服都挺简单的，也不是什么名牌，都不贵。”她说，要想把这些普通的衣服穿出时尚，最重要的就是色彩搭配和细节点缀。比如，机车皮衣搭配长靴、墨镜，又飒又酷；扎起衬衣下摆，搭配丝巾、牛仔裤、高跟鞋，既精神又显腿长；修身长裙用丝巾、珍珠项链当腰带，让腰线更明显……这些秘籍她都会分享给粉丝们。

天蝎奶奶的时尚不仅是在视频里，更刻进了生活，日常也是这么穿。有一次她穿了深红色呢大衣，搭配皮靴、腰带出门，好几个人问她衣服在哪里买的；还有一次，她穿着红裙子、红鞋，戴着红帽子，穿着一身红来到公园玩，获得了很高的回头率，一大群人跑来把她围住拍照。

除了时尚的着装外，一头银发也是天蝎奶奶不惧衰老，向世界表明自我的方式之一。她说：“很多人建议我把头发染黑，这样会更显年轻，但是我不这样看这个问题。我觉得一个人从年轻到老，是不可抗拒的自然规律，你必须坦然地接受和面对。”天蝎奶奶还说，美的定义不能仅限于年轻、皮肤好、没有皱纹，每个年龄阶段都有不同的美，最重

要是活出自信和活力。

03

把乐观自信传递给更多人

天蝎奶奶发布的200多条视频里，有一多半是跳舞视频。轻盈流畅的舞姿，让粉丝们以为她是位专业舞者。其实，天蝎奶奶并不是舞蹈专业出身。原来舞蹈都是她在网上学的，从小就喜欢舞蹈的她，跳舞的路却没那么顺利。

上小学时，文化宫少儿舞蹈班来学校选学员，挑中了她，还经常让她领舞。

天蝎奶奶爱跳舞，长大后一心想考文工团，但在文工团招生时，因为1.72米的个子比同龄的男孩子还高遭到了拒绝。1964年有着身高优势的天蝎奶奶进入湖北省女子篮球队，24岁时因为身体原因被迫退役。20世纪80年代初，国家引进花样游泳，她又在周围人的鼓励下去做了领队，总算有机会把自己喜欢的舞蹈用上。后来她当起了游泳队教练，从省队到国家队再回到省队，直到退休。

“大家都说我是工作狂，退休后肯定会不适应，但是我觉得，退休后才更加有时间去追寻自己喜爱的东西。”天蝎奶奶非常享受自己的退休生活，她去武汉市的老年大学，进了模特班，还成为武汉市老干部活动中心时装队队长。队里有30多人，天蝎奶奶年龄最大，最小的比她小20岁。大家都当天蝎奶奶是队伍的主心骨，跟着她一丝不苟地排练。

在武汉琴台大剧院登台表演，参加央视《越战越勇》节目，在中国国际时装周、北京时装周、天津时装周走秀……这些年天蝎奶奶上过大大小小的舞台，精气神完全不输年轻人。特别是这两年，通过短视频平台，她又正式拾起自己的跳舞梦。

“抖音上有很多跳舞跳得好的人，很多舞蹈我都喜欢，就跟着学，跟着跳。”在天蝎奶奶看来，跳舞本身是一种运动，可以锻炼身体、舒展筋骨；记忆舞蹈动作，能刺激大脑、延缓衰老；每拍完一段视频，自己都很满足，更是一种积极的生活状态。

这种状态也吸引了很多年轻朋友，尽管素未谋面，却经常跟她互动。她说：“他们叫我奶奶、阿姨、甚至小姐姐，他们好像很喜欢我这个状态。”平日里也会遇到小姑娘跑来合影，天蝎奶奶感到很开心。

很多人以为天蝎奶奶活得如此洒脱，生活一定毫无压力。其实，退休后她也要忙着带孙子、买菜做饭。天蝎奶奶还长期受病痛困扰，双眼曾因为严重的白内障什么都看不见，后来做了晶体置换手术。但她觉得，在自信乐观的生活态度下，任何困难都不算什么，保持好心态去生活，才能活出精彩。

是舞蹈让天蝎奶奶更加热爱生活，“它已经成为我生活中的一部分了。有时候比较忙，没有时间拍视频发，还会感到着急，总觉得有事情没做完”，天蝎奶奶说，会坚持把自己的生活态度通过网络传递出去，感染更多的人，不惧衰老、不怕困难，活出自信。

□康旭阳



▲天蝎奶奶带领武汉市老干部活动中心时装二队在舞台表演。