

编者按

又是一年母亲节。今日,您或许已为母亲准备了一捧芳香四溢的鲜花,或为母亲备好一桌丰盛的佳肴,亦或为母亲送上价格不菲的礼物。本文中,作为女儿的崔惠欣多年来陪在老妈身边,用短视频记录老妈的日常,默默地诠释了送给母亲最好的礼物是陪伴。谨以此文祝天下所有母亲节日快乐。

60岁女儿四年为老妈录制近百段视频 79段视频获高赞、归纳16集长寿妙招 96岁老妈成网红: 诠释**陪伴**是最好的礼物

□本报记者 董琳



“妈,快来看,你火了!网友都问你咋保养身体的,快来说一说……”“看这老太太,腿脚儿利落、腰板儿溜直、耳聪目明,还长了黑头发,哪像96岁啊……”

在一个名为“惠风和畅”的抖音号里,一位慈眉善目的老人时常被主播拉来出境。她是主播的母亲、今年96岁的韩书香老人。在数百个视频里,有母女一起唱歌、跳舞、做游戏,也有娘俩一导一演分享养生之道,有79段视频获得高赞,留言持续多日热度不减,韩奶奶自带流量堪比新晋网红。

网友们不仅赞叹这位96岁高龄老人的健康身体,更惊讶于她活力四射的精气神儿。可是谁又能想到,多年前,韩奶奶曾疾病缠身,特别是在老伴儿去世后的日子里,还一度拒绝快乐。究竟是什么“灵丹妙药”使如今的韩奶奶恢复健康,状态远超过其他同龄人呢?母亲节前夕,记者采访了韩奶奶和她的女儿崔惠欣,在看完崔惠欣用四年时间为老妈拍摄近百段视频后,所有的疑惑都有了答案。

四年前开抖音 一半记录的是父母

家住香坊区的崔惠欣今年60岁,她的抖音号注册了4年多,粉丝近5万,发布的400多个视频播放量超千万。她不直播、不连线,从不蹭热度,也不追热点,只是用一段一段的视频记录她与父母的日常。

崔惠欣告诉记者,2018年的时候她开始接触抖音,账号注册为“惠风和畅”。那时她刚刚退休,父母均已年过90岁,他们兄妹四人开始轮流陪护父母。在陪伴父母的时候,她总会在网上找些游戏或节目,带动父母一起参与,以此活跃老人的头脑。于是当季最火爆的动作、最热门的文案,都会出现在她的抖音号里,其中大部分视频的主角都是她的父母,虽然当时没有太多人关注,但是他们自己玩得十分开心,哪怕只有几个点赞的小爱心,几句来自陌生人的互动祝福,都能让老人觉得被关注,一家人对此感到很有趣。

整理长寿秘籍 让老妈晚年有意义

随着发布的视频越来越多,关注“惠风和畅”的粉丝和好友也多了起来。网友们开始关注两位“90后”老人,纷纷求教如何保养身体。网友的关注点给了崔惠欣启发,因为她知道,时年92岁的老妈在养生方面确有独到之处。

崔惠欣说:“老妈年轻的时候常年倒夜班,为了照顾我们兄妹四人,她几乎不休息,所以50多岁的时候就疾病缠身。老妈上过学,喜欢看书,对一些穴位按摩的知识很感兴趣,当时信息资源很少,她就剪报收集一些穴位按摩的小妙招,有时间就照着做。在持之以恒的摸索、锻炼下,竟然真的让她的身体得到恢复。”

就这样,崔惠欣开始引导妈妈介绍自己的养生经验,录制的第一个“93岁老妈耳朵不聋妙招”小视频直接获赞2万多,留言区更是满满的祝福和感谢:“这老太太生活质量高”“谢谢老人传授健康”“老奶奶哪像93岁呀?太显年轻了,顶多73”……

崔惠欣告诉老妈这个情况后,鼓励她再接再厉,分享更多养生妙招,帮助更多的人。此时,韩奶奶也觉得自己做的事情很有意义,不仅更加认真养生,还主动进行归纳、总结,面对镜头大方介绍,精辟、诙谐的语言不输那些大主播和网红。



5·14
感恩母亲



韩奶奶(左)和崔惠欣(右)。



韩奶奶的养生妙招



扣颈

高质量的陪伴 是最好的礼物

在4个儿女的照顾和陪伴下,这对“90后”老夫人在网络上留下了许多精彩瞬间,也是很多粉丝羡慕的对象。但生命终有尽头,2021年11月崔惠欣92岁的父亲安详离世。

失去携手数十年的伴侣,对于已经94岁的韩奶奶来说打击很大,久久走不出悲伤的阴影。那段日子,崔惠欣发现妈妈减少按摩了,不愿意录视频了,人变得沉迷消沉,脸上也看不到往日慈祥的笑容了。于是崔惠欣开始每天教老妈唱歌、带她玩游戏、陪她按摩穴位,母女一起拍搞笑视频,总之崔惠欣就是想尽一切办法哄老妈开心。见老妈有所好转后,她开始系统归纳老妈的长寿妙招,将之前拍的视频进行编辑整理,并陆续补充、完善新的视频。截至目前,韩奶奶的长寿妙招视频已经发布16集,每一集都由老人亲自讲解、示范,老人的精神面貌开始肉眼可见地好转,笑容也重新挂在脸上。母女俩的互动、搞笑视频多了起来,留言区的粉丝们又活跃了。

96岁,对于很多人来说已是难以企及,而像韩奶奶这样生活自理、高质量生存的更

是少之又少。采访中,崔惠欣一直说,有老妈在她很幸福。“5月27日是老妈96岁生日,前几年因为种种原因没有好好给老妈过一个生日,今年一定要补回来。”崔惠欣的哥哥姐姐们已经想好了生日礼物,就是满足妈妈所有的心愿。

其实,对于一位历经近一个世纪的老人来说,她的心愿也许早已在看过的风景和经历的沧桑中实现。如同天下所有的母亲,用一辈子的时间来参与孩子的人生一样,在她们走向衰老的时光里,儿女的陪伴,就是她们视若珍宝的、最平凡最温暖的礼物。