

平均年龄70+ 个个身高一米七

## “时尚奶奶”玩直播传递正能量



心态年轻

## 03 让我们愈发明朗利落

对于目前的“年龄焦虑”“外貌焦虑”等热词，“时尚奶奶”们也有自己的独到认识。

孙洋说：“焦虑没有任何意义，我们有一个视频，里面是年轻时的照片跟现在的照片的对比，大家看了都觉得这几个人年轻时不好看。其实只要相信一点，年轻时是一般人没关系，因为到了老年，你还有机会漂亮，这个机会是自己给的，心里的那种自信，带给自己的那种状态，真的不一样。许多人问我们保养的秘诀，其实无外乎养成好的心态，精致地做每一件事。沏一壶好茶，读一本好书，内心满足，外在自然能呈现出最好的样子。”

林玮说：“容颜上展现出来的美，要经过大半生的积淀。有的网友留言也挺好，‘你这个鱼尾纹挺好看的’。我觉得这就是对我们的鼓励和支持，而且是对‘老’的一种特别正确的看法。”

王念文说：“在防止衰老方面，得从内因和根本上着手，比如有一个好的心态，有合理的饮食和适当的锻炼等，这些才是关键。”

很多网友有疑问，“时尚奶奶”们整天拍短视频，是不是不用带孙子，照顾家庭？王星火奶奶笑着说，四个人都是有老，下有小的，该尽的责任必须尽，该有的忙一个没落下，只是做每件事都有计划和安排。“用年轻的心态去学习新的事物，也会让我们愈发明朗利落，而不是愈发老态”。

林玮说：“有梦想，你的退休生活才可能更充实，才会更自我。所以，不能退休后就往脑子里禁锢一些老观念，伺候下一代、给孙辈做饭、看孩子，你可以去找时间实现你的梦想。结果不重要，过程很重要，只要你享受了，那种感觉就很好。”

孙洋坦言，老年人不必“自寻烦恼”。不该操心就放下，不能圆满就尝试豁达，忙而不乱，不出岔子才能打理好自己，处理好和家人的关系。她建议，人在退休以后，有一段过渡期很难熬，一定要有自己的爱好，增添乐趣。“只要心不老，生活永远是甜的。”

林玮说：“因为我们自己的短视频账号做得好了，有些国外网友就看到了，他们看到了中国老年人的另一面，看到我们带动了那么多的老年人乐观向上，看到了老年生活竟能这么丰富。同时国外媒体也发现，中国老年人真的不是一般的老年人。我们就是想证明给国外媒体看，我们几个人的漂亮、有气质，实际上是我们一生的积淀，中国老年人现在活得真是非常自信、时尚，而且幸福。”

(综合网络报道)

## 01 即使老了 也要做一朵挺拔的玫瑰

“时尚奶奶”们相识于20多年前。“我们是在业余模特队认识的，因为意气相投，我们四个人始终一路相伴。”68岁的林玮说。四个人希望把生活中的点滴拍成短视频，传递她们对晚年生活的感悟。“最有突破性的一次是去骑马，我们四个人都换上了骑马装束，实打实地上了马背，这对老年人来说很不容易，既要有勇气，也要有好的身体素质。”林玮感叹，与年龄无关，人生观和文化积淀决定了人生的气度，老年人要敢于尝试，活出自信潇洒。

“时尚奶奶”的粉丝被称为“奶粉”，31岁至40岁群体居多，他们喜欢看“时尚奶奶”们的短视频，洋装旗袍、骑马踏青、田园煮茶……“时尚奶奶”们个个身高170cm以上，她们穿上自己搭配的服饰，精致、高雅、时髦的气质让人眼前一亮，网友们纷纷留言：“我老了以后，也要这样！”“我要把这个视频给我的爸妈（或爷爷奶奶）看，告诉他们，晚年生活也能这样多彩”“奶奶们都这样潇洒，我太颓废了，惭愧”。

为什么“时尚奶奶”这么美？她们不为年龄而打折态度，她们随性自然，一举一动都透露出岁月的积淀。“很多网友以为我们穿的都是高级大牌的衣服，为了拍摄特意准备的。其实，80%都是我们自己平日里穿的衣服，很多都是从淘宝上买的。”77岁的王念文说。

有一次，王念文拿出自己收藏多年的蜡染旗袍，四人穿上旗袍拍了一组照片，在网上引起热议。“别看那是很多年前的色调和款式，如今我们穿上，更能体现岁月的美感，秀出精气神。”王念文说，通过展示服饰，她们想要表达一个信念：即使老了，也要做一朵挺拔的玫瑰，活成一道亮丽的风景线。“时尚奶奶”们说，蜡染旗袍不仅仅是一件特色服饰，这其中所包含的民族文化、染色工艺、图案寓意，是一种文化熏陶，穿上它们，就像一幅无言的画卷，散发着知性美的芬芳。

有人问“时尚奶奶”，老年人的生活应该是什么样的？

林玮说：“爱美是女人一生的梦，真的，别看我们老了，很多人无论是70岁了，还是80岁了，都有做旗袍的，也有生活得特别精致的，女人一生都在做梦。”

67岁的孙洋说：“老年生活是一种心情，如果你连爱美的心情都没有了，你就会觉得生活的颜色变了。”

王念文说：“现在很多老年人都活得很精彩。”

林玮接着说：“也未必就是穿旗袍，走模特步、画画、唱歌、跳舞，或者旅游、写生、摄影，都可以成为退休生活中的一个梦想，一个追求。好多在老年大学学习的老年朋友画的画、写的字都很好。这就是晚年生活的一种新理念、新时尚。”

## 02 坚持初衷 给后辈传递正能量

面对网友们的热烈喜爱，“时尚奶奶”们有自己的想法和回馈。“火了之后，也有公司想签约我们，进行包装打造，但我们拒绝了。‘时尚奶奶’只想做正能量的激励，这是我们选择拍短视频分享给大家的初衷，也是必须坚持的原则。”

2019年1月，“时尚奶奶”们来到湘西东子山，为贫困户的绿色产品做宣传。“山里的很多绿色产品，油、鸡蛋、豆干特别好，但因为销路没打开，很多人都不知道，很可惜。”林玮说，她们四人当即决定拍短视频、开直播，用自己的小小影响力帮助困难群众。

她们不是偶像明星，也并非名人精英，喜欢“时尚奶奶”的网友，是真心喜欢她们的积极乐观和气质底蕴。“出乎意料，许多年轻人给我们点赞、留言，甚至时刻细致关心我们的状况，这种掏心窝子的好，让我们

非常感动。”孙洋说。

“时尚奶奶”们也力所能及，成为粉丝们的“知心奶奶”。“一些年轻人给我们留言，倾诉自己的苦闷、烦恼，我们就用自己经历劝解他们，帮他们打开心结。”孙洋说，我们老年人把生活过得体体面面，也是在给后辈们传递正能量：人生要豁达，以长远的眼光向前看，专心把眼前的事情做得更好，把日子过得更好，岁月便不会负你。

正是这样贴心的交流，让粉丝们感受到别样的温暖和鼓励。73岁的王星火回忆道：“有一位小粉丝，看了我们的视频后，特别激动地说要努力考北京的学校，将来到北京追求自己的梦想。”王念文说，“年轻人不追星，追我们这群老太太，是因为我们的乐观自信带给了他们快乐，感染了他们。”这是“时尚奶奶”们觉得做“网红”最有意义的事。



四位来自北京，平均年龄超过70岁的“时尚奶奶”二十年前相识于模特培训班，后来因共同爱好组建了“时尚奶奶”组合，玩转时尚、直播、美妆领域，将生活中的点滴拍成短视频，传递她们对晚年生活的感悟，投身公益分享老年新生活。自从在抖音上火之后，很多人认识了她们。无论是线上粉丝的点赞留言，还是线下路人热情打招呼，她们受到越来越多人的喜欢和关注。今天，就来看看几位“时尚奶奶”的老年生活以及她们对老年生活的感悟。

