

网红达人试镜 展才艺争奇斗芳

记者 张磊 崔佳佳 实习记者 徐亚男

七旬手造达人
用针线编织梦想

“我非常喜欢编织，看到咱们举办的‘绽放吧50+’网红大赛，想试试身手。”青岛市73岁的编织达人车静玉说。最近，她正在家忙着用毛线编织北京冬残奥会吉祥物雪容融。“好几个朋友排着队预定，我正在‘赶工’。”

车静玉与常人有些许不同，每时的一场高烧，使她变成了听障人士，这使他变得寡言少语，内心也变得分外敏感。参加工作后，车静玉也不爱凑热闹，闲暇时间就自己琢磨编织。“一旦拿起针线，我好像就进了另一个空间，那些纷扰都不复存在。”

多年来车静玉的创作始终紧跟时事。在车静玉家中，记者看见了2008年北京奥运会时她编织“青岛2008”主题背包，以及今年北京冬奥会的吉祥物冰墩墩、残奥会吉祥物雪容融。

冬奥会两个可爱的吉祥物火爆了“朋友圈”。车静玉说，“一开始是在北京工作的女儿让我帮她编织一个冰墩墩，后来，她又建议我编织雪容融，因为我也是一名残障人士，雪容融对我来说更有意义所在。没料到，作品出来后，朋友们都想要，现在排着队预定呢。看到大家喜欢我的作品，心里成就感满满的。”

车静玉参加网红大赛还有一个特殊的目的，就是寻找自己的“手艺传承人”。车静玉说，自己其实从很多年前就想培养自己的传承人，“现在会手工编织的越来越少了，这门手艺丢了，太可惜。如果我在大赛中取得好的成绩，让更多的人看到我，看到手工编织，说不定会找到真正喜欢它的人。”

非遗达人展现鱼拓画

3岁非遗达人刘辉也来到活动现场，她介绍并展现了鲜鱼拓画的手艺，因为是用真鱼作画，赋予了画作生命的气息。刘辉爱好多样兴趣广泛，喜欢书法、绘画、游泳、太极拳、垂钓、酷爱文学，喜欢写诗、写散文，在各方面都有所收获。

刘辉还是曾经的半岛之鹰摩托车队的成员，随车队驰骋在祖国的大江南北。接触鱼拓画后，她潜心钻研，在这一领域留下了自己的印迹。经过十多年的努力，刘辉成了山东省内唯一的将国画艺术融入鱼拓画中的女画家。刘辉熟练掌



网红座谈试镜交流现场。

萨克斯奏响老年新生活

69岁的苏志斌每天的生活都很忙碌，不仅要带领团队排练、演出，每周还有两个半天的时间教授老年人吹萨克斯。

2015年，苏志斌和朋友一同建立了青岛金星艺术团。从最初成立时的5人，到现在30多岁的团队，金星艺术团在6年的时间里出现在大大小小的舞台上，水平也得到了很大的提升。

在苏志斌家里，摆放着大大小小的多个萨克斯，老伴受他的影响也爱上了萨克斯，平时老两口在家经常一起探讨曲子，正是因为有着同样的爱好，夫妻两人生活才多了许多共同的话题。



车静玉



张雁鹭

抗癌达人爱上非洲鼓

“经历过浴火重生，更能知道现阶段该做什么……”64岁的张雁鹭是玉手金鼓艺术团发起人，他曾经是一名癌症患者，“既然老天给了我一次完成梦想的机会，那我就要把握好，把我想做的事情全都做完。”

学习非洲鼓，让他找到了人生的方向。“有一天，我去中山公园赏菊，隐约之中听到了一种很特别的鼓声。”张雁鹭说，在那之前，他从没有接触过非洲鼓，甚至都不知道这种乐器叫什么，但初次“见面”，就觉得有缘。凭借着自己出色的乐感和对节奏优秀的掌控能力，他很快就能打击出旋律。“就在那一瞬间，我爱上了非洲鼓。”

2019年，玉手金鼓艺术团正式成立，很多老友加入其中，艺术团讲究打的内容带有故事情节，更适合以团队的力量去展示。

经过近两年的发展，队伍在张雁鹭的带领下出现在大大小小的舞台上，在岛城小有名气。

此外，张雁鹭十分热衷公益，他以前在单位做电工，对电路维修比较拿手，远近邻里家里电路出了问题都愿意来找他，只要是力所能及的工作，他总是第一时间到达。“快乐是强身健体的一剂良药，希望通过参与网红大赛，把自己的快乐传递给更多的人。”张雁鹭说。

“绽放吧50+”首届青岛市网红评选大赛启动以来，受到社会各界的广泛关注，不少身怀绝技、热爱文艺、怀揣梦想的中老年朋友纷纷报名参与，希望通过参加大赛，展示自我风采，实现新时代人生价值。日前，在主办方的组织下，首批20余位才艺达人齐聚一堂，座谈试镜，向网红的道路上迈出了第一步。

在这些中老年朋友中，有的擅长针织、盘扣手艺，有的擅长朗诵、宣讲，有的擅长歌舞、模特……大家争相献艺。越来越多的中老年博主在社交平台脱颖而出，成为“网红”。经过岁月沉淀，他们将更优雅、更智慧、更踏实的人生带进社交平台，愉悦自己的同时，给万千网友带来欢乐。

中老年“网红”背后，是银发经济市场的迅速扩张。

根据《中国老龄产业发展报告》显示，预计到2050年，我国老年人口的消费规模将达到106万亿元左右。中老年博主不仅深受市场认可，其丰富多样的视频内容，也成为了社交平台寻求用户增长的新支点。

他们，探索着属于自己的全新生活，如果刷到他们的视频，不妨多留意一下，他们“霸屏”社交平台的密钥：白发、皱纹里的人生智慧。

歌舞朗诵形体精彩纷呈

此外，来自阳光艺术团的崔洪荣，现场朗诵了诗歌《共产党员》，声音铿锵有力，艺术范儿十足；54岁的刘迎宪表演的百姓宣讲，声音洪亮，气势十足；59岁王玉表演的民族舞，轻巧灵秀，感情表达精致，舞姿婀娜精美；来自城阳区的王秉云表演了模仿秀，技艺精湛……

连日来，大赛后台收到了络绎不绝的参赛信息，诸多中老年朋友的参赛热情有目共睹，接下来主办方将陆续组织座谈试镜。只要您年龄满50岁，有剪纸、烹饪、烘焙、花草种植、宠物饲养等特长；有情感疏导、心理咨询、法律服务、风景导游等专业知识均可报名本次参赛。本次大赛海选后，本报将开设“中老年数字学院”，聘请优质师资，对进入复赛的中老年主播进行个性化、系统地免费培训。

本次活动由中共青岛市委宣传部指导，青岛日报报业集团主办，老年生活报、青岛大眼猫文化科技有限公司承办，青岛日报、青岛早报、青岛晚报、观海新闻、青岛新闻网等协办，本次活动开通多种报名方式：1、微信扫描二维码进入小程序报名；2、发送简介或作品到邮箱：qdsxwhpx@126.com；3、拨打电

话0532-66610000进行报名。



网红们观摩体验主播工作。



刘辉



崔洪荣

不想“躺平”的中老年人，必须“重阳”

» 人在西雅图 拍短视频报平安 阿秀|56岁

我一直是一个对新鲜事物非常敏感的人。三年前，再次走进婚姻殿堂的我嫁给了一个定居在西雅图的美国人。由于周围的朋友和亲人都很关心我过得好不好，每天都在做什么，所以我经常拍照和拍摄视频分享给他们。久而久之，我开始对摄影和剪辑产生兴趣。

最初做视频号只是为了分享我的日常，让微信朋友们知

» 从T台走到互联网，60岁成网红博主 于书|62岁

年轻的时候，我就有成为一名T台模特的愿望，但我不敢将这个梦想告诉父母。放弃梦想的我却没有得到命运的青睐，不仅因腰椎突出而两次瘫痪在床，还遭受了丈夫的背叛，无法忍受疾病的折磨和命运的不公，我甚至有了轻生的念头。

是母亲的爱把我拉了回来，在母亲的照顾与鼓励下，我积极配合医生治疗，终于又站了起来，开始投入到我所爱的模特事业，并在55岁的时候登上了辽宁卫视2015年的春晚。

之后，我便成了各大卫视春晚的常客，被喜欢我的人称为最美的“白发模女”。很快在朋

» 谁说老年人只能穿“妈妈装” 肖笑|61岁

一向信奉“人靠衣裳马靠鞍”的我，并不赞同“什么年纪就要穿什么衣服”的说法，谁也无法抗拒年华的老去，但珍爱自己，打扮得大方得体，始终是我的每日必修课。

有一天，我正在清理自己不穿的旧衣服，“这衣服多好看啊，要不要试着搭配起来。”在女儿的撺掇下，我对着镜子拍了好几身。到了晚上，女儿神秘地拿出手机，我这才看到，女儿在小红书发布了我的穿搭，短短半天就收获了一百多个赞，我仔细看了每一条评论，没

从不将自己局限在“妈妈装”里，衣柜里的衣服总能挖掘新搭法，我也逐渐适应了退休生活，找到了自己人生的节奏。

实际上，对我而言，涨粉不是最重要的，丰富自己的人生和体验，这种满足感，才是我大龄穿搭博主的最大动力。

排便不畅 就用津尝通

长期宿便，大量腐败毒素会侵害全身。排便不畅通，就用津尝通。好产品更适合中老年人服用。

【津尝通】以黑豆、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶等8种食材成分，清热去火。现经科学调配，加入高浓缩膳食纤维和低聚木糖，精心研制生产。不含芦荟、大黄、番泻叶等，可放心服用。

一天一便 痛快轻松
特惠 买三送一
酬宾 买五送二 198 元/盒

咨询热线:400-0708-928

地址:济南市经四路269号 0531-67681231

鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸，每一丸都是上等原材料，每一丸都是真材实料，甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材料，只要7块9，幸福生活天天有！7块9，为您添活力！7块9，为您源源不断补充能量！

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品，每天一丸，补充能量，服用方便，丸剂柔软、口感细腻，没有杂质和颗粒感，不苦不涩，珍贵原材

料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒 每天限量100大盒

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材料萃取而成，每天吃一丸，每次吃1丸就行了，简单方便。团购价每丸只需7块9，一大盒10丸仅售79元，买3大盒送1大盒；买5大盒送2大盒，非常划算！每天限量100大盒，名额有限，先到先得。

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品，每天一丸，补充能量，服用方便，丸剂柔软、口感细腻，没有杂质和颗粒感，不苦不涩，珍贵原材

料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒 每天限量100大盒