

从“数字新手”到“内容达人”，越来越多老年人投身社交媒体内容创作——

## 当银发族玩转数字新生活

本报记者 陈子涵

## 环球热点

90多岁的爷爷喝奶茶、跳傣舞，六旬奶奶自信出镜讲述人生故事，社交媒体上的银发面孔正悄然改变着人们对“老”的印象。近日，英国《泰晤士报》、美国福布斯网站、彭博社等国际媒体纷纷聚焦银龄内容创作者：作为全球社交媒体增长最快的用户群体，他们投身社交媒体内容创作、展示银发生活，不仅影响着旅行与消费趋势，更在改变人们对衰老的认知。

“十五五”规划纲要提出，“加强公共设施适老化改造，持续开展‘智慧助老’行动”。《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2025年6月，我国60岁以上网民规模已达1.61亿，互联网普及率超过52%。从网络使用者到内容创作者，老年群体正以全新姿态融入数字时代，用温暖、有力量生活表达书写属于他们的故事。

## “用我的生活态度感染更多人”

喝奶茶、学傣舞、打篮球、Citywalk……用短视频打开90岁王爷爷的生活，鲜活有趣的日常映入眼帘。

“我原本定下每天5个‘至少一小时’，打球、跳舞、拉琴、看新闻、陪老伴户外活动。自从开始做账号，就变成了6个‘一小时’，每天还要打开平台发帖、看评论、回复。这是我退休后最忙碌的一年。”在王爷爷的2025年终总结中，他如是写道。

2024年10月，王爷爷与孙女的聊天记录在平台走红。一次“重阳节点奶茶”的经历让王爷爷感受到来自天南地北用户的关注，随即决定把自己的日常拍成视频发到网上。“入网”一年多以来，王爷爷已经从那个不会点击转发链接的新用户，变成了内容平台上的红人，收获了10万粉丝。

在网络平台上，王爷爷的故事并非个例。根据全球旅游媒体平台《旅游与旅行世界》的报道，银龄群体凭借独特的亲和力与真实感，正在成为影响受众旅行和消费决策的重要力量。

彭博社发文称，不少银发网红的走红展现了银龄群体在网络世界存在感和价值的提升，“引领审美、引爆潮流、驱动线上产品热度的能力不会因岁月流逝而消退”。

为什么“爷爷奶奶”们的视频在年轻一代中备受欢迎？

中国人民大学人口与发展研究中心教授、副主任靳永爱分析，老年人有阅历、有故事，在快节奏的互联网语境下，银龄群体平和、朴实的表达能给年轻人带来很多经验和慰藉。

“这也是一种跨越代际的情感连接——祖辈的温暖与智慧，能有效消解年轻一代的焦虑与孤独，也让银龄群体更有获得感。”靳永爱说。

“老年群体成为数字内容生产者，本质上是社会发展与技术普惠共同作用的结果，是自我实现与社会参与需求、平台激励与精准扶持、代际支持与社会审美包容等多重因素共同驱动的。”中国老龄科学研究中心老龄统计与调查研究所高级工程师辛涛表示，老龄人群通过内容创作不仅带动了内容消费、非遗传承以及多元化的社会参与，也将丰富的老年人力资源转化为推动社会发展的新动能。

对于王爷爷而言，网友的回应用成为他坚持发布内容的最大动力。

“有些话，他们连亲人都没说，却告诉了我，把我当成最知心的人。”王爷爷说，“希望大家看到我宽心，我想用我的生活态度感染更多人。”



▲72岁的银发博主邓红在法国巴黎街头读报。受访者供图

▼90岁的银发博主王爷爷在公园中为老伴表演手风琴。受访者供图



▶61岁的银发博主潮姨体验打网球。受访者供图



## “年轻人是我的老师”

61岁的潮姨是一位深受喜爱的银发创作者。发布视频一年多以来，她用镜头记录着生活的变化：从保洁员的高能量日常，到心灵手巧“手搓”婴儿房的奶奶，她用乐观、幽默的表达方式吸引了全网30万粉丝。

“如何用好视频前五秒吸引观众”“玩转短视频运营”“平台最新玩法”……开始接触短视频创作后，潮姨的家庭群里，不时出现她转发的学习链接。和很多老年创作者一样，潮姨对新鲜事物充满好奇，但作为出镜者，她仍不能够独立承担视频的制作，很多工作需要由儿子和儿媳代劳，但她仍然乐此不疲地融入创作氛围。

“妈妈很关注平台上的数据、评论。她时常跟我们说短视频很精彩，可以模仿其中的拍摄和剪辑手法，但具体怎么做，她也不清楚。”潮姨的儿子徐先生说。

潮姨的经历并非个例。对许多老年人而言，真正驾驭数字工具、独立完成内容创作，仍是普遍面临的挑战。日前发布的《APEC数字解决方案与科技助力长者互联互通与健康研究：最佳实践报告》指出，数字科技已从“可选项”转变为健康老龄化的“必选项”，而提升老年人数字素养、让科技“用得起、用得到、用得好”，是释放数字技术价值的关键所在。

国际上，日本通过“社区数字支援员”制度，安排专职人员入户指导；新加坡则推出“数码乐龄计划”，构建政府、企业、家庭协同机制。在中国，国家标准《智能多媒体终端适老化技术要求》已正式实施，多地社区常态化开展智能手机教学、适老化AI互动终端设备陆续上线，让“智慧助老”既有技术精度，也有人文温度。

“这些做法的共同点，是从零散帮扶转向系统支持，从活动式推进转向制度化保障。”辛涛评价。在他看来，中国正从“规模普及”向“精细化治理”转型。适老化改造不能停留于放大字号、简化页面，应当从视觉适配走向智能内核升级。

靳永爱认为，技术的发展最终要服务于人，新平台要让老年人觉得有用，更要让他们觉得好用，网络课程是一个很好的尝试。“我们此前制作的网络公开课点击量已经超过4000万，尽管直播结束了，还是不断有人回看。许多年轻人带着长辈一起看，这种代际支持也帮助银龄群体更快融入数字世界”。

近期，潮姨解锁了奶奶的新身份，在镜头前愈发自信：“有时觉得自己年纪大了，该服老了。现在，网络上的年轻人是我的老师。走出家门，拿起手机，就觉得自己和年轻时一样，有活力、有劲头。”

## “观念的改变让我觉得自己不会老”

“大家好啊，我是法漂红姐。”几乎每个视频的开头，72岁的法国华侨邓红都会笑着跟大家打招呼。

邓红说，拍摄短视频给了自己另外一个生活的支点：“观念的改变让我觉得自己不会老。有不少帮我拍摄视频的留学生说，感觉我比她们还要有干劲。我们还有时间、有体力尝试各种各样的事情，我希望能够通过视频展现出对于生活的自信，传递更多正能量。”

如今，邓红已经满足于仅仅出镜。她开始琢磨更深入地参与到创作中去：“我打算自己也学习一下视频制作，现在AI平台功能这么强大，以后可以给我的视频搭配文案，在这方面，我的女儿还不如我呢。”

与邓红相似，全球范围内，越来越多的银龄创作者，正改变人们对“老”的认知。在日本，96岁的森滨子因发布游戏实况走红全球，被吉尼斯世界纪录认证为“最年长的游戏类视频创作者”；在美国，78岁的林恩·斯莱特以极简前卫的穿搭亮相时装周，证明创造力不随年龄消逝。

“技术改进的同时，观念也要积极转变。”靳永爱表示，根据研究团队近期的抽样调查，在即时通讯、网络支付等方面，银龄群体的互联网使用与其他群体没有太大差别。“老年人不能单纯地被看作需要被动照顾的群体，他们也在积极参与社会建设。他们只是在年龄上与年轻人不同，其他方面并没有本质差异。”

技术与观念的双重适老，正在成为共识。从王爷爷的6个“一小时”，到潮姨的家庭共创，再到邓红的AI探索，越来越多银发创作者正以自己的节奏融入数字时代。

“共建共治共享的老年友好型社会，核心是彰显中国式现代化背景下的年龄平等与社会包容。”辛涛说，“面向未来，我们仍需在制度设计、场景落地、权益保障、人文关怀上持续深耕。让数字技术、发展红利不分年龄、人人可及，不让老人在数字化时代掉队。”

## 意大利足球队亮相贵州「村超」

随着哨声响起，意大利罗马工程师协会足球队与车江二村足球队友谊赛日前在贵州省榕江县“村超”球场拉开帷幕。这支由20余名意大利各界人士组成的球队首次来到贵州“村超”，让这一源自乡土的中国草根足球赛事，再次成为中外体育交流的平台。

比赛开场，激烈的场面便引得观众拍手叫好。车江二村进球得分后，意大利罗马工程师协会足球队前锋萨苏·瓦莱里奥进球得分，后卫奥多·亚历山德罗随后也抽射建功。最终，意大利罗马工程师协会足球队以3:2获胜。

这支从意大利远道而来的球队，由不同年龄段的球员组成，职业覆盖广泛。队员中既有工程师、建筑师，也有医生、教练员和审计员，大家对足球的热爱走到了一起。

意大利罗马工程师协会足球队的教练员卡帕皮奥利·克劳迪奥，曾在北京和青海为当地青训队执教，这次来到中国，他感到非常开心。“距离阻挡不了我们球队来到中国西南乡村的热情，能作为首支在‘村超’赛场上比赛的意大利球队，我们感到十分荣幸和激动。”

想亲身感受“村超”氛围，下半场克劳迪奥也登场参赛，他对车江二村球队的拼搏精神印象深刻。“这场友谊赛十分精彩，对方球员平均年龄很小，但表现不俗。他们跑动积极、配合默契。足球没有国界，快乐更没有国界，能和中国乡村足球队同场竞技，是一次非常珍贵的体验。”

球队队长扎卡里亚·尹曼纽尔表示，自己虽然是第一次来到中国，却早就听说过贵州“村超”。球队此次受邀前来，既是切磋球技，更是感受中国乡土活力。“我们的队员来自不同行业，平时都有自己的工作，但足球是我们共同的热爱。来到这里，我们看到了同样纯粹的热爱。这里的山水特别漂亮，这让我们很快就融入了这里。”

“这里的足球氛围非常好，足球把我们连接在一起。”意大利球员纳瓦拉·达里奥·福图纳托在球场拍照后，兴奋地把比赛瞬间分享到社交平台上。

福图纳托表示，在意大利，他经常去现场看拉齐奥足球俱乐部的意甲联赛。第一次来到中国西南，他看到“村超”这样全民参与的足球场景，深受震撼。“完善的球场、观众的呐喊、场上的奔跑，在这里足球不只是一场比赛，更像是一场盛大的狂欢。”

从法国青年代表队，到驻华外交官足球队，再到意大利罗马工程师协会足球队，“村超”正一步步朝着“吸引全世界人民一起玩”的目标迈进。据介绍，截至2025年12月，贵州“村超”已累计吸引法国、阿根廷、巴西、埃塞俄比亚、西班牙等60余个国家和地区的1700余名球员前来交流。

（据新华社电 记者周宣妮、吴思）

## 老挝围棋协会在万象中国文化中心成立

经老挝教育体育部批准，老挝围棋协会3月21日在万象中国文化中心成立，标志着围棋运动在老挝步入规范化发展轨道。

老挝奥委会副主席贤潘在成立仪式上表示，围棋是一项源于中国的智慧运动，老挝奥委会将积极鼓励支持围棋协会的各项活动，通过体育交流深化老中以及老挝与东盟各国友谊；围棋协会的成立将为老挝体育事业多元化发展注入新活力，同时也将推动老挝围棋走向国际。

老挝围棋协会主席尹东介绍，协会将致力于在老挝全国范围内推广和普及围棋，通过建立系统的培训体系和赛事机制，提升老挝围棋的竞技水平。

当天下午举行了中老及东盟棋手围棋交流赛。老挝中国文化中心主任罗卫建表示，围棋不只是一项棋类运动，更是凝结东方智慧的文化瑰宝；赛事以棋为媒，超越疆界，不仅是棋艺的切磋，也是文明的对话。

（据新华社电 记者赵旭、马淮韵）

## 环球掠影

位于内罗毕肯尼亚基苏木的维多利亚湖是尼罗河的源头之一。近年来，在全球南南发展中心和联合国佩罗基金等支持下，维多利亚湖与中国鄱阳湖开启了跨越山海的“牵手”合作，并入选联合国南南合作优秀案例。



▲一只白鹭在维多利亚湖上休憩。

▶人们乘船在维多利亚湖上游玩。

新华社记者 谢剑飞摄



## 2028年洛杉矶奥运会发布色彩系统与核心图形

距离2028年洛杉矶奥运会开幕还有两年多，洛杉矶奥组委3月23日在官网发布了本届奥运会和残奥会的色彩系统与核心图形。这套设计以“超级花海”为灵感，旨在展示南加州风情。

奥运会形象景观的英文是“Look of the Games”（直译为：奥运的外观），包含色彩系统与核心图形。它们与会徽、吉祥物、口号等一起，构成一届奥运会品牌战略的核心元素。

据介绍，“超级花海”是南加州难得一遇的自然景观：野花种子在合适的条件下同时绽放，从而使山坡、山谷与沙漠形成彩色波浪。洛杉矶奥组委品牌设计负责人表示，这恰如运动员们经过刻苦训练、在奥运舞台上迎来绽放的那一刻。

色彩系统与核心图形的主色调取自洛杉矶“市花”鹤望兰。设计团队

还提炼出13种花卉图案，分别代表洛杉矶多元的民众、文化与地貌。

这套形象景观同时考虑了艺术感与实用性。

图形基于精密的网格系统构建，确保能够适配从体育场外观到运动员证件等各种使用场景；在靠近比赛区域的地方，视觉密度会适当降低，确保不影响运动员的专注度。字体风格则取自洛杉矶街头巷尾的商铺招牌。

据介绍，设计团队在创作时既借鉴了1932年和1984年两届洛杉矶奥运会的风格，又以当代视觉语言做了创新。

这也是奥运历史上较早发布色彩系统与核心图形的一届。随着筹备工作推进，色彩系统与核心图形将陆续出现在比赛场馆、城市街景和数字体验中。

（据新华社电 记者姬烨、董意行）