

近日,话题“90岁自律女性高能量的一天是如何度过的”正在席卷社交媒体。

这位90岁自律女性,是来自福建莆田的银发博主“梅英阿嬷”。她砍芋头虎虎生风、侍弄菜园矫健如燕,以每天十几项待办事项的高能作息,刷新了年轻人对“老年生活”的认知,建立起一个令当代青年推崇的“生命能量坐标系”。

梅英阿嬷已吸引大批00后大学生追更,不少人每天守着她的视频打卡“汲取能量”。更重要的是,在这位“90后奶奶”的激励下,不少年轻人正在悄然改变——他们重新点燃热情,对抗“躺平”“脆皮”“倦怠”这样的标签。

一天从早干到晚 90岁自律老人 硬刚“低精力人群”

哒哒哒……清晨7点,一处莆田老宅内,砧板与菜刀的碰撞声已奏响晨曲。90岁的“梅英阿嬷”用几枚一字夹将银发别得利落熨帖,她走到灶台前,开启了自己的硬核日常:只见她单手打蛋的动作行云流水,在磨豆浆的间隙还能有条不紊地烫洗过滤布,顺便把豆浆米粉也准备起来。

当都市青年还在和第n个起床闹钟“拉锯”时,这位“90后”银发老人已经在厨房忙活完四五件家务。

上午9点半,阳光洒在院子里。菜园边,阿嬷弯着腰卖力地剥芋头,臂膀挥动得虎虎生风。网友辣评道:“就这个弯腰姿势,我起来后头都得晕好久。”午饭过后,阿嬷终于在起床后第一次坐下休息——看莆仙戏。

下午3点多,阿嬷的“发条”再次拧紧:刷拖鞋、蒸茶点红团、收拾贡品、炒米粉……一直到深夜12点,阿嬷的“夜生活”正式开始,只见她从家里拿出剩菜,喂完了院子里的三只流浪猫。阿嬷“高能量”的一天才算正式结束。

最近,一条展现福建老人“日均十几项待办事项”的Vlog在短视频平台收获297万点赞以及11万多条评论。也正是这则视频,让“高能量老人”这一群体走入公众视野。

视频主人公“梅英阿嬷”虽已90高龄,却拥有20岁的体力和精气神。她无需老花镜即可清晰视物,穿针引线、下厨做饭都轻松拿捏,令年轻人都自叹不如。凭借其独特的个人魅力和真实的生活记录,“梅英阿嬷”成了当代00后大学生追捧和学习的对象。

该账号在介绍中写道:记录90岁自律女生高能量生活的每一天。如今,这个账号已吸引了111万粉丝,其中24~30岁年轻人占比最高。“梅英阿嬷”所展现的生龙活虎的精气神与生活状态,是不少00后网友推崇“梅英阿嬷”的原因。正如网友“阳光同学”的评论:“梅英奶奶懂得养生,从不抱怨,执行力强,还会用各种电子产品,真是宝藏,爱了爱了。”



梅英阿嬷的日常

90岁莆田阿嬷「圈粉」年轻人

一场跨越年龄的能量传递

老年网红干货满满 高能量视频 点燃年轻人斗志

除了“梅英阿嬷”,一批高能量大爷也正加速“进军”互联网。博主“阿白快跑”记录了90岁爷爷在山间拾柴、灶台生火、农忙一整天的日常;“98年回村靓女”的镜头中,89岁外公砍竹挑担,健步如飞,86岁外婆则养鸡做饭、力大无穷,网友戏称这对老人为“85后风华正茂的小帅哥”。

在这些账号中,“郭叔”和“周大爷不服老!”尤为抢眼。环卫工郭叔记录了自己14小时连轴转的工作节奏,凌晨4点起床,街头的垃圾箱总是擦得锃亮;而拥有1669万粉丝的“周大爷不服老!”,1959年生,四季如一,始终短袖出镜,日常从100个俯卧撑开始,30斤呼啦圈成为他的标配,满屏的点赞也验证了他的超强体能。网友们调侃道:“大爷这状态,连岁月都得服软了。”

随着“高能量”话题的热度不断攀升,似乎只要在短视频中打出“高能量”的标签,就能迅速获得大量流量。年轻人究竟为何对高能量类的视频如此“上头”?

首先是对高能量老年人的由衷钦佩。00后大学生小宋看完“梅英阿嬷”最新一期Vlog后不禁感慨:“梅英奶奶不仅能自理生活,而且将日子过得有滋有味,真让人自愧不如。”同样身为00后的阿杰,看到阿嬷的精气神,也深感佩服:“阿嬷的行动力满分,比我勤快多了,如果我能有阿嬷的一半,肯定做什么都能成功。”

另一位00后女生小宋,在刚经历完考研后,进入一种“感觉精力被掏空”的状态。她每天只想懒洋洋地躺在床上。然而,当她刷到梅英阿嬷的高能量视频时,瞬间又被点燃了斗志:“我最羡慕的是阿嬷几十年如一日的坚持自律,保持那种持之以恒的品质最为难得。而我,只有在有明确目标的时候,像考研这种阶段,才能做到自律,一旦目标达成,作息就乱了,饮食也不健康。跟阿嬷比,我差得太远了。”



网红“阿白快跑”

新闻报料邮箱网址:968880@hxdsb.com



向高能量出发

00后年轻人 重启生活节奏

在短视频平台上,“高能量”话题播放量已超12亿,其中,老人们展现出的高能日常形成了独特的一派。

记者梳理发现,在福建奶奶的“高能量”视频引发热议的同时,社交平台上也涌现出大量由年轻人发布的、以自律为主题的“高能量”短视频。他们通过记录自己早起、打卡等自律行为,传递积极向上的生活态度。

这股共鸣,也促使一些“低精力青年”开始“自救”:规律作息、主动劳作、重拾生活节奏。更有网友立下flag:“二旬老人明天8点起床!”“向90岁美少女学习能量管理!”

还有人选择户外运动,清晨沿公园小路慢跑,在汗水中逐渐找回活力。

社交方面,一些原本宅家、与外界交流较少的年轻人,受博主丰富多彩的社交生活启发,也开始走出家门,积极参与社交活动。

00后阿杰曾因昼夜颠倒被中医诊断“全身都是毛病”,整日窝在宿舍,无精打采,作息混乱。他苦笑说:“才20岁,活得像个老年人。”

一次偶然,他刷到了“梅英阿嬷”的视频,90岁的阿嬷干劲十足,让他深受触动,“原来不用手机,一天能做这么多事。”从那之后,他开始调整作息,上午9点起床、吃早饭,每天和室友一起健身一小时。

他最常听的运动BGM《Bad Guy》,正是阿嬷视频中炸豆腐、砍芋头时的背景音乐。阿杰说:“刚开始很难坚持,但看一眼阿嬷的视频,就又有动力了。现在终于有‘活人感’了。”

与阿杰有所不同的是,小宋在“梅英阿嬷”的Vlog里,意外地发现了破解低精力困局的关键——保持良好心态。小宋坦言:“等我老了也想活成阿嬷那样,我觉得她健康长寿还有一个原因就是心态好。”

现在,小宋每次心情低沉或疲惫不堪时,会下意识地先调节心态。“最有效的方法就是运动,”小宋说,“打羽毛球或健身房健身,刺激内啡肽分泌,或是喜剧剧综艺激活多巴胺。总之就是要逼着自己出去走走,不管做什么,不能再在宿舍里继续‘emo’了。”

小宋觉得,很多年轻人常因一点挫折就情绪崩溃,本质上是长期压力下精力透支的结果。而从高能量的老年人身上,她真正学到的是一种面对生活的方式——稳住心态、调节自己、积蓄力量。这种内在的能量修复力,或许正是当下年轻人最需要的能力。



网红“周大爷不服老!”

□讲述

阿嬷的视频 既“实用”又“治愈”

除了佩服,大家在追更“高能量”老年人视频时还收获了“实用”和“治愈”。在小孙看来,梅英阿嬷的日常,俨然成了一部动态版的生活宝典:过期药水浇花、牛奶盒做菜板,环保又实用。有网友惊呼:“活了三十年才知道这些还能这样用。”这些生活智慧,在阿嬷的手中再次焕发了光彩。

对于一些年轻网友,阿嬷的视频还像是一场“养生公开课”:龙眼粥温补、蜂蜜萝卜润肺、莆田卤面注重营养平衡。网友“咕噜咕噜”感叹:“奶奶每天的餐单充满蛋奶肉豆腐和鱼,仿佛找到了长寿的秘诀。”

不仅如此,梅英阿嬷视频最打动人心的,或许还是她对家人细腻的关爱。她不说教,只是默默为家人煮汤、炖燕窝、做糖水蛋,用行动传递温情。这种和谐温馨的家庭氛围,让年轻人们重新体会到了理想家庭的模样——平等尊重、相互关爱。

在感受阿嬷高能量生活的同时,一些年轻人也重新意识到了家庭的温暖与亲情的宝贵。

□分析

90岁阿嬷 哪里来的高能量

当听说自己拥有了100多万“电子闺蜜”时,梅英阿嬷美滋滋地说:“大家都爱我。”

为什么高能量老人会这么受欢迎?其实,年轻人总在网络海洋中漂泊寻觅,渴望找到指引人生的灯塔,兜兜转转后才发现,真正的智者就在身旁。那些年长的生活大师,虽不再青春焕发,却以饱满的精神状态令人惊叹。

这些老年博主,虽来自不同的背景,讲述着各异的故事,却无一不传递着积极向上的生活力量。他们的生活没有轰轰烈烈,却如涓涓细流,在平淡中见真章。从一餐一饭到一举一动,无不透露对生活的热爱与尊重。

他们的精致并非浮于表面,而是源于内心的沉淀与积累,他们用行动诠释了什么是“岁月静好”。他们的从容态度,像清泉滋润着浮躁的心灵。即使已经上了年纪,他们依然愿意尝试新鲜事物,依旧充满好奇心。在他们身上,年轻人看到的不仅是生活的模样,更是一种值得追寻的人生态度。

“听到梅英说,我什么都不怕,你怕我不怕。好感动啊,大概就是这种坚强的意志和信念,让90岁的梅英挺过了人生路上的各种艰难。”有网友如是说,这何尝不是一种让人前行的力量?



梅英阿嬷的抖音主页

1557.5万 赞同 13关注 111.8万粉丝
记录90岁自律女生高能量生活的每一天
爱好:看体育赛事、莆仙戏
特长:种草药、做红团、包粽子、做贡银...
特殊技能:吃剩饭(屡教不改)
来这里提前看你90岁的自律生活!
让我们跟着阿嬷一起自律生活吧!
合作:Meiyigama (请备注品牌)
找我合作上星图
90岁 国已实名 IP:福建

梅英阿嬷的抖音主页