

珍珠发卡配红裙，把暮年活成童年引发网友点赞——少女感奶奶，靠的不只是美貌

戴珍珠发卡、穿红裙子、吃棒棒糖、吹肥皂泡泡、玩布娃娃、买小猪佩奇蛋糕……这是79岁南通“小姐姐”姚秋霞的日常。

尽管已近耄耋之年，但姚秋霞始终有一颗少女心，喜欢打扮得漂漂亮亮出门。从复古迪斯科到流行热曲，从京剧到越剧，从跳绳到压腿，几乎所有的文体活动她都热爱，每天活力四射，精气神比年轻人还好。

孙女陈爔用视频记录奶奶的生活点滴，在网上发布后，不到一年就吸引了一大批粉丝关注、点赞，评论区出现频率最高的词汇便是“可爱”与“时尚”。



奶奶为孙女试穿亲手织的孔雀裙。
贾冯翔摄

**精致妆容加童真表情
百变女神赢网友点赞**

到顺华楼吃包子，在四宜糕团店品糕点，去怡园拍照……“五一”期间，在孙女的陪伴下，79岁的姚秋霞开启了“逛吃逛吃”的度假模式。每到一处，孙女都会用视频记录下奶奶俏皮雀跃的身影。

“我是奶奶带大的，从小就和奶奶最亲。现在长大了，我一有空还是会陪着奶奶。”从去年9月起，陈爔为了留住陪伴奶奶的美好时光，她尝试在抖音发布奶奶日常生活的短视频，内容涉及奶奶做饭、健身、跳舞、旅行等生活点滴。截至目前，她共计拍摄了近70期短视频，向广大网友呈现了一个可爱又时尚的现代奶奶形象。

前一秒还在厨房炒菜，后一秒就在油菜花地吹着肥皂泡泡；过生日时，奶奶宛如美少女一般，戴上了珍珠发卡，调皮地和小猪佩奇蛋糕合影；换上黑色皮衣、戴上墨镜，奶奶又变身酷飒的御姐……在陈爔的镜头中，奶奶成为“百变女神”，精致的妆容、童真的表情，吸引了一大批粉丝关注、点赞。“祝奶奶健康长寿”“好潮的奶奶，希望我老了也能这么美”“被奶奶萌化了”……“看到这么多人喜欢奶奶，我非常开心，也觉得这样的记录很有意义。”陈爔说。

随着年龄的增长，姚秋霞的爱美之心依旧如初。“只要出门，我都会收拾自己，给自己也带给别人一份好心情。”她告诉记者，外出逛街时，她还经常吸引路人



奶奶年轻时表演唱歌



奶奶年轻时表演唱歌



奶奶在油菜地里吹肥皂泡泡

前不久，由南通籍导演王安齐执导的家庭情感电影《她的逃跑计划》在寺街开机。看到网上招募群众演员的消息后，为了给奶奶圆一个“明星梦”，陈爔第一时间帮她报名了。“我扮演的是一个在寺街晒太阳的老人。”姚秋霞说，尽管晒得脸上都过敏了，但她非常享受演戏的过程。有意思的是，拍戏期间，围观群众中还有她的“粉丝”，一眼就认出了她，主动和她打招呼。

**从“厂花”到“民星”
她跨越时光依旧美丽**

这位“银发奶奶”走红网络后，不少粉丝留言：“奶奶年轻时候一定是个大美女。”事实上，确实如此。

在姚秋霞的房间，挂着两张照片——分别拍摄于她21岁、25岁时。乌黑浓密的长发、青春洋溢的笑容，有一种不输明星的独特气质。

爱笑、爱美、敢秀，是姚秋霞身上最大的个性标签。“我从小长得漂亮，又热爱文艺，14岁时，南京小红花艺术团来南通招生时就看上了我。”可惜当时因为家境贫寒，她最终放弃了。

参加工作后，姚秋霞做过钳工、刨工、铣床工、模具有工、车床操作工……貌美如花的她并不娇气，干活麻利，在每个岗位上都干得很出色。1992年，她还被南通塑料一厂评为“女巧手”。

生活中，姚秋霞更将她的一双巧手发挥得淋漓尽致——做衣服、勾花、织毛衣，将自己和儿女们打扮得漂漂亮亮，是她最开心的事情。

由于长相甜美，但凡厂里有文艺演出，姚秋霞都被选中上台。唱歌、跳舞、戏曲，她样样擅长，是名副其实的“厂花”。“可能是性格原因，我就喜欢唱唱跳跳，上台表演也从来不怯场。我们那个年代，也没有什么好衣服穿，但我梳着两根长辫子，甜甜一笑，好多人就说‘像画中仙一样’。”

随着年龄的增长，姚秋霞的爱美之心依旧如初。“只要出门，我都会收拾自己，给自己也带给别人一份好心情。”她告诉记者，外出逛街时，她还经常吸引路人

频频回头侧目。“没啥不好意思的。就算年纪大了，美丽也应该勇敢秀出来。”

这位网络红人在现实生活中同样是一位妥妥的“民星”。“小区里大家都认识我，每次社区文艺活动，我都会积极参加。”姚秋霞说，就连跳舞时大伙都会争着请她当舞伴。

**勇于尝试新鲜事物
她保持愉悦拒绝“服老”**

早晨5点多起床，收拾完屋子后，姚秋霞就开始了一天最重要的养生时间——做一个小时的拍打保健操。“拍一拍身体的各个部位，保持气血畅通。”

吃完早饭后，她会下楼晒太阳，每天上午晒背一小时。这期间，她会在小区的健身器材上锻炼身体——双杠臂屈伸、压腿、拉韧带统统难不倒她。

午饭后，她会午睡一小时，再下楼和老闺蜜们散步、跳舞、聊天。

晚上9点准时睡觉，一觉睡到天亮，中途不起夜。

姚秋霞透露，为了美容养颜，她还有一个保持了四五十年的习惯——每天早晨喝黄芪西洋参水果汁，中午、晚上分别喝一小碗红糖生姜炖黄酒。

“其实，心情好是养生最好的秘诀。我每天都乐呵呵的，没有什么烦恼，也从来不生气。”她说，自己的一对儿女都成家立业了，对她也非常孝顺，生活愈发顺遂美满。退休后，她便和老伴在家里种种绿植、养养宠物龟，没事的时候出门转转，日子过得逍遥又自在。

这样的乐观心态，即便在面对疾病时，也从未改变。去年11月，姚秋霞被检查出脑动脉瘤，入院接受手术治疗。“家里人比我还慌。后来，术前签字索性我自己签了，没什么可怕的，要相信医生、相信科学。”住院期间，她还让孙女给她录制了两段小视频上传网络，好让网友们放心。出院那天，她专门换上了一身红衣服，戴上了红发卡，涂上了口红，打扮得美美地回家了。她的积极乐观，也感染了医院的很多病友。

这几年，姚秋霞陆续种植了6颗牙，现在吃东西一点也不费劲了。“面对新生事物，但凡能够提高生活质量，有利于身体健康的，老年人都要勇于尝试。”与年轻的时候相比，她觉得自己现在的样子更美、更有活力，“我对自己漂漂亮亮活到一百岁充满信心。”

奶奶的生活态度也深深感染了陈爔，“在工作生活中遇到困难时，看到奶奶这么大年纪了还能如此积极乐观，我就想通了。”她说，现在她和奶奶相处得就像闺蜜一样，经常互相帮忙化妆、挑衣服。未来，她计划陪奶奶打卡通城各处的美景美食，用更多精彩的视频，秀出老年人的独特风采，鼓励更多人乐观豁达地面对人生。

本报记者 冯启榕 本报实习生 张瑶