



悦读周刊



找记者 上壹点

A07-09

齐鲁晚报

2021年10月17日
星期日

卓
然
于
心
悦
享
娱
乐

□ 美编：陈明丽
□ 编辑：孔昕



重阳佳节刚过，老年群体的身心健康需求再度被关注。央视经典节目《夕阳红》20年来经久不衰，几乎人人能唱出那句朗朗上口的“最美不过夕阳红，温馨又从容”。近几年，关注老年群体的节目虽说是小众冷门，但也出现了几档代表性节目，让“夕阳红”继续发光发热。比如B站最近正在播出的《屋檐之夏》，首次对忘年共居生活进行了观察记录；湖南卫视今年第二季度推出的《妈妈，你真好看》，重新发掘“银发族”的美丽人生；此前还有《忘不了餐厅》《花样实习生》等真人秀节目，展现出了老年群体不一样的精神风貌。打造“夕阳红”节目，不仅是出于一种人文关怀，也是与父辈、祖辈增强代际交流的方式，更是对年轻人当下生活的一番启迪。

又见“夕阳红”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 刘雨涵

观察独居老人 展现50+女性风采

独居观察类节目层出不穷，以往的关注对象都是在城市生活、打拼的年轻人，拥有3000万庞大数量的独居老人，却没有被镜头记录过。最近，B站推出的最新节目《屋檐之夏》弥补了这片空白，它是国内首档忘年共居生活的观察真人秀节目。《屋檐之夏》在中国老龄协会指导下，邀请了3位久居上海的长辈与8位沪漂青年，开启21天的代际共居生活。作息时差、生活习惯迥异的他们生活在同一屋檐之下，却碰撞出了充满治愈的故事，也让人得以窥见独居老人的真实生活。

节目中最受关注的嘉宾是演员刘雪华，这位早年间“琼瑶女郎”和后来的“太后专业户”今年62岁，已经有10年的独居生活经历。两只泰迪犬的日夜陪伴，24小时开着的电视，在iPad上打麻将，每天固定时间给姐姐打视频电话，构成了她的日常生活。“其实一个人住别的都不怕，万一有一天你不小心摔跤了，是没有人知道的。”刘雪华的一句话道出了独居老人的秘辛。

与刘雪华共同生活的年轻人是B站的UP主拉宏桑，她的到来为刘雪华一成不变的生活带来了改变。拉宏桑给刘雪华科普什么是B站、什么是UP主，并且成功说服刘雪华这位“十级宅女”出门转转。面对这位Z世代的年轻人，刘雪华感觉像是看到了小时候的自己，两人还因为爱好狗狗而有了不少共同话题。

另一位老年嘉宾是上海的朱增德爷爷，格子衫搭配牛仔裤，再梳一个精致油头，让人很难看出他

已是耄耋之年。白天的他精神矍铄，谈笑风生，到了晚上却需要三盏灯来陪伴自己。外国年轻人阿雷的到来，让朱增德饶有兴趣地了解起东西方文化的差异。《屋檐之夏》更像是一场生活实验，将老年人和Z世代年轻人两个看似不相关的群体黏合在一起，探索在亲情之外构筑新式共居生活的可能性。它也让观众首次得以近距离观察独居老人的真实生活状态和心理状态。

今年第二季度，湖南卫视也推出一档关注“银发族”的综艺节目《妈妈，你真好看》。《乘风破浪的姐姐》关注的是年龄30+的熟龄女性，而《妈妈，你真好看》关注的是年龄50+的“银龄”女性。节目邀请了20位女明星和她们的妈妈，在“超模训练营班主任”胡兵和刘雯的带领下，共同完成一场时尚培训。

妈妈们在节目中发出了活得美丽、做好自己的宣言，“我一直都觉得，皱纹是一个很好的东西，因为它是时光在你脸上留下的印记”“要优雅地老去，但是有态度地活着”……她们的形象和精神样貌打破了外界对于中老年女性“广场舞大妈”的刻板印象，成熟气质、多才多艺、开朗性格，以及对美的不懈追求，50+女性也能活出一番美丽人生。

从“夕阳红”到 “花样”人生

老年人虽然是手握遥控器的最庞大群体，但是关注老年群体的节目却十分稀缺。不过，也正是因为这种小众冷门，在这片蓝海领域投下一小颗石子便能产生一片涟漪，可以说是低投入、高回报的节目类型。而且，在人文价值和社会意义维度上，其发挥的作用更加不可小觑。

诞生于1993年的《夕阳红》是央

视的经典栏目之一，节目关注健康、生活、服务等关于老年人的方方面面，节目主题曲《最美不过夕阳红》唱遍大江南北，“夕阳红”也成为老年人的代名词。后来，《养生堂》《健康之路》等健康养生节目，也成为较为知名的老年电视节目。

东方卫视一直致力于为老年群体发声，2005年就推出了全国第一档老年综艺《精彩老朋友》，直至2017年最后一期，播满了600期。后来在真人秀的井喷热潮中，东方卫视又于2014年率先打造了老年旅行真人秀《花样爷爷》，邀请来秦汉、曾江、雷恪生、牛犇四位老先生进行了一趟国际旅行。节目中，爷爷们对于摄像头有着未知懵懂，旅途中有着老顽童的脾性，甚至还会“勾心斗角”。东方卫视的“花样”系列节目对老年群体进行了持续的关注，2019年的《花样新世界》带领前辈们体验网络文化，节目中倪萍、张晨光、范明在朱星杰、黄子弘凡的带领下打卡网红场所，感受新兴事物和潮流文化，并用短视频的方式记录自己闯荡新世界的新体验。去年东方卫视与B站共同出品了《花样实习生》，蔡明、吕良伟、韩乔生三位演艺界前辈入职B站，和Z世代成为同事，探索“后浪”的圈层文化。节目中“菜菜子”蔡明成功出圈，魔性发言使她成了弹幕红人。

《忘不了餐厅》在2019年和2020年接连推出两季节目，它首次关注患有认知障碍的老年群体。黄渤推掉了王牌节目《极限挑战》的录制而加入《忘不了餐厅》，只因自己的父亲也不幸罹患阿尔兹海默症。这些患有认知障碍的爷爷奶奶平均年龄超过七十岁，经营一家餐厅对他们来说不是易事，有时会忘记让顾客买单，有时会记错桌上错菜，他们会像做错事的小孩子一样羞愧并急切地想要改正。欢声笑语之中也会让人意识到患病的残酷性，他们的脑中仿佛被安置了一块橡皮擦，前一天还在热络聊天跳舞的小姑娘，第二天就被奶奶遗忘干净；五十多年的好友来店里用餐，却被老爷爷当成了陌生人。这些片段都成为节目的泪点。

一向主打年轻化的湖南卫视，这两年也开始在节目中加入中老年视角。2019年播出的《我们的师父》通过年轻艺人向牛犇、倪萍、韩磊、张凯丽、蔡澜、陈冲、王刚等前辈们拜师，体现文化传承的传统。《我家那小子》《我家那闺女》《女儿们的恋爱》等观察类综艺，也让明星父母成为演播室的座上宾。不过，这类节目中父母还只是配角，到了《妈妈，你真好看》中，明星女儿成为助手，妈妈们开始真正唱主角。

《夕阳红》的主持人黄薇也变身制片人，2020年在央视平台上打造了《乐龄唱响·全国老年合唱大赛》，因为她发现合唱是老年人的最佳健身方式，对于身心健康都大有裨益。节目中，老年合唱团有的用“阿卡贝拉”纯人声完成《拉德斯基进行曲》，有的吟唱出英文歌曲《You raise me up》，塑造出不同于人们一般想象的老年形象。黄薇说，“我们不仅是比赛，也是比爱。”

未来将有 更多想象空间

关注老年群体，节目的切入点非常重要。《妈妈，你真好看》的制作人夏青表示，老年人问题往往因内容煽情、话题苦涩而让观众不自觉地产生抵触心理，使得老年题材节目很难被推到大众面前，所以最终他们选择以模特培训这样时尚新颖的方式为切入点。

面对镜头，老年人的表现力往往不如年轻人，所以嘉宾也要经过精挑细选才能够出彩。《忘不了餐厅》中的5位主人公——珠珠奶奶、公主奶奶、蒲公英奶奶、小敏爷爷和大桥爷爷，是节目组历时4个月，走访全国6个城市，50多家医院、220多所机构和社区组织，从1300多位老人中最终确定的人选，每位老人都具有鲜明的性格标签。节目的录制也要考虑到老年人的身体状况，《忘不了餐厅》每次的营业时间都会控制在三个小时左右，节目组还会在餐厅内摆放五把椅子供老人们随时坐下休息，同时配备了专业的医疗保障以应对老人可能产生的身体不适状况。

关注独居老人，关注爱美妈妈，关注认知障碍病患，走秀、旅行、实习、打工……这些节目从不同维度和切入点展现了老年群体的生活样貌。纵览国外的节目模式，未来的老年综艺市场还将有更多的想象空间。荷兰曾推出过高龄老人旅行真人秀《八十岁环游世界》，邀请8位从来没有离开过家乡的八旬老人结伴踏上环球之旅，体验异国文化，合力完成愿望清单。英国曾播出过《现代社会奶奶进阶手册》，旨在帮助老年人理解现代潮流生活，融入现代社会的节目，带领老年人逛夜店、玩电竞游戏等，造成强烈的戏剧反差。还有主打代际竞技的游戏节目《老当益壮》，让年轻人和老年人通过体力、脑力的全方位对抗比拼，打破观众对老年人的固有印象。《萌娃进击养老院》则是邀请10位学龄前萌娃到10位老人所在的养老院一起相处6周。这些节目模式都为未来的节目开发提供了启发性。

