



吕爱梅和朱小强、朱小猛  
受访者供图

吕爱梅的一天，是闲不下来的。作为两个渐冻症儿子的母亲，她仿佛无所不能。大儿子朱小强8岁患病，二儿子朱小猛10岁患病，自从病情恶化后，他们只能躺在床上或桌上，生活无法自理。买菜、做饭、喂饭、穿衣、插管……吕爱梅的生活似乎没有半分喘息的机会，形影不离地照顾构成了她的日常。

今年60岁的吕爱梅，在短视频平台靠着1000多条美食视频，走进了全网50多万粉丝的生活，大家也关注着这位母亲在厨房之外的人生。

记者 田汝晔 张锡坤



吕爱梅在展示自己做的饺子。 受访者供图

## 厨房之外的人间『至味』 照顾两名渐冻症儿子，为了生活她成为美食博主

十平方米，这样狭小局促的活动空间里，吕爱梅每天都累得脚掌酸痛，甚至“有时候脚底板都不敢着地”。

照顾渐冻症病人无疑是一项耗人的工作，可吕爱梅对儿子的爱始终是细腻的。朱小强的床上有好多个小棉垫，有用来垫腿的，也有用来垫腰的，“有了小棉垫，靠着躺着孩子起码舒服些。”这些大大小小的棉垫，都是吕爱梅一针一线做出来的，每隔一段时间，她拆拆洗洗，为的就是小强能用上干净又舒服的垫子。

“只要有一口气，我就要把孩子照顾得好好的。”自两个儿子患病后，吕爱梅几乎没睡过一个整觉，但她依然坚持做儿子最坚实的靠山。

### 全网50万粉丝的“吕妈妈”

2019年6月，两个儿子向吕爱梅提议在短视频平台拍视频，做美食博主。可拍视频对他们娘儿仨来说，无疑是一种挑战。

“妈妈做的都是美食。”在这小小的锅台炉灶之间，吕爱梅成为更多人心中的“吕妈妈”。吕爱梅爱笑，视频里的她也总是端着菜盘，对着镜头笑盈盈的。

“有娘就是福”这个名字，是朱小猛决定的。三人分工也非常明晰，妈妈负责出镜和拍摄；朱小强负责视频的构思，朱小猛负责剪辑。一个不到3分钟的短视频，他们要忙上一整天甚至更久。

刚开始，吕爱梅经常因为手机操作而闹笑话，电子产品对她这个年纪的人来说，始终充满着未知。“我有时候点一下也不知道点到了什么，返回也不会操作，真是作难。”有时拍着视频没点录制键，有时录着录着内存满了被迫停止，有时拍摄的镜头没聚焦，吕爱梅经常白忙一场。

感觉难的不仅是吕爱梅。负责剪辑的小猛，全身上下能动的只有食指和中指，靠着吕爱梅制作的支架，他勉强能支撑着剪辑视频。最初一段视频剪下来，他的手都被磨出了血。

刚刚做视频能带来的收入也只有三五块钱，但吕爱梅不敢放弃，“那也是钱，孩子们需要钱”。吕爱梅选择坚持，两个儿子还是很高兴。

因为坚持天天拍摄，关注吕爱梅的粉丝越来越多，大家开始点菜。河南烩面、油条、炸芝麻叶、炸馓子、豆腐脑，后来，吕爱梅也会做些创意小吃：棉花糖慕斯、西瓜果冻、云朵蛋糕、彩虹蛋糕……

吕爱梅和两个渐冻症儿子的故事渐渐被人熟知，大家也关注着这位母亲在厨房之外的人生。去年，在粉丝的强烈要求下，吕爱梅开始带着两个儿子做直播，直播间就设在家里。如今，账号已经发布了1000多个美食视频，吕爱梅的表达和操作也越来越熟练。她穿上围裙，摆好支架后，就开始拍摄，甚至有时还操着一口河南话同步解说，一到晚上八点半，娘儿仨也会准时开播。

从开始拍视频、开直播，吕爱梅赚了几千块钱，这对她和儿子来说，是不小的收获。“我不识字，但都会让小猛看看哪个视频播放量高，播放量高，我就高兴。”就像网友们说的，吕妈妈带来的是不一样的人间“至味”。

记者 时培磊 高广超

### 心里装着一个小姑娘

记者拨通谢常红的微信语音时，电话那头传来一阵爽朗的笑声。谢常红正在长春德惠市的家里。因为疫情，学校暂停了线下课程，两个多月以来，她都在家里上网课。

谢常红今年49岁，去年考取了长春师范大学全日制硕士研究生。研一上半学期，除了报到时被个别同学误认为宿管阿姨，在教室走动时被本科生误认作老师，谢常红和舍友、同学很合得来。

在她的很多90后同学看来，快50岁的谢常红跟他们没有太大差别。研一上学期，她就回家了两次，其余时间都在住宿舍、吃食堂、泡图书馆、做作业。闲暇的时候，她也跟闺蜜一起出去逛街、吃饭、游玩。“年轻人的生活观念，我也都认同，他们用的网络语言我都听得懂。”

“读研生活对我来说完全没有陌生感，可能我跟大多数同龄的女性不太一样，我小孩子气多一些。”谢常红说，她有个同学是1989年出生的，比其他同届同学大十来岁。这个同学这样评价谢常红：好像没有被社会磨砺过，被保护得非常好，“能看到一点小姑娘的东西在她身上”。

当然谁也没法阻止衰老，谢常红已经体会到岁月这把刻刀在她身上刻下的痕迹。学习久了，她会腰酸背痛，视力也在急剧下滑，现在近视已经到了上千多度。刚读研时，谢常红曾经想过再去读个博士，但眼睛带来的困扰让她动摇了。

岁月也有好处，就是她更清楚自己想要什么：感受学校的生活，吸收知识。谢常红说，这让她从未放松过学习。“我不敢说自己是班上最努力的，但也差不多，我要让毕业证有含金量。”研一上学期，10门课程，谢常红8科都在85分以上。

### 真正的学习之家

谢常红在自己的黄金时代，享受着重回大学的校园生活。在过去几十年里，这一直是她可望而不可即的。谢常红1972年出生在长春榆树市的乡村，1993年高考，腿有残疾的她在学校老师建议下，报考了医学院，毕业后被分配到榆树市一家公立医院。但她在学校里就对医院提不起兴趣，自己是左撇子，也不擅长做精细的操作。毕业分配到医院后，还在实习期，她就辞职了。

这以后，谢常红过着普通主妇的生活，一边照顾家庭，一边找了份培训班老师的工作。谢常红一家三口都喜欢学习，她的日常正如她在2021年8月22日记载的那样，孩子在学心理学，丈夫在看物理视频讲座，而她在B站学语法，“真正的学习之家！”

早年的五年大学经历，上的课程都不是自己喜欢的，那时候年轻又贪玩，很快就过去了。回头想想，充满了遗憾。谢常红萌生了重回校园读书的想法，但又觉得不现实。转机来自于她的儿子。2020年，孩子准备考研，也建议她考。“他说我这些年一直学习，肯定能考上。”在孩子的鼓励下，谢常红动心了。2020年上半年，因为疫情，孩子在家。

谢常红在家里的小阁楼上支了两张桌子。孩子一张，她一张，娘俩相互监督开始了备考。400分的总成绩让谢常红感到挺意外，进了复试，但是因为儿子没考上，她也没有欣喜若狂。她的故事登上了热搜，很多人都联系她。有来给她吸引流量的，也有找她拍广告的，带货的，建议她做视频当网红的。谢常红都拒绝了。“我说抱歉，我只想好好读书，我对那些没兴趣。考研本来是对我个人有意义的事，而不是去赚钱。”

### 留出空间为自己而活

考研时她在微信朋友圈写下签名：去摘遥不可及的星！读研的时候，她有读博的想法，但她也要考虑现实。眼睛度数是一个问题，精力是一个问题，家里人需要照顾也是一个问题。谢常红的爱人今年50多岁了，上学期她只回家两次，爱人跟她说，以前不觉得离开后有什么，现在才觉得特别孤独，一个人在家太难受了。“我父母年龄也大了，把他们扔家里也怪可怜。”

毕业后，谢常红大概率还是要回到德惠这个小城市来，回到原来的生活里。她说自己并不遗憾，在整个人生里，有了这个不可复制的阶段就已经足够了，“回头想想这是非常美好的事情。”

今年3月，儿子二战考研终于迎来好消息，成功上岸，被浙江工商大学录取。谢常红高兴不已，下半年，孩子去报到，他们母子俩就要同时读研了。接着，孩子的恋爱也有了结果，已经订了婚，谢常红特意发了朋友圈，说离当婆婆的日子越来越近了。她有了新打算，未来接管孙子的教育。

这就是谢常红的生活态度，生活很琐碎，生活中的柴米油盐，她无法完全无视，但在可以的范围之内，还是要选择自己喜欢的生活方式。在母亲节这天，她想告诉像她一样的母亲，在日复一日的生活里，别把自己活丢了，要留出几分来为自己而活。

在做好母亲这个角色的同时，49岁的谢常红也不忘去摘那颗属于自己的星，她踏上读研路，并重新过上了校园生活。

一年前，一个讨论年龄焦虑的话题让谢常红走进大家的视野。她没想到，一段“我快50了，今年去读研究生，希望鼓舞到大家”的留言会触动如此多的网友，让她上了热搜。如今，谢常红正在编织自己的梦想，享受这难得的学习时光。她想对那些像她一样作为普通女人的妈妈说，生活虽然少不了柴米油盐，但也别把自己活丢了。

## 88岁去读研，她被同学认作宿管阿姨

生活离不开柴米油盐，但也别把自己活丢了



年近50岁的谢常红觉得自己还年轻。受访者供图



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：于海霞 美编：继红 组版：刘燕