

老年人的“小红书”，火了 美篇里的他们，活成了年轻人眼中的幸福样本

在数字时代，一款名为“美篇”的网络应用悄然走进了老年人的生活，为老年人提供了一个记录生活、分享点滴的平台，更成为他们精神寄托的港湾，成为其退休生活的“老红书”。在这里，他们重新找回了生活的热情，结识了志同道合的朋友，让人生的后半程绽放出别样的光彩。

美篇究竟有什么魔力？怎么这么多老年人都爱玩？



「美友们」线下聚会游览名山大川

在美篇里大方晒幸福的老年人

美篇这个App，看似是一个小红书、微博、豆瓣的复制体，但App中的内容特征，在中文互联网又极其稀缺。那就是，扑面而来的幸福感。

美篇用户的口头禅是：“我很幸福。”他们甚至还会把“我很幸福”作为自己的昵称，同名用户下拉好久都滑不完。而且他们说他们很幸福，不是口头说说，而是身体力行，将自己的生活事无巨细地展示出来。家庭聚会，自己做的菜，自己画的画，随手拍的游客照，都可以毫无顾忌地分享。

每天清晨6时，上海网友“缔造未来”都会准时起床，第一时间打开美篇App。对他来说，这已经成了生活中不可或缺的一部分。他熟练地签到打卡、访问3篇他人的文章、转发文章、看4个30秒左右的广告，完成这一整套流程他通常要用5到10分钟，这些操作能挣得50个“花瓣”。“花瓣”是平台为用户设计的一种虚拟奖励机制，可以用来享受多种平台权益，也增加其在平台上的参与感和成就感。

“缔造未来”真名王佳明，2016年退休后便开始美篇之旅。退休后，他投身公益事



哈尔滨美友“善良人”经常分享雪中徒步的日常

业，用余热为社会贡献力量。每完成一次公益捐赠活动，他都记录下来，分享经历和感悟。这些记录成了他生活的见证，也激励了更多人关注社会问题。

来自北京的汤志荣今年69岁，曾是随军记者，网名是“十月新征”，加入美篇已有8年，每天发布五六条生活日常，一个月还会写几篇文章，现在又学会了制作短视频。他喜欢在清晨和傍晚去公园散步，节假日四处旅行，拍摄视频并制作成美篇，用他的话说：“每天都在琢磨这点事儿。”

2013年，他被诊断出癌症。在抗癌的岁月里，美篇成了他的精神支柱。对他来说，在平台分享生活、心情和感悟的过程不仅给他带来了乐趣，还让他结识了许多新朋友。他甚至开玩笑说，以前到医院开药，一开十几种，现在只开个胃药就好了，“做美篇比吃药还管用。”

每天琢磨如何记录快乐时光

2015年，59岁的南京人汤人仁开始思考退休之后的生活，热衷摄影的他苦于没有合适的地方分享摄影作品。做程序员的儿子汤祺得知父亲的烦恼后，决定帮父亲一把，动手制作了一个分享工具，这就是美篇App的前身。

由于初衷就是为老年人服务，技术门槛不高，简单方便并且图文并茂，可以使用模板便捷地美化文章，美篇迅速受到中老年人的喜爱，成为他们记录生活、分享快乐的社交平台。与备受年轻人喜爱的网络平台“小红书”相映成趣，因其在老年群体中的火爆，它被亲切地称为“老红书”。

每天凌晨4时许，哈尔滨67岁美友（美篇用户的昵称）“善良人”开始发日常，他冒着严寒出门滑冰、看日出、徒步，随手就将这些经历记录下来，分享给更多人。“夕阳红交流驿站”管理员“紫苏”从2017年开始跟随美篇，至今快8年了，作品总阅读量超过千万，去年撰写文章1000多篇，日常作品800多篇，获得加精作品量达90%。

86岁安徽美友王士进是位老大学生，起初尝试发文章，但眼睛不好，写字总出错，于是他转向了视频创作，每天出门就录个视频发到美篇，并坚持互动，给管理员点评。其他美友都不敢想象这位老人家活得这么有生命力。68岁程德梅网名“十月梅”，是“快乐生活交流驿站”圈子的主持人，她说在美篇能看到全国各地老年人快乐的晚年生活，甚至还能看到澳大利亚、加拿大、美国等地的老年华人生活。

美篇更是他们心灵的港湾，有的老年人也在这里当成表达情感的出口。生活中，有些爱意难以用言语表达，在这里可以把

那些对父母的思念、对子女的牵挂，都化作文字，跃然网上。有人怀念已故的父母，深情的文字令人动容。还有些老年人一生经历丰富，插过队、吃过苦，他们想把这些故事讲给子女听，但又不知从何说起，美篇成了他们最好的倾诉对象。那些过往的岁月，通过文字被记录下来，成为子女了解父母的珍贵记忆。

为老年人融入数字生活提供便利

国家统计局发布数据显示，2024年末，我国60岁及以上人口达到31031万人，首次突破3亿人，占全国人口的22.0%。这一数字标志着我国人口结构正经历着深刻的变革，老龄化进程加速前行，其深远影响不容小觑。

根据第55次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2024年12月，我国网民规模已达11.08亿人，50岁及以上网民群体占比由2023年12月的32.5%提升至34.1%，其中60岁以上占14.1%，互联网进一步向中老年群体渗透。国家在推动社交平台适老化改造方面已经采取了一系列措施，以帮助老年人更好地使用互联网服务。

除了传统社交平台的适老化改造，一些像美篇一样专门针对老年人的社交平台也应运而生，聚焦中老年人的社交、休闲、娱乐等需求，提供线上学习、兴趣社团等服务，同时通过实名认证和大数据技术保障用户安全。这一系列措施和平台的出现，都为老年人更好地融入数字生活提供了便利。

（来源：综合新民晚报、武汉晚报）



主持人“十月梅”每天要用大量的时间审阅稿件

全市天气：今天多云到阴。明天多云转阴局部阵雨或雷雨，夜里起阴有阵雨或雷雨。今天上午、傍晚到明天上午部分有雾。今天最高气温：22℃，明天最高气温：22℃。今天最低气温：16℃，明天最低气温：15℃。市区风力：今天北到东北风5~6级，夜里转东南风4~5级。明天东南到南风5~6级，下午增强到5~6级阵风7级，夜里增强到6级阵风7~8级。今天蓝本指数为：三级，天色微蓝或有点蓝。今天森林火险指数为：三级，可以引起森林火灾，林区注意控制野外用火。

舟山市气象台2025年4月19日17时发布

请您关注天气预报