

玩转短视频 老年生活也很潮



如今，短视频作为时代宠儿已经融入百姓的生活中，特别是过年发抖音、刷短视频已经成了生活中的一部分。这种网络信息的时代快餐，成了获得信息最为便捷的手段。从单纯的拍摄图片到拍摄动态的画面，使原本处于主流娱乐视野边缘的老年人，成为短视频的重要玩家。

短视频的内容包括：动态（图片也可以）的图像画面、短小精悍的文字、优美切题的音乐、剪辑到位的内容以及将这

一剪梅·晋祠圣母殿

丁丽君

古雅兰宫宋韵留，殿翼凌霄，廊柱腾虬。
晋泉曲护影层楼，朗阔玄工，柏翠檐头。
圣母雍容慈敛眸，侍女殊姿，欲喜还忧。
千年尽美自风流，看老风烟，意暖春秋。

圣母殿

赵丽娜

圣母殿，是晋祠的主殿，创建于北宋天圣年间，崇宁元年（1102）重修，是中国现存宋代建筑的代表作。殿面阔七间，进深六间，重檐歇山顶，黄绿色琉璃瓦剪边，表现了北宋的建筑风格和审美意识，为我国古建国宝。

解读

从意境上看，生动地描绘出圣母殿的宏伟古朴，宋韵悠悠，让人感受到历史的厚重与建筑的精美。

从情感上看，通过对圣母和侍女姿态神情的描写，透露出一种对岁月沧桑和人文底蕴的感慨与温情。

从结句看，“千年尽美自风流”更多是一种情的表达，强调对圣母殿千年魅力的感慨。“看老风烟”偏向景结，描绘出圣母殿见证岁月风烟的景象。“意暖春秋”则情结与景结融合，“意暖”蕴含情感，而“春秋”又有时间与景象的意味。

整体来看，结句是情与景的相互交织，共同营造出一种深沉的意境。

基础知识

词的结句非常重要，往往是全篇的点睛之笔。结句要像勒住一匹狂奔的骏马一样，收束有力，又能发人深思，留有余味，所以词人们在结句上特别下功夫，或以景结，或以情结，或以问结。

梁 铭

些元素整合成时长在1分钟至3分钟左右的动态影像。短视频一经发布，在很短的时间内迅速传播于网络，给受众者带来影响与享受。

作为一种便捷快速、活泼多样的表现形式，短视频以其独特的形式感染读者。我们在制作或欣赏时，要注重内容，健康的、知识性的、趣味性的，才会有益于社会和大众。大千世界，每天都会发生许多新闻和趣事，如何捕捉其中更有价值和意义的内容，作者的思想和文学艺术修养很重要。

文案在短视频中也是非常重要的，恰当的文字会增强视频内涵表达的力度。然而不是每一位作者都可以撰写出优美而感人的文案来。需要拍摄者平时加强文字的修养和学习。天赋是一方面，但善于观察和学习尤为重要。在AI问世后，网络大量出现了用AI代替人的思维来组织语言，固然很快而且内容丰富。但你会发现，这样的语言表达缺乏一种情感。而来自作者的亲身感受和体验，才会有细致入微的感情，所以要尽量由作者本人来撰写创作。所配的文字即使很简约，也会产生一种亲和的力度。

其次，一条让人喜欢的短视频，最好配一曲与之相辅相成的音乐，可以增强作品本身的影响力。因为音乐独特的魅力可以触动心灵。视频加文字，再配以合适的音乐，就是一个完整的视频。但用

什么样的音乐，用哪个曲目，作者不能随心所欲。配音乐要根据内容，反复试听，才会相得益彰。如果随意地把一首歌曲或音乐选上去，可能会出现不伦不类的效果。

最后就是剪辑。在网络上有很多剪辑的软件。在短视频内容为主的情况下，采用最简单的表现形式来完成你所要想表达的内容，达到理想的效果，才是最难的。剪辑后的所有元素的整合，才是成品的完成阶段。

我从2023年开始学习短视频制作，参加了网上的学习班，经过40多天的学习，开始有了一些知识。但是，我对自己的定义是不带货，不去掌握那些复杂的技巧，就用最简单的表现形式，演绎出自已对作品的感觉。两年来，一共原创制作了490余条短视频，内容以故乡——太原的素材为主，受到大家的关注，也成为了我在80岁前后最主要的人生乐趣。把制作短视频作为一种晚年乐趣，也不失为一种生活态度。

老年读者们，利用过年所拍的素材，做成短视频记录年味吧！

猪油黑芝麻汤圆

王瑞庆

猪油黑芝麻汤圆，据说是宁波风味。这是我们家最爱吃的汤圆。

猪油直接用新鲜的生猪板油，去膜切丁，和炒熟研碎的黑芝麻、绵白糖拌在一起做汤圆内馅儿，再加上纯糯米粉的汤圆皮。大油、多糖、香糯。

汤圆馅儿的三种食材品质要好，三种材料的比例也很关键。可以用如下方法调制你喜欢的味道。炒熟黑芝麻、绵白糖、生猪板油丁。先以1:1:1比例兑好，喜甜，糖加量，喜欢猪油的香腻增加板油的分量，若更喜欢坚果的浓香就多加黑芝麻。可在三种材料之间任意调试。

我曾参考微信好友的配方，把猪油和黑芝麻加大分量，做出的馅料味道也很不错。抄录如下：200克的黑芝麻、150克生猪板油、100克绵白糖，不建议使用砂糖。也可以参考这个比例：黑芝麻200克、白糖200克、生猪板油100克。

黑芝麻小火炒熟，晾凉后在研钵内研碎。生猪板油去膜切丁。最好用绵白糖，易融。三种材料拌匀，要用手，边拌边揉捏至细腻均匀，分成5-7克的小份，揉成圆球。

汤圆皮：纯糯米粉和温水，比例为100克糯米粉加约85克水。少量糯米粉加水先团一小球，拍

成饼，开水煮熟，浸入冷水，此为熟芡。再和其余的糯米粉、水，揉匀成光滑面团，稍饧。还有另一种方法，我感觉更方便：粉和水揉匀，取一小块揉好的面团煮熟，同样浸入冷水。之后，再与其余面团揉匀，稍饧。

揉匀饧好的面团分成17-19克左右的剂子。剂子压扁成窝状，包入馅儿料，慢推包裹馅料后揉圆。团好的汤圆放湿毛巾上，盖好保湿。

煮汤圆：汤锅内水开，放入汤圆，用勺子像煮饺子一样顺时针轻轻推，让汤圆顺着水流流动旋转，等汤圆飘浮至水面。此时主要是别让汤圆沉底黏锅。汤圆浮至水面，等水开时加入一大勺凉水。水再开时再加一勺凉水，如是三次，汤圆就可以出锅了。



本版图片来源：百度网