

张娟：

袅袅炊烟解乡愁

见习记者 向娟



处理食材

“你看拍得可以不？”“好像光线有点暗，打个灯再拍一遍吧……”类似这样的对话，几乎伴随“陕南娟子”张娟和丈夫冯云美食视频制作的全过程。一直到拍出满意的作品为止。

生于1981年的张娟，家住汉滨区瀛湖镇阳坡村，目前是一名抖音达人，利用手中的镜头，她为外界打开了一扇陕南美食的大门，在浓浓的烟火气中传递着抚慰人心的温暖力量。

早些年张娟在外奔波打工，为了不缺席孩子的成长，她选择回到家乡，照顾孩子的同时，她一直想着找份工作，但因为种种原因，工作的事很长时间都没有着落，直到接触短视频后，她的生活才多了另一种可能。如今，张娟不仅在抖音平台上拍摄美食视频一百多条，积累了8.4万粉丝，也因此找到了未来的发展方向，那就是做一名乡村新农人。

忆起旧事，返乡后在家照顾孩子的张娟总是在抖音上刷到烹饪美食的短视频，看着一道道美食从取材、切菜、烹饪、再到出锅，不仅是视觉享受，更是心灵的满足。“看别人做菜就觉得挺有意思的，我也是从小就喜欢美食的人，所以那时候就在想，我是不是也可以尝试一下。一开始是自己琢磨着拍，总是找不到窍门，后来在安康环职校参加了为期八天的短期培训，学习如何拍摄、剪辑短视频，回家后就开始了自己的拍摄之路。”张娟说道。

摸索着拍摄短视频的张娟没想到，发出的第一条视频

就引起了众多网友的关注。张娟在平台上分享了蒸面的制作过程，引起了很多网友对蒸面称呼的争议，有人说是叫蒸面，有人说是叫凉面，争执不休中视频流量接二连三，这让张娟觉得很有意思。

霜降过后，到了泡酸坛子的时节，张娟把蔬菜、泡菜坛子、盐等物品准备好，定位好手机支架就开始了拍摄。菜在清冽的水中洗净、处理后装坛子，整个动作过程行云流水，干净利落。视频一经发出，立马引起近三十万的播放量，网友看后评论：“这就是家乡的味道啊！”“娟姐腌制的泡菜看起来太诱人啦。”视频取得的反响给张娟增加了很大的信心，后来有朋友跟张娟提议拍摄时本人也可以出镜，于是画面中又多了她忙碌的身影。

短视频的拍摄素材主要以做饭为主，张娟告诉记者：“我从小就喜欢做饭，拍摄的视频也多是陕南特色美食，泡酸坛子、擀面、酸米、锅巴饭、蒸面，做这些菜都难不倒我。我虽然没有专门去学过厨艺，但是因为自己从小就接触，所以特别喜欢做饭。在制作美味的同时也是对过去那个淳朴时代的观念怀念，我做饭用的菜都是家中78岁的公公亲手种植的，老人家很支持我做这件事。”

在外打工的人很难吃到家乡的美食，环境的不同也导致同样流程做出来的菜，味道就是跟家乡的不一样。张娟坦言：“我可以拍摄视频给他们看，也算是解解乡愁了。”

因为对作品构思、细节把控、品质等要求很高，张娟希望呈现给网友们高质量的作品。“做短视频激发了我的潜力与价值，不耽误带娃和照顾家庭的同时，还有机会能让这么多人喜欢和看着我做饭，我觉得特别满足。”话毕，张娟开心地笑了起来。依托互联网短视频，立足自身技能与智慧，张娟开启了自己的幸福奋斗路。

一路走来，丈夫冯云是张娟最好的搭档。“我的丈夫一直比较支持我，虽然他也有自己的事情要忙，但每次我需要帮助的时候，他都会积极配合我，对我从来都是很有耐心，不厌其烦地帮我拍视频，也不会指责我这是浪费时间，浪费精力。从2022年11月份开始拍摄短视频至今，在还没有带来任何收入，期间耗费了这么多人力、物资设备的情况下，我的丈夫还是一如既往地支持我。不仅给予精神上的支持、心灵上的鼓励，还有生活中无微不至的照顾，做我的摄影师、试吃员，让我特别感动。”说到感慨之处，张娟的眼里便闪出微微的泪花。

如今，打开抖音，观看“陕南娟子”拍摄的短视频，已经是众多在外漂泊的安康游子慰藉乡愁的一扇窗，每一条美食短视频都是连接他们与家乡的一座桥梁，更是疲惫奔波时心灵的“加油站”，给予了他们奋斗的动力。

提及下一步打算，张娟满怀期待：“未来，我想继续坚持做好视频，努力取得更大的流量后，还能带动周围的村民一起做新农人，帮助他们销售酸菜、腊肉等农产品，助推乡村振兴，这就是我最简单的愿望。”

熊明艳：

“夕阳红”续谱新篇章

通讯员 袁丽君



唱歌

“老有所学、老有所为、老有所乐”，不仅增加了生命的长度，而且拓展了生命的宽度。

原市卫健委干部熊明艳自2010年退休以来，秉承“老有所学、老有所为”“活到老、学到老”的思想，坚持“以乐会友、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”的宗旨，主动投入老年人公益事业，组织带领安康市区具有音乐特长的退休老干部们，以音乐、器乐的形式开展各种文艺活动，得到了社会各界的广泛关注，收获了好评如潮。

2015年，安康市老干部乐团和安康老年大学葫芦丝艺术团分别成立，音乐学院科班出身的熊明艳当仁不让地成为团长。两个团队成立初期只有50余人，通过多年发展壮大，目前已有150余人活跃在团队中央。团队的成员均来自市区各单位退休老干部及市、县、区文化单位的退休人员，还有老年大学毕业的优秀学员。除葫芦丝、军鼓队和锣鼓队外，团队有二胡、扬琴、中阮、琵琶、笙、贝斯等各类民族乐器十余种，管乐有高中低音萨克斯、长号、小号、圆号、单簧管等。

团员们虽大多都是花甲、古稀之年，但是每个人都积极热情，吹拉弹唱，各有所长。相同的爱好，把大家紧紧地联系在一起，以悠扬的乐器，奏响和谐乐章。在熊明艳担任团长的这些年，不但完成了老干部活动中心和老年大学安排的各项工作任务，还参与了很多为发展和谐社会、建设美好安

康为主题的大型文艺演出活动。

在艺术要求上，熊明艳也一丝不苟。2015年，他收到参加“中泰国际老年文化艺术交流”邀请函，为了让安康团队参与的节目取得好的成绩，她一门心思扑在老年大学毕业班的葫芦丝表演节目上，天天组织人员参加排练。临近春节时，家家都在忙着备年货，演奏葫芦丝的团员们个个忙着练习。集中训练时间不固定，都是临时通知，有时候早上8点开始，到晚上12点才结束。平均每次训练时间都在2至4小时之间。期间，最辛苦的就是熊明艳，每个音符她都严格把关，要求大家反复听曲，认真琢磨，凡是听到有差异的地方，都要大家回家认真听，反复练习。

正因为熊明艳的精益求精，除了在参与地方的各项文艺活动中有不俗表现，取得可喜成绩外，团队还在国际上斩获多项大奖，如2014年获得陕西省首届葫芦丝大赛一等奖，2015年在泰国国际老年文化交流活动中，以9.47最高分，获得中泰国际老年文化艺术交流金奖等等。

在熊明艳的心中，最让她难以忘怀的是2019年4月，他们团队主动参与的一场公益活动。当时，听闻曾为修建襄渝铁路的三百多名老铁道兵战士们要回到安康，缅怀他们曾经为之挥洒青春热血的岁月。怀着对这批创造者、奉献者的崇高敬意，熊明艳特意组织了乐团前去欢迎。

当天，白发苍苍的老铁道兵战士们踏着乐团演奏的《欢迎进行曲》步入会场，当演奏《铁道兵战士志在四方》时，这些老铁道兵战士激动不已，忍不住跟着音乐放声高歌，歌声回响在整个会场的上空。

作为活跃在安康市基层群众文化战线上的一支“生力军”，安康市老干部乐团、葫芦丝艺术团不但要参加各种大型的公益演出，完成老干部活动中心的各项任务，还坚持做好各项公益活动。

从2021年开始，他们重点开展了进校园的公益活动。乐团选派了10余名老师固定每周二下午风雨无阻地在汉滨小学进行民乐辅导。对小学生们在二胡、竹笛、扬琴、琵琶、中阮等民族乐器方面进行启蒙教育，让小学生们从小接受民乐洗礼，让民乐走进校园，得到了学校以及家长们的肯定与认可。

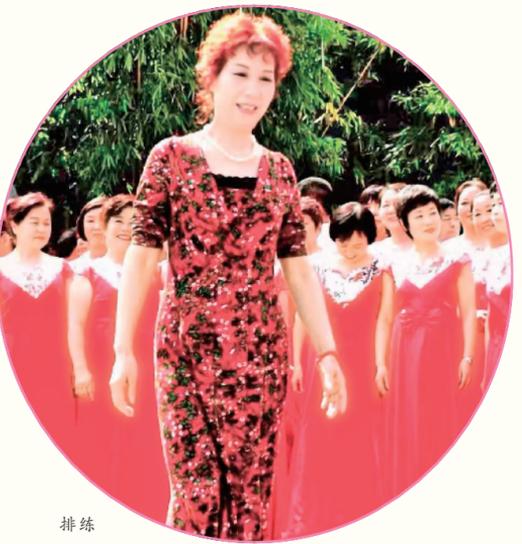
安康市老干部乐团和葫芦丝艺术团是从无到有，从弱到强的团队，其发展壮大得益于负责人熊明艳严于律己、舍得付出、舍得吃亏的奉献精神。多年来，在为社会服务80余场的演出活动中，大部分都属于公益和志愿服务。无论是指挥本团队排练还是给相关单位辅导排练节目，她都能做到热情服务，随叫随到，全力支持，从不“摆架子”讲条件。逢年过节，熊明艳还会亲自带着礼品慰问团里的空巢老人和失独家庭，为他们送去温暖。

因为她的热忱付出、发光发热，团队成员们的向心力和凝聚力不断增强，大家都尽心竭力，用悠扬的曲调谱写出生命长河中最动人的乐章。

马家兰：

老树春深开新花

通讯员 尹仁财



排练

安康市安康县，老干合唱团作为陕西唯一的一支老年合唱团进入了决赛。专家奚其明称赞说：“听了你们的演唱，很受感动，很震撼。你们演唱的民歌，非常诙谐幽默，极具音乐情调。”

正当大家还沉浸在参加全国合唱决赛的喜悦中时，又传来了好消息，作为西安合唱艺术节特邀全程跟踪报道的媒体，央视音乐频道的导演组看了老干合唱团的演唱后很感兴趣，他们直接向合唱团发出邀请，参加“歌声与微笑”栏目的节目录制。该导演组非常重视这次的节目录制，随后一行四人还专程飞赴安康，再次审查了合唱团的节目，最终宣布：“你们可以去北京了！”在央视的舞台上，合唱团演唱了紫阳民歌《郎在对门唱山歌》和《送饭调》两首合唱作品，马家兰亲自担任领唱。

2013年11月，马家兰率领老干合唱团又报名参加了陕西省首届电视合唱大赛，演唱了《郎在对门唱山歌》和《摘菜歌》两首陕南民歌。他们的演唱赢得了现场观众和评委们的喝彩不断。

在给学员们授课时，马家兰的课堂气氛也总是轻松活泼，师生之间的交流无比和谐融洽。她惟妙惟肖的生动比喻，俗中见雅，明白晓畅，通俗易懂。声情并茂的示范演唱，让大家于如痴如醉之余，心中生出无限敬意。

所以学员们都很喜欢上马家兰的声乐课，许多老同志都是慕名而来上她的课。她的班每学年也都是全校最大、人数最多的班。许多学员都说，上马家兰的课，不光学到声乐知识，而且又学到了更多做人的道理和对生活的态度，并且感受到了愉悦和快乐，忘记了忧愁和烦恼。

2022年，学校安排组织了一期全市各县区老年大学声乐教师的教学观摩和培训，由马家兰主讲。短短八节课的教学观摩和培训，让各区县来的声乐教师们知道了在对中老年老年人的声乐教学上应该怎么做。更重要的是，他们还从马家兰这里感受到积极向上、乐于奉献、以诚待人的精神。学员们都说，受益匪浅，意犹未尽，只恨不能在安康继续听马家兰的课。他们都与马家兰建立了微信联系，教学中遇到的问题，都在微信里请教沟通，予以解决。

自2010年至今的十三年里，马家兰年年被评为优秀教师。她带领的老干合唱团也成为安康业余合唱团中的佼佼者，不光在安康的多次比赛中屡屡获奖，在国赛、省赛中也是屡获佳绩。多年来，马家兰的退休生活从未离开过老年大学和老干合唱团。有好心的同学、朋友劝她：“不要那么忙，给自己一些时间出去旅游吧！”也有不了解马家兰的人认为她这是在追名逐利，他们哪里知道，早在20世纪七十年代末，马家兰的歌声在安康就已经家喻户晓。如今的她是在尽自己最大的能力，在有生之年将自己掌握的声乐技巧、合唱知识传授给更多的老年朋友，让他们了解音乐、了解合唱，享受音乐的魅力，享受合唱的魅力，享受高品质的快乐。

如今，年过半百的马家兰，依然保有一颗年轻的心，坚守在老年大学的教学岗位上，享受着教学的快乐和唱歌时的幸福感。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”如今，马家兰还继续带领着更多的老年朋友，创造出如七彩晚霞般绚丽的老年生活。

李腊：

“拍”出一片新天地

实习生 张睿丹



走进山楂园

以她目标清晰，专心致志拍摄，努力发展短视频事业。

功夫不负有心人。通过李腊的宣传，不仅自己尝到了甜头，也为家乡吸引来一大批游客。每当山楂园的桑葚、桃子、樱桃、山楂等水果成熟的时候，总有一大批游客是因她的宣传而来。不仅增加了家乡的知名度，还为父老乡亲们带来了实际的收入。周围的声音也从质疑变成了称赞。“李腊真是厉害，她拍的视频能吸引来这么多人。”李腊的家人亦逐渐理解了她的作为，支持起她的事业，成了她坚实的后盾。

今年3月30日，李腊应汉滨区瀛湖镇人民政府和环职校抖音助农团的邀请，前往当地茶园拍摄宣传视频。之后，环职校抖音助农团邀请李腊加入团队中，“他们当时邀请我时说是为了帮助需要帮助的农户，做公益，我想利用自己的影响力能为他人做点力所能及的事情，能提升自身的价值也挺好的。”于是李腊正式加入助农团，走上了公益助农的道路。

由于李腊严重晕车，所以每次下乡助农的路上，都是她最难的时候。“我知道每次去助农的机会都是来之不易的，所以我都得很珍惜，不希望因为这些小事就缺席。”李腊坚定地说。每次下乡她都随身携带晕车药，强忍不适，争取以最好的状态完成拍摄任务。

今年6月，石梯镇的钢威桃园桃子滞销。“今年雨水多，几万亩的桃子收成都不好，所以我就打算把剩下的桃子按市场最低价销售了，所得的收益就拿来做公益，捐给石梯镇的孩子们。”钢威桃园园主李青刚说道。李腊了解到情况后之后，自发前往桃园为其宣传，在桃园里待了一个星期，不仅每天拍摄视频宣传，还亲自采摘，并引导游客，吸引了络绎不绝的游客前来购买桃子。

今年8月28日，石梯镇举办了“汉滨区‘孝义新风进万家’活动暨石梯镇‘集体升学礼’新时代文明实践示范点启动仪式”，在现场，李青刚将销售所得的2万元捐赠给了石梯镇的准大学生们，李腊也在此次活动中被石梯镇人民政府授予了“最美新媒体助农达人”暨“最美石梯人”的荣誉称号。

利用短视频平台，李腊不仅为他人谋得了利益，也为自己增加了收入。一些本地商家看中李腊抖音账号的宣传能力，联系李腊进行商业合作。高新区的博园城就曾多次邀请李腊去为他们开业、公益活动之余，李腊也为安康市的商家宣传新店宣传，活动推广等商业合作。

“发展短视频以来，我不仅找到了自己的人生方向，也提升了自我的价值。现在我就想继续把我的短视频账号经营好，扩大自己的影响力，继续把公益助农做下去，帮助更多能帮助的人，让更多的人知道咱安康的优质特色产品，让他们都爱上安康。”谈及未来的发展方向，李腊满心期许。

“大家好，我是娜娜，今天我又来了。”标志性的口头语，让人一听就知道又刷到短视频博主“安康娜娜”的视频了。可爱的外表，直率的性格，再加上一口纯正的安康方言，让她收获了一众粉丝的喜爱。

“安康娜娜”原名李腊，1994年出生于汉滨区石梯镇大石村，目前是一名短视频博主，同时也是安康环职校抖音助农团的成员之一。

2010年，17岁的李腊孤身前往广东投奔亲戚，在外漂泊了7年后，于2017年回到家乡。在本地的一家餐厅找到了一份收银员的工作。在这期间，李腊接触到了短视频平台。一年之后，李腊选择离开岗位，自己做点小生意。于是她在汉滨区金州广场上，设立了一个小摊位来售卖服装。

“刚开始我就是随便拍拍记录生活，下班的时候和同事一起拍视频，也收获了一些喜欢我的粉丝。”通过自己摸索，李腊逐渐在快手平台小有名气。自己做生意后，她通过拍短视频为自己推广，一边直播一边售卖衣服，吸引了不少粉丝前来找她购买衣服。还有粉丝专门从高新区来找她买衣服。”李腊感受到了流量带来的红利。

凭借着甜美的外形和视频中豪气顺喉的安康方言顺口溜，强烈的反差感让李腊收获了许多粉丝的喜爱，但刚开始的她却并不被家人看好。一些家乡的亲戚在看见李腊拍摄视频时总是会发出质疑声，“现在的年轻人不干正事，一天就知道拍视频……”这引得李腊的母亲也越来越觉得她本不务正业，但李腊已清楚明白流量所拥有的力量，所