

年轻人为何追捧“赛博祖辈”

跨代共情疗愈人心

在一般人印象里，老年人似乎总与广场舞、带孙子绑定，和互联网之间隔着一道难以逾越的鸿沟。然而，一群“高能量”老人正颠覆这一刻板形象，他们主动“触网”，大胆展示自我，化身“银发网红”。他们不仅改变了公众对老年群体的刻板印象，呈现出“朝气银发”的风采，还成功圈粉Z世代，在数字空间掀起一场“跨代同频”的情感共振。

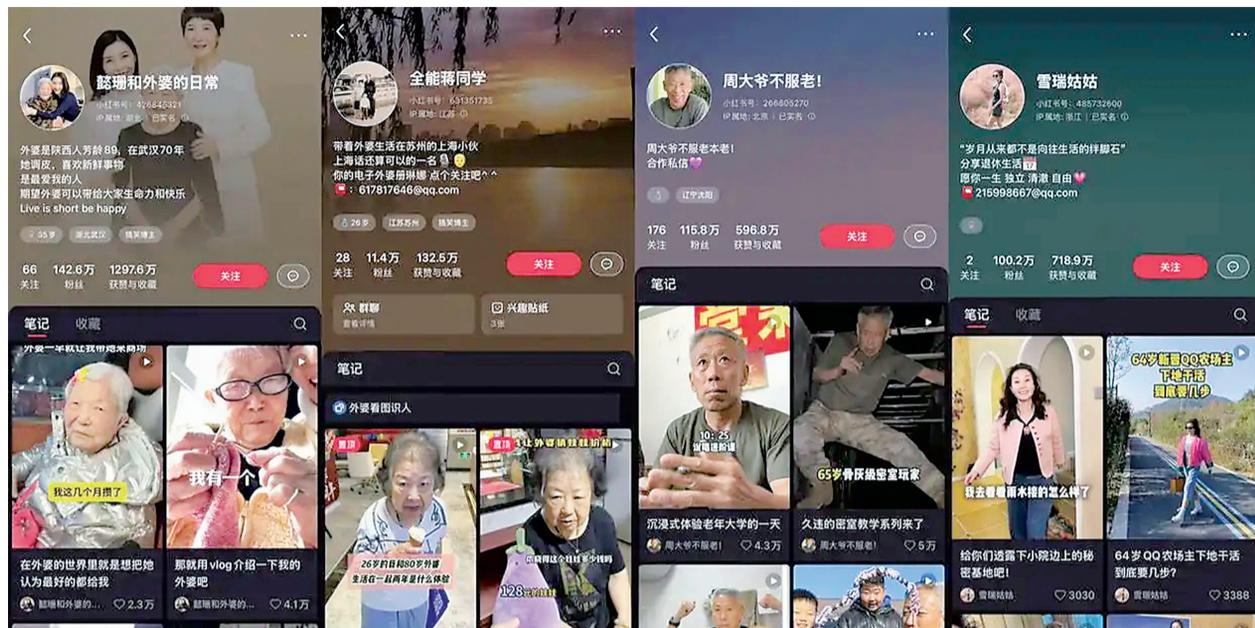
年龄只是数字 精彩不设上限

90岁奶奶凌晨6点拍Vlog，轻松吸粉百万；70岁教授化身“科学姥姥”，全网爆红；坐拥千万粉丝的“周大爷不服老”晒出“1959年独居男生生活Vlog”；90岁高能量自律爷爷记录农村日常；“火山爷爷”科普地质知识……银发族接连“出圈”，用镜头证明：年龄只是数字，精彩不设上限。

“银发网红”的短视频涵盖家事、手艺、时尚、美食、知识等。他们满头银发，或用镜头记录柴米油盐的老年日常，把细碎时光剪成温暖故事；或把毕生所学装进短视频，让天文地理、文史哲思飞入寻常百姓家；或来一段脱口秀、一支广场舞，把欢笑撒进屏幕……于是，一些粉丝破千万的“银发网红”闪亮诞生，为互联网内容生态注入一波“高龄新鲜血液”。

在老龄化与数字化相遇的时代背景下，老年群体融入数字时代是必然的趋势。中国互联网络信息中心2025年7月发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示：截至2025年6月，中国60岁以上网民规模已达1.61亿人，互联网普及率为52.0%。老年人已成为互联网重要增量人群，短视频成了他们自我实现的新舞台。

“银发网红”出圈，甚至催生出新职业——“银发网红”孵化器，专门教退休老人玩短视频，助推“银发网红”在各大平台集体“出道”。飞瓜数据显示，在抖音平台上，60岁以上、粉丝量大于等于400万的老年网红数量超过20人，有的“银发网红”粉丝数甚至超过3000万。半月谈记者搜索发现，抖音平台“爷爷奶奶”相关视频播放高达106亿次。小红书公布的数据显示，截至2024年底，60岁以上的老年月活跃用户已超过3000万。



几位百万粉丝的老年博主。

图源：小红书

年轻人 为何追捧“赛博祖辈”

“银发网红”的最大票仓，是年轻人。打开这些账号的后台数据，年轻人占据粉丝群体的主要部分。“赛博祖辈”梅英阿嬷，年事已高却不见疲态，日程排得满满当当，把“高能量”三个字写进了皱纹里。梅英阿嬷25~34岁的粉丝占比高达46%，属于“90岁硬控90后”。目前，#90岁爷爷奶奶的日常#话题在抖音上播放量达10.6亿次，小红书浏览量也达到5794.9万。

年轻人为何对“赛博祖辈”Vlog如此上头？调查结果显示：56%的年轻人认为观看这类视频能够让他们放松身心，消遣时间；52%的年轻人认为通过观看短视频可更加了解银发族，改变过去的刻板印象；42%的年轻人从视频中获取了一些生活小技巧。年轻人还十分向往“银发网红”所展现出的悠闲安逸、乐趣横生的生活情态，认为可以疏解现实生活带来的压力。

“银发网红”以鲜活的生命力打破了社会对老年人的刻板印象，也鼓舞和治愈着屏幕前的年轻人。以“数字网络与老年传播”为主要研究方向的郑州大学青年教师郭晨认为，“银发网红”天然带有亲切感，他们丰富的情感和人生经验吸引着年轻人，也满足了年轻群体对老年生活的好奇心，可以为年轻人提供一定的情感支持。

事实上，“银发网红”的1.0阶段主要靠反差、搞笑吸睛，以泛生活类、时尚类内容为主。流量潮水

来得快，受众也陷入审美疲劳，于是2.0版本迅速上线——进化出一批接地气、真实生动的“银发网红”IP，内容也不再只聚焦年龄标签，而是更加注重真实感和正能量内容输出。如今，“银发网红”IP在内容深度上更进一步，重点在于输出思想与价值观，凸显老年人的品质生活和人生阅历优势。

他们还闯进时尚圈。博主“爱时尚的天蝎奶奶”王沛今年已经74岁了，曾是花样游泳教练的她认为，比流量更珍贵的，是让年轻人看见老去也可以是件时髦的事。网友留言：看到老年人旺盛的生活热情，感觉老了也不可怕，莫名觉得很治愈。

代际互动治愈 脆皮青年

“银发网红”的崛起，背后是代际关系的重构，更是一场属于全民的情绪共振与代际情感流动。乐享“数字红利”的老年人，不再仅仅是“被照顾者”，还成为“生活导师”，以经验、智慧、乐观“数字反哺”年轻人。

“银发网红”现象，本质上是一场“年轻人捧红老人，老人治愈年轻人”的双向奔赴。这种跨代际共情，让年轻人产生了情感寄托，也成了年轻人理想自我的某种投射。当有的90后在“躺”与“卷”之间反复横跳时，90岁的他们撸起袖子把日子过成了蒸汽火锅：阿嬷劈柴、爷爷走秀、教授开课、木匠炫技、大爷讲段子，多条赛道同步更新。屏幕这端，年轻人把童年记忆里“会讲故事的爷爷奶奶”投射到他们身上——原来老去不是下坡路，也可以是升级版



梅英阿嬷的Vlog内容。

图源：小红书

的人生番外。

老年生活短视频成为治愈“脆皮青年”的新流量密码。在快节奏、高压力的现代社会里，年轻人越来越焦虑。一些年轻人把“银发网红”当成“情绪树洞”：“爷爷奶奶好，我准备去面试啦！”“爷爷奶奶早上好，我今天按时吃早饭了！”年轻人向“赛博祖辈”“电子亲人”汇报自己的工作、倾吐生活中的烦恼和人生的困惑，渴望得到勉励和开导，以缓解孤独和焦虑。

这种“电子亲人”效应，对于弥合代际间认知鸿沟、增进不同年龄群体互相了解具有重要意义，也唤起大众对现代生活中老年群体的关注和理解，有助于优化代际沟通，促进社会和谐。

据新华社电