



# “网爸网妈”

□ 本报记者 冯海砚

从田间地头走到网络镜头前，他们是“牛牛与老妈”里最质朴暖心的“牛牛妈”，是“农民大春”里守着豆腐坊大半辈子的老父亲，是“吕梁山老拜”里总爱哼民歌的“满顿爹”，是“范和芦芦”镜头前总爱与儿媳逗趣的婆婆公公。

他们也是无数网友公认的“网爸网妈”。他们不跟风、不故作，带着黄土老农的纯粹与执拗，不知不觉地走进了数字世界，解锁新农人不一样的新生活；他们朴实、纯真，但在镜头前又表现出了天然的幽默，让乡土烟火气在网络世界绽放别样光彩。

## 壹

一声“妈”为何出圈？

“妈！”“哦！”“咱今天吃甚了？”  
这句带着临县方言腔调的质朴对话，没有华丽修饰，没有刻意剧本，却成了无数网友茶余饭后模仿的经典桥段。对话的主角，是临县交口镇李家山村的陈玉香和儿子李彦军。李彦军在抖音、快手、视频号的账号名称是“牛牛和老妈”，视频中，喊一声“妈”的就是牛牛李彦军，随之而应的就是“牛牛妈”陈玉香。他们的视频用最真实的农家日常，打动了百万网友的心。

2021年之前，李彦军还是太原一名旅游从业者，专做地接工作。陈玉香则是李家山村一位普通的农村妇女，一辈子围着灶台、田地转，日出而作、日落而息，生活平淡得像李家山的土窑洞一样灰色无味。前些年，陈玉香在村里兼做导游，还为来村里写生的画家做模特，头裹白羊肚手巾，穿着碎花夹袄，虽然不是陈玉香本来的样貌，但外来的游客就好这一口，认为这才是李家山村该有的形象。

让陈玉香没想到的是，自己做农家饭的日常，有一天会被装进手机，走进网友的眼帘。  
2021年，受行业变动影响，李彦军从省城太原回到临县交口镇李家山村。看着母亲日复一日的忙碌，听着熟悉的乡音，一个念头在他心中萌生：用手机记录下母亲的日常，留住这份质朴的乡愁。没有专业设备，没有运营团队，一部手机、一个支架，就是全部家当；没有精心策划的脚本，没有夸张刻意的表演，做家常饭、唠家常，就是视频的全部内容。

“今天老婆子教大家做临县美食”“粗粮细作”，视频里，陈玉香操着一口地道的临县方言，手脚麻利地和面、蒸饭、炒家常菜，每一个动作都透着农村妇女的干练与淳朴。

2022年4月7日，李彦军在抖音平台发布了一条关于母亲做凉皮的视频，他的全部短视频账号一下子收获12.5万个赞；2024年8月，账号粉丝突破30万；截至2025年9月，粉丝量更是突破100万，该账号成为吕梁本土极具影响力的“三农”账号。

“一开始就是觉得好玩，记录一下老妈的生活，没想到会有这么多人喜欢。”在李彦军看来，账号走红的秘诀，从来不是刻意讨好，而是“真实”二字。镜头前的陈玉香，从不掩饰自己的皱纹和乡音，也从不会刻意打扮，永远是那身碎花夹袄、那条白羊肚手巾，笑着和网友打招呼、聊家

常、讲临县的乡土人情。  
正是这份不做作的真诚，让无数在外打拼的吕梁游子心生共鸣。有网友留言：“看到牛牛妈，就想起了自己的妈妈，都是这样朴实、勤劳、默默为家付出。”“这才是最真实的农村生活，没有滤镜，没有套路，满满的烟火气”。一句简单的“妈”，一头连着黄土高原的乡土情，一头连着万千网友的思乡心，让农家日常成了最动人的流量密码。

走红之后，母子俩没有迷失在流量里，而是想着如何回馈家乡。  
“我们是山里人，根在这里，能为家乡做点事，心里踏实。”陈玉香说得朴实，做得实在。从拍日常段子到助农直播，母子俩分工明确：牛牛负责后台运营、选品对接、供应链管理等工作，陈玉香坚守镜头前线，用她的亲和力和公信力推荐家乡特产。

莜面、胡麻油、葱油饼、红枣、核桃……这些藏在大山里的优质农产品，通过陈玉香的乡音介绍，走出深山、走向全国。“我们卖的东西，都是自己吃过、用过的，不好的绝对不卖给粉丝，不能辜负大家的信任。”这是陈玉香不变的原则。每一款产品，她都要亲自品尝、严格把关，从源头把控质量，确保送到网友手中的都是地道、无添加的农家好物。

如今，“牛牛与老妈”已累计助农销售吕梁特产上百万元，带动周边农户增收致富。2025年，母子俩受邀参加CCTV1《人文名胜》栏目并接受CCTV2《生财有道》专访，成为乡村振兴的典型代表。  
拍视频、做电商，改变了陈玉香的生活，也改变着这块朴实古老的黄土高坡。  
这改变不动声色，但实实在在。

## 贰

一根网线连起黄土与云端

而在李家山村七十公里以外的临县雷家碛乡双井沟村的高明锋、贺根连夫妇和两个儿子的故事，同样在吕梁大地书写着数字时代的新农人传奇。

从临县县城前往双井沟村的路上，车子忽上忽下，忽快忽慢，“前方有急弯”“山路请减速”“前方道路限速40”……导航不停地提示，司机想开快都不敢。县城到双井沟村只有40公里，这一趟，硬生生地走了一个小时。

双井沟村是钻在大山深处的。人们都想着往大山外面跑，而高明锋、贺根连的两个儿子好不容易出去后又返回了村子。  
大春本名叫“文春”，今年42岁，二十年前毕业于离石师范，当过两年小学老师、做过小生意，最终选择回村放羊。大春觉得“我们村的荒地挺多的”，饲料不愁；小聪是个90后，从山西水利职业技术学院水利建筑专业毕业，在城市里的工地上上了几年班，慢慢喜欢上了当时正在兴起的网络视频行业。2019年春天，他决定回村创业做自媒体，拍自家的农村生活。小聪觉得“我们家的活儿挺多的”，题材不愁。

刚开始拍视频，小聪很自然地就把镜头对准了哥哥——上过大学，普通话没问题；这些年因为放羊风吹日晒，外貌上已然成为一个纯正的农民，很原汁原味。但是时间长了，高明锋、贺根连也“闯”进了小聪的镜头，小聪的拍摄对象也不再是哥哥一个人，逐渐扩展到一家子人：妻子、妻子、两家的四个小孩、六十多岁的多媳、九十岁的奶奶。他们一家子的日常——放羊、烧土豆、种萝卜、制作粉条……各种短视频陆续登上各类平台，但如今最火的还要数抖音。在抖音上，“农民大春”有1600多条视频、79万粉丝，播放量最多的一条视频有14.1万人点赞。

他们住在一户四孔连体的黄土窑洞里，全家每天一起生活，一起劳动，充满浓浓的亲情。  
小聪没有帮手，也从来不用写视频脚本，就是把家里人的生活拍出来，然后稍作思考就动手剪辑。拍摄的设备更是极度简单：就一部手机。  
哥哥大春经常在饭桌上跟弟弟讨论怎么拍得更好。其中一个点子是他贡献的：增加一些近景的镜头，这样更好看。  
在高明锋的认知里，农民的本分就是种地、干活，踏踏实实过日子。他从未想过，手机能成为“新农具”，直播能成为“新农活”，更没想到，自己做了大半辈子的豆腐，会通过网络卖到全国各地。  
两个儿子的返乡，彻底改变了这个家庭的生活轨迹。“当时心里特别发愁，不是愁他们赚不到钱，是愁他们在村里待不住。”回忆起儿子们刚返乡时的心情，贺根连依旧感慨，“好好的城里工作不干，回农村种地、放羊、做豆腐，村里人都说他们不务正业，我们心里也没底。”

但两个儿子的坚持，慢慢打消了老两口的顾虑。2019年，高小聪正式运营“农民大春”账号，起初只是随手记录一家人的农耕日常：春播时翻整土地、夏收时收割庄稼、秋收时采摘红枣、冬日子里放羊晒粮，还有老父亲做豆腐的全过程——泡豆、磨浆、煮浆、点卤、压制成型，每一个步骤都原汁原味、不加修饰。  
“刚开始就是觉得好玩，记录一下农村生活，没想到会有这么多人关注。”高小聪说，没有华丽的特效，没有夸张的表演，黄土坡上的劳作身影、院落里的农家饭菜、老父亲淳朴的笑容，这些最真实的乡村片段，恰恰打动了网友。2019年冬天，第一条视频就收获百万播放，粉丝量短短一年就突破10万。

账号走红后，高小聪顺势开启直播带货，把家乡的紅皮土豆、小米、红枣、干豆角等特产，通过一根网线销往全国各地。镜头前，大春操着略带乡音的普通话，热情介绍产品；镜头后，高明锋和贺根连忙碌不停，要么在豆腐坊做豆腐，要么在田间打理庄稼，要么帮忙打包发货，用一辈子的勤劳，支撑着儿子们的新农事业。

“我爸做了一辈子豆腐，手艺好、人品实诚，大家都信任他。”小聪说，老父亲的豆腐，用料实在、口感纯正，没有任何添加剂，是地地道道的农家味，成了直播间的爆款产品。每次直播，只要提到“老爸亲手做的豆腐”，订单就会源源不断，网友们都说：“吃的就是这份实在和放心。”

如今，“农民大春”账号已发布1600多条视频，积累78万粉丝，年销售额超百万元，带动周边乡镇农户增收致富。小聪还创新推出“订单农业”，免费给村民提供红皮土豆种子，秋收时以高于市场价的价格回收，让乡亲们从“靠天吃饭”变

成“按需生产”，彻底解决了农产品滞销难题。  
“以前觉得手机、网络都是城里人的东西，和我们农民没关系。现在才知道，数字时代，我们农民也能赶上好时候。”高明锋笑着说，他这辈子都在和土地、豆腐打交道，没想到晚年还能借着网络，把自己的手艺、家乡的特产卖到全国，“日子越过越有奔头了”。

就这样，陈玉香、高明锋、贺根连被孩子们推到了网络镜头前。质朴的神态一如往昔，但心中多了拥抱新业态、拥抱新生活的底气。  
如果说“牛牛妈”和“大春父亲”是老一辈农民在网络时代的“实干派”，那么“吕梁山老拜”里的满顿爹、“范和芦芦”镜头前的婆婆公公，则用乐观开朗、幽默风趣的性格，在网络世界活出了别样的精彩，让乡土烟火气在镜头前绽放独特魅力。  
柳林县的“吕梁山老拜”账号，以记录乡村生活、演绎农家趣事为主线，账号里的满顿爹，是一位地地道道的吕梁农民，一辈子扎根黄土地，劳作之余最大的爱好就是哼唱吕梁民歌。满顿爹性格开朗、乐观豁达，脸上总是挂着笑容，唱起民歌来嗓音洪亮、韵味十足，满是黄土高原的粗犷与深情。  
在“吕梁山老拜”的视频里，满顿爹没有刻意打扮，身着一身朴素的农家衣，要么在田间地头劳作，一边干活一边哼着民歌；要么坐在农家小院内，和家人唠家常、讲过去的故事，歌声里满是对生活的热爱、对家乡的眷恋。  
“小时候常坐在父亲肩，父亲是拉车的牛……”每当满顿爹唱起《父亲》，歌声真让人动容，总能勾起无数网友的共鸣。有网友留言：“满顿爹的歌声，没有专业技巧，却最打动人心，这就是乡土的力量”“听着满顿爹的民歌，仿佛回到了小时候，回到了家乡的小院”。

“吕梁山老拜”账号运营者老拜，本名李建伟，他说，刚开始拍视频时，很多人说他“游手好闲、不务正业”，只有父亲默默支持他，“不管有多苦、有多累，都在背后陪着我、鼓励我”。为了不拖儿子后腿，满顿爹在拍摄前，会一遍一遍练词、听曲，反复练习民歌演唱，只为在镜头前呈现最好的状态。  
如今，满顿爹成了账号里的“人气担当”，很多网友都是冲着他的民歌、他的朴实乐观关注账号。通过网络，满顿爹不仅把吕梁民歌唱到了全国网友面前，更用自己的晚年生活，诠释了“活到老、乐到老”的人生态度，让更多人看到，农村老人的晚年生活，也可以如此精彩、如此有活力。  
同样在柳林县，“范和芦芦”账号里的婆婆公公，凭借幽默风趣、淳朴可爱的形象，圈粉无数，成了网络上的“网红婆婆”。婆婆与公公年纪相仿，两人在柳林县城经营着一家粮油店，老人勤劳朴实、乐观开朗，最大的乐趣就是和家人唠嗑、逗趣，过简单幸福的小日子。  
在“范和芦芦”的视频里，没有轰轰烈烈的剧情，只有日常的琐碎与温暖；婆婆和儿媳芦芦经

常“斗嘴”，你一言我一语，幽默风趣、笑点不断；公公在一旁默默干活，偶尔插一句话，朴实又可爱。婆婆性格直爽、心直口快，说话带着浓浓的柳林方言，幽默又接地气；公公憨厚老实、不善言辞，却总能在关键时刻说出暖心的话。两位老人从不害怕镜头，也不刻意伪装自己，镜头前的他们，就是最真实的农村老人形象：朴实、善良、乐观、可爱。

“一开始面对镜头，还有点紧张，后来慢慢习惯了，就像平时过日子一样，该说说、该笑就笑。”芦芦在短视频中叫婆婆为“老王”，叫公公为“董事长”，两个人慢慢适应了这样的叫法。“很多网友留言，看我们的视频，觉得特别温暖、特别开心，就喜欢看自己的爷爷和奶奶一样”。

走红之后，“老王”和“董事长”不仅成了账号里的“流量担当”，还帮忙儿媳做助农直播，帮忙打包农产品、推荐家乡特产。2023年，“范和芦芦”参加神池县青耘中国乡村振兴直播大赛，直播销售神池月饼，销售额突破几十万元。

镜头之下是热爱，屏幕之外是煎熬。  
做短视频看似门槛不高，真正的挑战却在长久坚守，当流量迟迟不见起色，许多创作者都陷入了进退两难的境地。

李彦军、高小聪、李建伟和芦芦算是坚持下去，但这背后是“网爸网妈”始终如一的陪伴。  
从“牛牛妈”到“大春父亲”，从“满顿爹”到“范和芦芦”的婆婆公公，这些活跃在网络镜头前的老一辈农民，有着惊人的相似之处：他们都生于农村、长于农村，一辈子扎根黄土地，勤劳朴实、坚守本分。他们带着黄土的纯粹与执拗，真实呈现自我；他们都主动拥抱数字生活，接受新事物、学习新技能，用手机记录生活、用网络连接世界、解锁晚年新生活。

在他们身上，我们看到了老一辈农民的坚守——  
坚守黄土的质朴与纯粹，不刻意讨好流量、不盲目追求名利，始终保持真诚待人、踏实做事的本色；坚守传统农耕文化的精髓，勤劳、节俭、善良、乐观，把一辈子的生活智慧，融入镜头前。一言一行、一举一动，坚守乡土情怀，热爱家乡、眷恋故土，愿意用自己的力量，为家乡发展添砖加瓦，让家乡的特色、文化走出大山，走向全国。

在他们身上，我们看到了老一辈农民的蜕变——  
从“面朝黄土背朝天”的传统农民，转变为“手机当农具、直播当农活”的数字新农人；从害怕新事物、排斥网络，转变为主动学习、积极拥抱数字生活，学会拍视频、开直播、和网友互动；从一辈子围着灶台、田地转，转变为站在镜头前，实现自我价值、活出别样精彩。

截至2025年，吕梁市累计培育本土电商人才1.2万名，其中返乡创业人员占比超过60%。然而“网爸网妈”这样的老一辈农民也在不断增加！

## 叁

镜头下的新活法

镜头下的新活法，是数字时代赋予农村老人的新机遇。他们不再只是黄土高原上的默默耕耘者，而是成为了网络世界的“新农人”。他们用镜头记录生活，用直播传递乡情，让家乡的特产通过网络销往全国各地。这种新活法，不仅改变了他们的生活，也改变了他们的命运。

镜头下的新活法，是数字时代赋予农村老人的新机遇。他们不再只是黄土高原上的默默耕耘者，而是成为了网络世界的“新农人”。他们用镜头记录生活，用直播传递乡情，让家乡的特产通过网络销往全国各地。这种新活法，不仅改变了他们的生活，也改变了他们的命运。

镜头下的新活法，是数字时代赋予农村老人的新机遇。他们不再只是黄土高原上的默默耕耘者，而是成为了网络世界的“新农人”。他们用镜头记录生活，用直播传递乡情，让家乡的特产通过网络销往全国各地。这种新活法，不仅改变了他们的生活，也改变了他们的命运。

镜头下的新活法，是数字时代赋予农村老人的新机遇。他们不再只是黄土高原上的默默耕耘者，而是成为了网络世界的“新农人”。他们用镜头记录生活，用直播传递乡情，让家乡的特产通过网络销往全国各地。这种新活法，不仅改变了他们的生活，也改变了他们的命运。

镜头下的新活法，是数字时代赋予农村老人的新机遇。他们不再只是黄土高原上的默默耕耘者，而是成为了网络世界的“新农人”。他们用镜头记录生活，用直播传递乡情，让家乡的特产通过网络销往全国各地。这种新活法，不仅改变了他们的生活，也改变了他们的命运。

镜头下的新活法，是数字时代赋予农村老人的新机遇。他们不再只是黄土高原上的默默耕耘者，而是成为了网络世界的“新农人”。他们用镜头记录生活，用直播传递乡情，让家乡的特产通过网络销往全国各地。这种新活法，不仅改变了他们的生活，也改变了他们的命运。

## 肆

坚守与蜕变

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。

坚守与蜕变，是数字时代赋予农村老人的新挑战。他们不仅要面对网络世界的喧嚣与诱惑，更要面对现实生活的种种困难与挑战。但他们始终坚守初心，用勤劳和智慧，在数字时代书写着属于自己的精彩篇章。