



王路是江苏师范大学的一名遗传学硕士。

# 发短视频讲DNA奥秘获赞百万

全职妈妈不想自己学的东西被荒废



当线粒体、DNA、端粒……这些听起来枯燥艰涩的生物学专业词汇出现在短视频平台上，你会有兴趣吗？答案可能出乎意料。喜欢烧脑生物知识的人可真不少。

去年，来自江苏淮安的王路开始在短视频平台讲生物、DNA的奥秘、进化论是怎么回事，为什么我们终将衰老……她用深入浅出的方式拆解知识点，和大家分享生物学中的乐趣。短短一年，她的抖音账号@一粒小米已经积累了14万粉丝，获赞100多万。很多粉丝在她的评论区留言，点名自己要听的新知识点，大家交流生命科学的问题，讨论得热火朝天。连王路自己也没想到，在抖音做科普，居然有这么大的成就感。

## 曾一度迷茫和失落

在成为一名抖音科普博主之前，王路已经做了好几年全职妈妈。而在妈妈这个身份之前，她是江苏师范大学的遗传学硕士、江苏淮安一所重点高中的生物学老师。孩子出生后，考虑到照顾孩子的需要，在经历了漫长的纠结后，她辞掉了工作，选择成为一名全职妈妈。

孩子给了王路很多温柔的时刻，但她还是会时不时想起曾经投入心血的专业，每天付出激情的讲台。孩子上幼儿园后，她开始感到迷茫和失落：“自己以前学了那么多东西，突然一下子就没有听众了。脱离了学校之后，我的这些知识，身边的人是不会安稳听我讲的。”王路说，花这么多年学习的专业知识，要是就这么不用了，那就太可惜了。

在家看抖音的时候，王路发现了许多科普博主，比如科普物理的严伯钧、科普生物学知识的“无穷小亮”，还有其他许多学科的科普博主。这让王路发现了新方向。她觉得，科普视频不需要高超的视频制作技巧，只需要扎实的知识、通俗易懂的叙述，以及恰当的幽默。

她决定试试。2021年8月，王路上传了第一条视频，科普细胞的DNA结构；接着是DNA里的暗物质、线粒体、基因突变、抗生素……发到第5条视频时，浏览量和粉丝数量迅速上涨，速度比她预期的要快许多。

“人为什么会起鸡皮疙瘩？这源自恒温动物立毛肌的收缩，类似于动物的炸毛。”“细菌的本质是细胞，病毒本身没有细胞结构。”王路没想到，短视频平台上有很多人对生物学感兴趣，这也让她很有成就感。在短视频平台讲课，内容更加自由。摆脱了教学大纲的要求，王路可以根据兴趣和热点讲述她喜欢的知识。不管是新冠病毒的变异，还是很多人正在面临的年龄焦虑，她都能找到合适的切入点，寻找到轻松简单的解读方式。

王路还会从女性和家长的角度，科普有关女性衰老、儿童孤独症等话题，吸引了不少关注。那种分享带来的成就感又回来了。“2021年最大的收获，就是在抖音里重新回到了生物课堂。”2022年春节前的最后一期视频里，王路如此总结。她说：我没觉得全职妈妈有什么不好，这段经历让我更理解别人，也能更好去给大家科普。

## “很享受传播知识的感觉”

对王路来说，做科普的最大收获不是关注度，而是借着这块小小的生物科普园地，认识了更多对生物感兴趣的粉丝朋友，让她成功找到了“组织”。

她发现，关注她账号的粉丝里，除了大量的“生物学小白”外，还有许多曾经和她一样的高中老师。当她在讲孟德尔定律这个高中生物学的关键知识点时，王路和大家分享了关于孟德尔的科学史小故事。这引起了直播间里好几个生物老师的共鸣，大家都愿意把这种故事和知识穿插的教学方法带回自己的班级，让更多的孩子感受到生物的乐趣。

王路的粉丝不仅有生物老师，还有不少活跃在生物科研界的硕士生、博士生。一篇曾经发表于世界顶级学术期刊《Nature》上的关于阿尔茨海默病的论文被证实造假。不少粉丝在王路的直播间留言，想要听听王路对此的科普。当她在准备科普材料的时候，得到了一个粉丝的支持。一聊天才发现，这名粉丝是伦敦大学学院的一名脑科学研究员，他很热心地想和她一起给更多人解读最新科学问题。在他的帮助下，王路很好地梳理清楚了这个科学大事件的来龙去脉。

直播间更像一个小小的生物科普园地，碰上答不上来的问题，她会默默记下，回头再查资料，跟粉丝一起不断扩展知识面，不断探索新的未知。

无心插柳柳成荫，就这么一步一步，王路的抖音账号成了一块生物科普的试验田。参与科普的不再是王路一个人，而是一个自发形成的小小共同体。王路说，她通过科普认识了不少人，她特别享受这种传播知识的感觉，希望看她直播的人能够了解到他们以前不了解的知识，然后讲给自己的小孩听，这也算是一个家庭教育的启蒙。学无止境，希望更多人能够在知识的海洋，找到自己的“一粒小米”。

综合中国青年报、光明网等

空中倒立、劈叉、旋转飞舞……一袭红衣的68岁奶奶身姿轻巧地完成了系列高难度动作。这位“硬核奶奶”名叫张元凤，62岁才开始学钢管舞，上个月在嘉兴一个空中瑜伽比赛中获得冠军。近日接受采访时，她说：“跳舞让我变得更自信，我觉得自己不比年轻人差，我要跳到跳不动为止。”



张元凤在完成高空动作。

## 不跳广场舞跳钢管舞“硬核奶奶”还拿了冠军

### 年轻时种下“舞蹈梦”

张元凤今年68岁，江苏苏州人。小时候，张元凤的父亲在铁路工作，住在铁路宿舍，车站月台边上种着高高矮矮的树，看到弟弟爬树，她也跟着一起爬。当时，身边的女生都喜欢跳皮筋、跳绳和踢毽子，“假小子”张元凤却喜欢爬树、玩吊环和单杠。“我好像一直很喜欢那种在高空俯瞰地面的感觉。”张元凤笑着说。

谈起与舞蹈的结缘，张元凤说是年轻时在一本新潮的杂志上看到了钢管舞的图片，“我觉得舞者在高空变换着各种高难的动作起舞很酷，便喜欢上了钢管舞，也种下了舞蹈梦，但那个年代学舞蹈的人很少，所以我一直没有机会学习，直到36岁，有个会跳舞的同事教我跳了国标舞，我才算是舞蹈入门了。当时我年轻，接受能力快，学会了还带老公去跳舞，感觉那是纯粹的快乐。”

张元凤告诉记者，自己45岁从厂里内退后，便到苏州第一百货商店帮别人卖衣服。55岁帮人看店、烧饭、打扫卫生，一直工作到了60多岁，“我现在还想工作，但得带孙子，就没继续做了，也是因为这样，我有了时间可以认真地学习钢管舞了。”

张元凤精神很好，说话中气十足，她说，很多人觉得自己60多岁了才学钢管舞是“逆生长”，“其实我感觉，我一直是这样一个人，我快30岁才结婚，在当时属于晚婚，现在同龄人的孙子都上高中了，我的孙子才上幼儿园，但我一直很享受这种‘逆时钟’，我觉得每个人都有自己的活法，只要自己活得漂亮，就没有遗憾了。”

### 62岁开始学钢管舞

62岁那年，张元凤儿子的同学生开了一家舞蹈房，她让儿子问，“像我妈这么大岁数，能学吗？”对方回复：“可以，你妈好时尚。”于是，张元凤就报名了。第一次跳钢管舞时，张元凤有一种似曾相识的感觉，“像小时候爬树一样，在高空能俯瞰地面，那种感觉很奇妙。”

当然，60多岁的人练舞可不容易。起初，劈叉下不去，张元凤就让老师帮忙压，即使常常压到脸都红了，她也很少喊疼，就这样天天练，练了三个月，张元凤终于能下横叉了。平时，张元凤会用小区的健身器材压压腿，做引体向上，挂在器材上倒立，她最久可以做15分钟的平板支撑。

爵士舞、拉丁舞、肚皮舞……张元凤在舞蹈室学了10种舞蹈，最近又在学傣族舞，她说：“我喜欢跳舞，待在家里也没劲，就买了终身卡，学了很多种舞蹈。年轻人能跳的，我也可以跳。”张元凤感觉自己并不比年轻人差，她最喜欢的还是钢管舞。

有一次上钢管舞课时，学员

都到齐了，老师却临时有事来不了，最后拜托舞房中年龄最大的张元凤代课，张元凤就带着学员练了20分钟体能，再教她们爬杆，学员都夸张元凤：“阿姨，你太狠了。”目前，张元凤已考取了钢管舞和空中瑜伽的教练证书。

张元凤学跳舞的初衷是健身，跳舞后，张元凤的支气管炎好了很多，现在基本不怎么犯病，整个人也更自信了，“我的皮肤比以前好了很多，锻炼比涂化妆品还要有效。”

### 喜欢做高难度动作

今年10月，张元凤着迷于空中瑜伽，开始练习吊环，在空中要靠手用力，腿也要发力，用力绷脚，否则膝盖就会弯。因为年近古稀，老师会对张元凤有特殊关照，不让她做高难度动作，张元凤就偷偷做，还主动要求老师对她严格一点。

即使跳得腿上青一块紫一块，跳到腰酸背痛、伤痕累累，但张元凤从未想过放弃。虽然年龄不占优势，但内心有股狠劲的她在练习过程中付出了比年轻人更多的努力。备战空中瑜伽比赛的一个多月里，她每天都去舞房练习三个半小时，有时候，她会整天都泡在舞房里，从早上9点待到晚上9点半。

“只要在地上做好动作，在空中就能做好。”张元凤说，练习空中瑜伽，身体的柔韧度一定要好，她做一个“飞人”的动作时，起初手臂一直过不去，于是先在地上练习基本功，拼命练，才完美地完成了“飞人”动作。记动作有困难，张元凤会在网上搜索一些空中瑜伽的视频反复观看，看到跳得好的动作，会让老师教，家里没有钢管，就先练习倒立。

“中老年人一般就跳广场舞，但我觉得广场舞没有挑战性，我喜欢刺激的。”张元凤说，身边没有同龄人学钢管舞和空中瑜伽。张元凤还是舞房的“网红奶奶”，舞蹈室的老师将张元凤跳钢管舞的视频发布在社交媒体上，引来六十多万点赞，有人看到张元凤跳舞的视频，也开启了自己的“舞蹈生涯”。

张元凤一直有一个参加比赛的愿望，去年没时间参加。今年11月13日，张元凤获得了中国嘉兴“艾斯杯”首届空中舞蹈大赛老年组冠军，她也是赛场上年纪最大的选手。

张元凤想让更多老年人加入跳舞，“我身边的好几个朋友都不敢跳舞，老年人如果不喜钢管舞、空中瑜伽这类对体能要求比较高的舞蹈，也可以跳广场舞锻炼身体。”

据扬子晚报



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：于海霞 美编：明丽 组版：颜莉