

快乐老人

关爱老年事业
弘扬传统美德

责任编辑:婉华

美术编辑:邴桦

电话:13176117661

E-mail:hfmdb@163.com

何建英:年龄只是数字
我要活出自己的精彩

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅

身穿黑色上衣、红色阔腿裤,脚蹬一双白色高跟鞋,手拿羽毛扇,随着音乐的节拍,优雅地走着模特步。你能想象这是一群老年人吗?7月14日下午,虽然天空下着小雨,但菏泽市模特协会的队员们排练的热情丝毫不减。除了有练习着的模特们,还有一位老师在一旁指导着:“不齐,没走齐,重新开始!”这位严格的老师名叫何建英,今年60岁,是模特协会的会长,管理着整个模特队。



一见旗袍永难忘

7月14日下午,牡丹晚报全媒体记者在市解放大街的一处训练室里见到了何建英,她正指导队员们练习动作。“我们参加了菏泽2020年第二届悦海杯舞蹈艺术节,从80多支队伍中脱颖而出。经过海选、复赛、复活赛,现在进入到决赛,我们每参加一次比赛都要换一个节目,现在离决赛只剩下两天时间了,我们要抓紧时间练习。”何建英笑着说。

何建英今年60岁,2005年从新华书店退休后就赋闲在家。2015年,经朋友介绍她加入菏泽原旗袍协会,现在的模特协会。何建英说,年轻时她就喜欢旗袍,1984年,她曾找人做了一件旗袍。每个女人都有一个“旗袍梦”,因为一提到旗袍就能想到高贵典雅、婀娜多姿,这些都是专属于女人的美好。

自从加入到模特协会后,

何建英就开始变得忙碌。为了能让形体更加好看,她每天都要穿着高跟鞋贴墙站立,练习走姿。脚被磨出泡是经常的事情,但为了自己的爱好,再苦再累她都坚持着。“我这么辛苦就是为了穿旗袍好看,年轻时我没有穿上旗袍,虽然现在上了年纪,但我的‘旗袍梦’不灭,我的经历、年龄都会让我把旗袍的韵味演绎得更好。”何建英笑着说。

把队伍当成自己的孩子来培养

模特不仅仅只是穿着旗袍走走秀,而是应该去到更大的舞台,让更多人感受到菏泽老年人的风采。

牡丹晚报全媒体记者看到,何建英手机相册里的内容全是关于模特队的视频,其中有队伍练习的视频,还有其他地区模特队的视频。“只要我闲下来就开始看各种视频,只要

看到好看的动作或者是舞蹈,我都会保存下来,等我学会了,再教给队友。”何建英笑着说,自从她熟悉了模特队后,就开始编排舞蹈,然后参加全国各种舞蹈大赛。由于何建英有着超强的统筹管理能力,在大家的推举下,她成为模特协会的会长。

2016年,何建英编排的舞蹈《梨花颂》获得全国舞蹈大赛一等奖;《旗袍爵士舞》获得金奖。提及这些荣誉,何建英说,这都是大家努力得来的。“我们参加比赛很不容易,都是大家自掏腰包参加比赛。衣服、鞋子、道具、路费、住宿等都是我们自己拿钱。比赛获得奖励后,我们也不舍得把奖金花了,都会存下来,有事情的时候才会动用这笔奖金。”何建英说。

为了能学到更多的知识,吸取更好的经验,2017年,何建英曾自费到枣庄去学习。“周立贞老师特别出名,她编排的舞蹈动作优雅、漂亮,当

我知道她要在枣庄开课后就立刻报了名,去枣庄学习,学完后再回到菏泽教给队友们。”何建英说,自从当上会长,她觉得自己身上的担子更重了,不能让队友们失望。于是只能更加高要求地对待自己,然后才能将新的知识教给队员,让队员们变得优秀。

将爱好转变为生活的重要部分

模特协会里年龄最大的队员今年68岁,但从她们的精神状态上一点也看不出来。

记者了解后得知,在这个模特协会里,有一位会员患有癌症,因为生病的原因她整个人很没精神,也没有战胜病魔的信心。“当时我们模特队在市地毯厂的一间厂房内练习,后来这位患病的姐姐看到我们排练,产生了很大的兴趣。我知道这个情况后,就邀请她加入模特协会。”何建英说,自从

加入模特协会后,她劲头十足,化疗后,经过短暂休息继续来练习,“现在已经两年时间了,她身体恢复得很好。”

何建英说,只要是加入模特协会的会员,都是真心热爱这项活动,如今她们已经把爱好转变为了生活中最重要的一部分,无法割舍的一部分。

“年轻时忙工作,现在虽然老了,但也要活出自己的精彩。”何建英说,模特队给她的生活带来了很大的改变,“我以前的老同事见了我,都说我越活越年轻,气质更好了,个子好像也高了,其实是经常活动,身段更挺拔了。我现在走在街上,感觉自己很美。”

在采访的最后,何建英说,她今后会更加努力地带队,让菏泽的模特队伍走向全国。“我们是健康的、快乐的、积极向上的,我们也希望把这种精神传播出去,将来一定会更好!”何建英笑着说道。

加入微信聊天群,畅聊幸福生活

为更好地服务中老年朋友,解决中老年朋友生活中的一些困难,牡丹晚报卫生健康事业部设立微信聊天群,欢迎中老年朋友扫码加

入。

以下群如果扫码不能加入,可加工作人员微信13176117661,由工作人员拉入。



牡丹晚报健康养生群
关注您的身心健康与养老动态,助您健康快乐地享受生活



牡丹晚报聚乐生活群
谈天说地的家园,将分享最具趣味、新意和幽默的历史故事



牡丹晚报旅游旅居群
交流旅游心得,分享旅游信息、旅居养老的新型旅游方式



牡丹晚报舞蹈唱歌群
欢迎爱好舞蹈,喜欢唱歌、唱戏的中老年朋友加入



菏泽知青联谊群
关注知青交友、聊天,丰富业余生活



快乐老人
微信公众号



菏泽健康家园
微信公众号



工作人员微信