

# 她们用走秀展示生活态度

□牡丹晚报全媒体记者 云华



女性对“美”的向往,或许从不因年龄的增长而衰退。在菏泽市模特协会有这样一群退休女性,她们因对“美”的憧憬而聚集在一起,在交流与理解中踏上走秀舞台、去往更多地方,展示自己对于“美”的诠释,也诠释着自己对生活的态度。“白发戴花君莫笑,岁月从不败美人。”这是属于她们的老年生活。

## 向往“美”，她们因旗袍和走秀而相聚

黑色线衣、蓝色丝带,数位受访者换好排练服,陆续来到休息区接受牡丹晚报全媒体记者的采访。若只观其面貌、体态,让人很难相信,这群女性中年龄最小的已经53岁。与人交流时,她们眼神中有光彩,举手投足间有自信,又比年轻模特多了一份从容与稳健。

“我以前在老年大学学过太极拳,三年前,听朋友介绍说咱菏泽有这样一支老年旗袍模特队,我就报名了。咱以前哪有模特走秀的经验呀,纯粹是喜欢。跟着练习了一年才敢走上演出舞台。大家年龄相仿,一起说说笑笑也很开心。”谈起这段经历,61岁的王爱华言语间满是欣喜。

据成员们介绍,她们最初加入模特队的情况与王爱华相似。63岁的王兰菊说:“我2015年之前跳广场舞,朋友问我‘喜欢旗袍不’,就向我介绍了旗袍模特队。”

“我是慕名而来,一退休就自己主动联系了旗袍模特队。年轻的时候就很喜欢旗袍、走秀,但一直没机会参加相关活动。”王秀华说,自己今年53岁,终于有机会参与自己喜欢的事。

## 追逐“美”，她们展现热情与毅力

要想走上舞台,模特的日常训练也需要下功夫。对待自己的兴趣和选择,这群勇敢迈出了第一步的女性继续投入了热情与毅力。

57岁的赵素娟告诉牡丹晚报全媒体记者:“我一开始有点

犹豫,性格也很腼腆,怕学不会。后来何老师手把手地教我们,大家一起压腿、穿高跟鞋练习,就坚持下来了。”

听她说起最初排练的情形,队员们纷纷表示,自己年龄渐长后,曾多年不再穿高跟鞋,来模特队后,大家主动准备了高跟鞋、化妆品,互相鼓励、交流、学习,从体态到心态都逐渐发生了变化。

“我以前不太爱运动,总是颈椎疼,来了之后活动量变大,颈椎反而更健康了。我儿媳妇都说,我把钱买成衣服可比以前买药好太多了,她说我变得更健康、更好看了。”60岁的张福平说,感受到了自己的变化,她有了更多信心坚持下来。

因日常训练需要长时间运动、行走,这群年逾50岁的女性,原本因生活环境、饮食习惯而“发福”、走样的身形开始逐渐发生变化。队员们说:“我们参加模特队,并不是原本就身形、体态好,刚来时很多人都是胖胖的,站在大家面前也不太自信。但是在训练过程中,自己也想体态健康一些,就彼此鼓励着坚持下来,这样穿起走秀服装也更自信。”

“如果再待着、不运动,就会全身不舒服。现在,大家一起走秀训练,觉得自己越来越高兴、越来越年轻,还想一直玩到80岁,哪怕拄着拐杖也要走秀!”59岁的王凤金说。

55岁的张琳表示,自己是来模特队后才学会了化妆,以前总忙着眼前的家务事,没有心思改变自己,也走不出自己原本的观念圈子。“你看我现在的样子,再看看我以前的照片,完全不一样。”张琳说。



走秀表演

## 家人的支持，让她们有底气走上更多舞台

负责教学、带队的何建英今年60岁,她说,自己2015年在老年大学听朋友说起旗袍模特队,就毅然奔向了自已心爱的旗袍和走秀。

“2015年刚来时,队里只有30余人。我就搜视频学走秀知识,又自己出去参加培训班,学会之后来队里教大家。有时候培训时间紧张,从早到晚都要学,休息时就光着脚。现在有80多人,训练时一般不会全部到齐,排练场地较小。”何建英说。

日常训练时,她们还逐渐找到了更适合自己的高跟鞋,不再像最初没有经验,穿着异常磨脚的鞋子。成员们说,在比赛时她们会遇到外地的老年模特队,大家就观察别人的表演和服装,回来后一起交流,提出改善意见。正式演出时,她们还排练队形和简单的舞蹈动作,增加表演的观赏性。

“去枣庄参加专业培训时,我们自驾去了8个人。回来的路上就上网欢欢喜喜地买了新服装,像是晚礼服、汉服的那种样式。”想起那一路的经历,一群人哈哈大笑起来。队员们说,自己在如今这个年纪,如果要投身于一项爱好,家人的支持对她们来说尤为重要。看到她们从健康状况到精神面貌的变化,家里的子女、老伴儿都给予了更多认可和鼓励。

“现在我老伴儿跟别人介绍我时,就很自豪地说:‘我媳妇是走旗袍秀的,她还带了一群美女!’”何建英说起这一情况时,成员们也纷纷聊起自己家人的态度变化。

“每到排练时间,我对象就



要想走上舞台,模特的日常训练也需要下功夫

主动催我来,还会主动开车送我,连店铺都会暂时关门。演出的时候,我们很多人的家属都会去现场看,有的甚至会跟我们一起去看我们上场表演。”李香梅说。

甚至,有人在走秀后因收到一大捧玫瑰花而引起老伴儿吃醋、误会,最后才得知是女儿所赠,只是忘记署名。这段令人啼笑皆非的小插曲,让其平静无波的家庭生活平添了一份乐趣。就这样,带着家人的支持与祝福,老年旗袍模特队的队员们欢欢喜喜地奔向更多令她们感兴趣的舞台。

## 向更多人展现对“美”的诠释

“我们去过很多地方,也接到过不少演出邀请。印象深刻的是青岛那场比赛,我们穿着旗袍、打着伞表演了《青花瓷》,从我们整整齐齐地站在广场上开始,就吸引了很多目光和镜头,这样的关注一直延续到我们表演结束、走下场地。那场表演,菏泽女性给青岛观众留下了美好印象。我们都很高兴。”回忆起那场表演,模特队的成员们更觉得自豪。

采访当天,模特队的成员们照常训练,新队员跟在有经验的队员身后,逐渐调整自己的步伐状态。何建英说:“最近在云南有场表演赛,我们也在为此做准备。还会带上家人一边旅游一边参加表演。”

发稿之时牡丹晚报全媒体记者获悉,这支模特队表演的旗袍爵士舞《火玫瑰》在当晚的比赛中获得一等奖,在展现当前菏泽老年人精神风貌的同时,也向更多人诠释着她们关于生活、关于“美”的态度。



正式演出时,队员们排练队形和舞蹈动作,增加表演的观赏性

## 健康提醒

## 大雪过后 谨防老年病

大雪节气一到,天气寒冷,很多老年人由于抵抗力薄弱,容易受寒感冒,且常常因为感冒引发慢支、哮喘等呼吸道疾病。此外,由于冬季活动少,代谢慢,循环更容易受阻,加上寒冷的刺激会导致血管收缩、痉挛,因此冬季也是心脑血管疾病的高发季。

对于老年人来说,由于身体灵活性降低,跌倒也是冬季老人意外死亡的一大原因,一旦摔倒骨折会引发多种并发症,其风险不亚于中风及心梗等疾病。专家表示,下雪路滑时老人尽量避免外出并减少户外活动。

对于老年人关注的冬季养生问题,专家表示,冬季养生,要以养肾为先。因为肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,因此养肾显得尤为重要。要想肾气充足,老人要多摄入高蛋白的食物,多进行一些如叩齿咽津、八段锦等滋养肾气的运动。在冬季作息时间内,老年人尽量早睡晚起,因为早睡可以保养人体阳气,保持温热的身体,而迟起可养人体阴气。待日出再起床,就能躲避严寒,求其温暖,此外,做好冬季保暖工作,特别是头暖、背暖、脚暖对于老年人抵抗疾病也有着重要的作用。 沈 健

## 征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强中老年读者沟通交流,丰富中老年人的精神文化生活,展现当代中老年人的精神风貌,本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来,领略繁花,分享快乐。投寄作品需要原创,要求如下:

- 1.文章体裁不限,字数要求在1200字以内。
- 2.摄影及书画、篆刻、剪纸等照片,像素要在300KB以上,并配备文字说明。
- 3.投稿邮箱:mdwb666@sina.com
- 4.来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息;同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。