

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：郦华

电话：13176117661

E-mail:hfmdwb@163.com

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，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。

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，就毅然奔向了自己心爱的旗袍和走秀。

“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。队员们说，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。看到她们从健康状态到精神面貌的变化，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，队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

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外地，等在台下看我们上场表演。”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。

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，因此冬季也是心脏病高发季。

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，老年人要多摄入高蛋白的食物，多进行一些如叩齿咽津、八段锦等滋阴养肾的运动。在冬季作息时间上，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。为加强与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。投稿作品需要原创，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。



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