热爱走秀 收获美丽和健康

杭城这群模特奶奶享受“年轻态”

七彩人生

略施粉黛的面庞，手持一把油纸伞，穿着宝蓝色缎面、绣着金色凤凰和牡丹的旗袍，身高1.7米的模特陈月华，昂首走在杭州四季青的一场旗袍秀上，让人难以相信她已经61岁的年龄。

身为杭州四季青中老年模特队一员，陈月华和姐妹们穿着古典旗袍，踩着音乐节拍，穿行在热闹的街巷中，让这座原本美丽的城市，愈发迷人。

这支模特队的平均年龄约五六十岁。在一般人照顾孙辈的年龄段，她们却走上了似乎是年轻人才能拥有的T台。

1 10年模特生活 心态不输年轻人

退休前，陈月华在一家汽车配件修理厂工作，从未接触过这些。刚退休那会，她的体重一下从108斤涨到120多斤。“很多人看到我，都说你怎么这么胖了？”陈月华说，“胖了衣服也不好穿，我就决心找点事情，不能成天待在家里，要让自己动起来。”

有人看她个子高，就建议去老年大学，学学模特。

“一开始啥都不会，身体僵硬，像根竹竿儿。走模特步要求动作协调，能跟着音乐踩点，还要分轻重。”陈月华回忆起刚学模特步时的艰难：走模特步不是单练步子，还要提升仪容仪表等各方面气质。

陈月华就一边跟着老师学，一边看着别人走。一天两天学不会，她就回家对着镜子自己练，一练就是2个多小时。即使出门，她也时刻注意保持挺胸收腹松肩的姿态。“算下来已经十来年了。整个过程虽然有些辛苦，但很开心，觉得自己人年轻了，心态也好，身体也好。”陈月华说。

3年前，模特队首次在杭州街头亮相。路人纷纷举起手机拍摄，面对镜头，她们表现自如，愈发自信。“我们也羡慕年轻人，但我们这个年纪也有自己的韵味，从某些方面来看不输年轻人。”陈月华笑了，“老了也有老了的美，对不对？”

模特队里的老人们，心态都很年轻，她们热爱生活，热爱时尚。“我们有的热爱健身，有的热爱古典文艺，各有各的味道。”王倾艳说。

她们正在打开自己全新的生活画卷。“我们不能决定生命的长度，但我们可以决定生命的宽度。”陈月华说。

2 汗水换来优雅 观众越多越有状态

“穿着高跟鞋一天走4个小时，将近两万步，对体力要求很高。年纪稍大点的，还是会觉得累。”模特队队长赵玉霞说，尽管如此，大家还是非常开心，享受其中。

商家对模特队的敬业精神也十分认可。虽说是业余爱好者，但她们秉持着专业精神，从来不迟到，不早退。她们身上闪烁的光芒，向年轻人展示着，老年朋友的另一种精神追求。

起初，登上舞台，面对镜头和灯光，她们也会紧张到手心冒汗。赵玉霞说：“这一步跨出去就好了，胆子是慢慢练大的，现在是看的人越多，就越有状态。”

有一次走秀时，大屏幕上还实时滚动播放。阿姨们聚在一起，看着自己在镜头下原来也可以这般优雅。围观的观众都在夸赞，她们也深受鼓舞。

56岁的王倾艳机缘巧合之下加入模特队的。有一次，她在社区参加活动，几个模特队的队员和她说，有兴趣也可以加入。

“当时我对模特的印象，还停留在个子要高，身材形象要好。我哪里够格啊？”王倾艳回忆，自己身高不到1米7，但姐妹们始终劝她，可以尝试一下。从那以后，她就入行了。

自信是走出来的。王倾艳第一次走秀，紧张到腿都迈不动。她不断给自己打气，舞台下一双双注视的眼睛，给了她信心。“之所以能走上这个舞台，就是证明我还是可以的。”她想，既然上台了，就把最好的一面展现给大家。

如今，模特队小有名气，找上门的合作也越来越多。“不少经纪人会联系我们走秀，拍电视购物，拍宣传片之类。”陈月华说，每个月，都会有几次商演活动找过来。有一次在国外，还接到了越洋电话邀请她们走秀。

（通讯员 陈 曦）

台上唱京剧 台下打太极

丽水有位能文能武的“银尚达人”

走上京剧舞台，他是阴险多疑的“刁德一”；在白云山脚，他打开册本，诵读一首《再别康桥》，激昂深情；每天早晨，他在自家小院练习太极拳，气定神闲。这就是68岁乔建生的“花样”晚年生活。

去年年底，在省老干部局主办的“银尚达人”评选中，来自丽水汽车集团的乔建生光荣上榜。2012年，乔建生“光荣”退休，退休后，他一度受到了“退休综合征”的困扰。“工作的时候一直很忙，退休了突然闲下来之后，不知道该干什么了，心里感到空落落的。”乔建生说。

这时，他想起了自己的一些爱好。从年轻时起，他就很喜欢京剧，平时在家经常听，有时也跟着学。他抱着尝试的态度，加入了丽水京剧票友联谊会。在这里，乔建生找到了唱京剧的乐趣。2015年，他还第一次登上了舞台演出。此后，他们每年都要参加各种文艺汇演以及送戏下乡等活动。

除了唱京剧，乔建生重拾退休前开始学习的太极拳，并加入了莲都区武术协会，这打拳一坚持就是9年时间。每天上午7点，乔建生会在自家小院里打太极，一般1个小时左右才休息。坚持运动也给他带来了健康，颈椎病、颈动脉血管狭窄等疾病都得到好转。

乔建生不仅自己喜爱打拳，更喜欢组织体育活动，为更多老年人带去健康。“都说我有很多才艺，其实我觉得自己最拿得出手的‘手艺’，就是组织活动。”乔建生说，他退休前，经常要组织各种各样的活动，所以在这方面已经是轻车熟路。一个活动，从策划、组织、开展再到后期宣传，他几乎一个人就能完成。

太极健康活动乡村行、太极辅导站建站周年庆……他除了负责组织报名、摄影等工作，活动结束后还会将活动情况制作成美篇，和所有成员分享。正是由于他无私奉献的精神，大家都亲切地叫他一声“乔大哥”。乔建生说，希望能有更多的老年人走出家门，去享受五彩缤纷的晚年生活。

（通讯员 吴启珍）

花鼓“老”咖

日前，建德市2020“文化和自然遗产日”系列活动在寿昌古镇开启，集中展示了包括打花鼓在内的20余项当地优秀非遗文化项目，吸引了不少游客驻足观赏。

通讯员 宁文武 文/摄

短消息

@龙港

本报讯 日前，龙港市太极拳协会正式成立，龙港市太极拳协会原为苍南县龙港镇太极拳协会，成立于1994年，目前，该协会有俱乐部、教练点35个，会员1600多人。

（通讯员 肖小珍）

@东阳

本报讯 日前，东阳市气排球协会举行第四届换届选举大会暨四届一次会议，会议听取和审议了协会第三届理事会财务报告等相关事项。

（通讯员 王俊华）