

婀娜好动:唱歌、跳舞、做操、组建模特队……爹爹好静:书法、下棋、打麻将……社区老年活动“阴盛阳衰”现象日益明显——

# 家有“老来俏”，老伴你别慌

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 陈炜 通讯员 李容容

男主外、女主内，我们对此习以为常。但在这个即便是夕阳也要红透半边天的时代，越来越多的老太太走出家门，她们追求快乐与自由，跳广场舞、组合唱团、参加聚会、到处旅行，多姿多彩的生活也带来心态上的年轻与富足。反观她们家里曾经交游广阔、在职场上得心应手的老伴，退休后却在书法、下棋、钓鱼、打麻将等相对静态的活动中日渐深沉。

社区老年活动的“阴盛阳衰”，在彰显女性个性解放的同时，却也难免会让老伴“拈酸吃醋”一番：说好的洗衣做饭呢？说好的大门不出二门不迈呢？说好的老太太该有的样子呢？

其实，家有“老来俏”，老伴不必慌。你可知，女人“俏”出活力与精彩，你会跟着感染到她的幸福和快乐，家庭也会更和谐、更美满哦。



## 家有“俏妞”

### 魅力四射，湘潭有支中老年模特队

腰板笔挺，穿着时髦，充满活力——从背影上看很难让人相信，此刻正教一群中老年人形体艺术、表演模特走秀的卢金枝已经53岁了。这位年过半百的湘潭女人，带领着数百人的老年模特队，把原本平淡的晚年生活在T台上演绎得精彩纷呈。

### 医生爱上T台，组建“百人艺术团”

卢金枝本是湘潭市雨湖区一所幼儿园的保健医生。二十多年前，学校举办年会时安排了一场时装秀，面容姣好、身材苗条的卢金枝被同事推荐参加走秀。她就此接受了人生中的首次模特训练，也爱上了走T台的感觉。

自己看碟钻研、闲暇之余坚持苦练、常为幼儿园的孩子编排节目……接触模特行业的第二年，卢金枝就担任起湘潭市体育馆模特队的领队。

2006年，当地民政部门在全市成立社区艺术团。卢金枝勇挑团长一职，管理歌舞、腰鼓、京剧等13支队伍。其中，卢金枝对有二十多人的中老年模特队最用心。

“当时，很多‘堂客们’、‘婆婆子’觉得自己年纪大了，都不怎么注意形象。”在卢金枝的不懈努力下，她许多原本不爱打扮、走路“外八字”、双腿难并拢的中老年人培养成了颇具气质的“靓大妈”。

2012年，湘潭市老年大学开设模特班，卢金枝受邀任教。之后的三年里，她的老年模特学员从最初的1个班五十多人，发展到9个班四百多人。模特班的平均年龄将近60岁，最大的学员已年逾古稀，当中还不乏男士。去年，湘潭市老年



卢金枝（左二）和她的模特队队友们。

大学于新校址举办开学典礼，9名老年模特手持折扇大秀旗袍，让现场观众耳目一新。

去年9月，卢金枝还成立了“魅力四射模特艺术团”，将那些赋闲在家的主妇、菜农户、征拆户，以及快要退休的企业职工、已经退休的老老年人都调动起来，很快就组建起一支拥有3个班、近180人的“娘子军”。

50岁的邓小玲，原先胸椎到腰椎间的肋骨呈外翻状态，穿稍紧的衣服就十分难看。从市老年大学开设模特班起，邓小玲就跟着卢金枝学走模特步，坚持了4年。现在，身边的人都夸她身形好、有气质，像变了一个人。

### 各凭才能，老两口成“台柱子”

瞅着退休后的卢金枝依然搞不赢，老伴刘爱国（化名）坐不住了。

“刚开始，儿子有时问我老伴，‘妈妈去哪了’，原本安安静静看报纸的他突然就会莫名其妙地回句‘谁知道去哪应酬了’？”卢金枝笑着说，自打去年成立艺术团后，她就更忙了。每天回到家，她总会主动跟家人分享一天的行程，却架不住爱唱反调的老伴。“他有时会拐着弯说我，比如退休前不好好做医生却要当模特，现在退休了还要玩俏”，他也数落我天天在外排练、演出，把家务活都丢给他。”

对于老伴的烦闷，卢金枝很理

解，“他退休前每天都有应酬，现在整天无所事事，只能买菜做家务。看到我反倒忙起来了，他心里不是味儿，难免没事找事”。

后来，卢金枝出了绝招，这才让老伴高兴起来。“因为他普通话讲得好，交际也广，我就用团长的身份给他开了个‘后门’，让他担任艺术团的生活顾问兼主持人。”之后，但凡艺术团有演出，卢金枝都会把老伴带上，并常常让其上台主持露脸。如今，老两口凭借各自的才能，不仅不斗嘴了，而且还成了艺术团的两根“台柱子”。

### 大妈热衷“全球飞”，谁说年轻人才能“说走就走”

一年时间，6个国家。每隔两个月，56岁的李雅芝（化名）就要来一次“说走就走的旅行”。去哪里？和谁去？从不计划。

李雅芝是长沙一所大学的退休教师，或许是因为教过地理课的关系，她对新鲜事物充满了好奇，也不害怕去探索；她的人生也因此有了一份特别的规划，不宅在家里“安度晚年”，而是走出去，触摸和体会这个大千世界。不论路有多远，她都愿意“到此一游”。

### 旅行相册一本是家人，一本给“陌路”

了解李雅芝的朋友都知道，如今，她已经在20个国家印上了自己的足迹。而说起李雅芝的出国经历，则可以用“分开旅行”来概括。

她有两本相册，一本是与家人合照的“传统旅游”，另一本相册里则全是连她自己都叫不上名字的陌生人。在李雅芝看来，这是一种特别的经历：“互不相识的人愉快地聊天，之后便是天涯，这不就是现在年轻人喜欢的潇洒感受吗！”

而李雅芝的行李也再简单

不过——一个背包装衣服和证件，再加一本地图，一部手机，就能出发。“我不喜欢循规蹈矩的生活，也不愿费尽心思去查旅游攻略，在陌生的地方发现神秘与新奇才更好玩。”李雅芝说，她着重考虑的其实是当地的治安情况是否良好，保证安全，旅行才能有意义。

然而，当大家都在李雅芝的微信朋友圈留言表示羡慕时，一大堆评论中总会有个人留下一句话：“早点回来！”

这个人，就是李雅芝的老

伴。

对李雅芝“说走就走”的超前思想，老伴是既佩服又无奈。“只要有朋友在国外号召一声，她第二天就能买机票飞过去。”最初老伴还会反对，担心她的安全，也不愿她这么跳脱。但固执的李雅芝总会用各种理由说服他，“她总说‘世界那么大，要出去走走’，可毕竟年纪来了，又喜欢玩潇洒的，上了飞机才开始制定旅游路线。我这靠谱的伴儿哦！”

### 晒旅行“宝贝”，生活里多了“互联网+”

这些年，李雅芝在边走边看中结识朋友，也带回了众多的旅行纪念品，法国的香水、加拿大的巧克力、印度的红宝石……颇具互联网精神的她不仅分享旅途风景，还会把这些新奇的玩意儿在微信朋友圈一一展示。

“一些人看了之后，便想找我来买。”由于求购人数太多，李雅芝索性建立了一个微信群，“大家在群里讨论，想要什么就直接跟我说，这样省事”。

慢慢地，李雅芝的微信群变成了“商店”——只要她决定好出国地点后一通知，群里

就热闹非凡，女儿都笑她：“妈，你都成职业代购了！”李雅芝这才从中悟得“商机”，每帮人带个东西她就收点费用，朋友买得安心，她也能节约出国成本——“想不到到了这个年纪，我还潮了一把，做起了‘微商’。你说人生何处不惊艳？”

### 领百人争霸“舞林”，她有一个明星梦

每天晚饭后，家住长沙市开福区湘江世纪城的张清芬总会手脚麻利地换上鲜艳的衣服，系上漂亮的丝巾，再匆匆赶到离家不远处的一处宽阔空地。在那里，有上百名中老年男女学员正等着她去领舞——随着节拍强劲的音乐，张清芬自信非凡，乍一看，已经58岁的她更像是名活泼少女。我是广场舞女王——这样的生活，张清芬已经坚持了五年。

### 舞蹈老师爱上广场，跳起来就是焦点

关于爱上广场舞的原因，张清芬语出惊人。

“因为交谊舞跳不下去了！”退休前，张清芬曾在郴州老家教授交谊舞。但由于学员一直女多男少，很难配对，更多时候，优雅抒情的交谊舞也“抢”不过简单热闹的广场舞。“特别是2005年之后，跳广场舞的人越来越多了，我教的学生也有不少转投广场舞。”有些无奈，更多的是好奇，张清芬紧跟潮流，开始琢磨起广场舞来。

“开始只想着强身健体，但

后来就爱上了‘舞台’的感觉。”张清芬并不介意这个舞台是专业的，还是一块简单的平地。“其实，大多数广场舞大妈和我一样，都有一个明星梦。即便只是在街头起舞，我们也觉得自己是充满活力的社区明星。”

2010年年底，由于儿子在长沙定居，张清芬和老伴也跟着搬了过来。没多久，张清芬就发现，湘江沿江风光带边的多处闲置广场简直就是跳广场舞的“圣地”。

由于科班出身的张清芬跳起舞来“盘靓条顺”，在长沙这

个新领地领舞不到一个月后，成员就发展到了二十多人。如今，她的广场舞队不仅吸引了过百名大妈捧场，还成立了更专业的舞蹈表演队。随着团队的名气越来越大，各种表演、比赛的机会也多了起来。

为了增强表演效果，张清芬还带领大妈们动手设计表演服和道具。“我们的成员像空姐一样，配备一个装备拖箱，里面装着演出服、道具、头饰、化妆品、保暖衣、护膝、护腕等，绝对是个‘百宝箱’。”

(下转 A05 版)