



“脸上的皱纹可以有，但我们的阳光自信不能丢。”形体模特课开始前，70岁的王德云(左)和71岁的杜秀清相互整理妆容、服装，用最好的面貌迎接训练。



王德云报班学习戏曲，苦练基本功过足戏瘾。只要穿上漂亮的戏服，她就是自己心中的“角”。

七旬模特很美丽

“注意起步，跟准拍子！一二三四……”3月3日下午，在十堰市老年大学形体模特班上，一群精神矍铄、风度翩翩的老太太踏着优美的旋律，缓缓走起猫步，脸上洋溢着自信的笑容。

温婉的面容、轻盈的步伐、曼妙的身姿，刚过完70岁生日的王德云换上时装，穿上高跟鞋，一下子变得优雅、自信。“在这个班里，70岁以上的老太太共有5人。前几年，我练瑜伽，现在学模特步、唱京剧。在多年的学习中，我不仅结识了很多朋友，而且变得阳光自信，生活也变得丰富多彩！”王德云笑着对记者说。

看到记者在采访，71岁的杜秀清笑呵呵地说：“这几年坚持在形体模特班学习，我感觉自己越来越年轻。在教室里，只要听到优美的音乐，我就想跟着节奏走猫步，感觉自己啥毛病都没了。”

快乐自信才健康

老人如何度过晚年，才算活得精彩、健康？说起这个话题，形体模特班的老师和队员们各有所得。

“谁说退休老人一定要在家里带孙子、做家务？时代不同了，老年人应该有更高的精神追求。”形体模特班老师张永芝说，“虽然我们退休了，但心态年轻。模特表演不是年轻人的专利，我们可以走出老年人的气派和风采。”

72岁的刘永芝是形体模特班里年龄最大的队员。训练时从站姿到踢腿，她一丝不苟，精神十足。“前年，我在朋友的推荐下加入形体模特队。一开始我不愿意抛头露面，现在深深喜欢上了这项高雅运动。学模特步不仅锻炼了身体，更愉悦了身心。”刘永芝说，人老不可怕，心老才可怕，老年人就要积极向上、快乐自信。

当模特 唱京剧

「模特奶奶」的花样晚年



“美是年轻人的专利吗？”当你看到十堰市老年大学里的这群“模特奶奶”，答案一定是否定的。优雅的气质、婀娜的身姿、轻盈的步伐……她们表现出来的美丽自信，绝不亚于年轻模特在T台上的风姿；她们用实际行动诠释了对美好生活的不懈追求，勾勒出一幅“最美不过夕阳红”的美好画卷。

■文、图/记者 张启国

跟着音乐走起猫步，王德云一下子找到优雅、自信的感觉。



“模特奶奶”们像年轻人一样刻苦练习，力争站立、踢腿时做到一条直线。

SKYL 寿康永乐

购正宗名酒 到寿康永乐 瓶瓶有优惠 件件都批发

19分钟酒水直送热线：0719-8115199

