

# “奶奶”模特的花样晚年

■文/图 本报记者 王培

提起模特,人们总会想到T台上那些身材高挑的俊男靓女。然而,在漯河有一支舞蹈模特艺术团,模特都是老年人。她们犹如一朵朵迎风绽放的“不老玫瑰”,用实际行动诠释着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。这支队伍就是漯河市老干部舞蹈模特艺术团。

## 队员平均年龄58岁

“一、二、三,走!”伴随着悠扬的乐曲,身着统一服装的模特们步履轻盈,举手投足间散发出自信,嘴角轻扬,笑容美丽。这是老干部舞蹈模特艺术团的训练场景。

“我们艺术团成立已经快20年了,现在有30多人。”艺术团团长杜香玲介绍,艺术团的队员都是从市老干部大学的舞蹈班、模特班中择优录取,平均年龄58岁,其中最年长的已70岁。

今年65岁的杜香玲是艺术团团长,也是市老干部大学模特班的教师。从小就爱好广泛的她退休之后来到市老干部大学,学习编织、二胡、国画等。最终,她在最喜欢的舞蹈和模特两个专业上坚持下来,从学员成为艺术团队员,又从队员成为团长。为了不断提高专业水平,她自费到北京等地学习,还通过网络自学。在教学和排练中,她耐心指导学生和队员。每一个节目她都精心排练,打磨细节;有时买不来想要的道具,就想办法自己在家做。她认真的态度和全心地付出赢得大家称赞。“杜老师

是我们学习的榜样。”一提起她,大家纷纷竖起大拇指。

## 模特表演让生活更精彩

温婉的面容、轻盈的步伐、曼妙的身姿,很难相信她们已是孩子的奶奶、姥姥。只要一穿上表演服、踩上高跟鞋、走起模特步,她们便瞬间变得优雅、自信,尽情展现晚年风采,诠释岁月之美。无论是在河堤还是在广场,只要她们一出现,就会成为一道靓丽的风景线。

今年70岁的周秀花从艺术团成立之初便加入进来。虽然已是古稀之年,但身材高挑、气质出众的她看起来优雅又充满活力。“我坐公交车时拿出老年证,人家都不相信我已经70岁了。”周秀花笑着说,舞蹈和模特表演给她的生活带来了很大变化,让她结识了更多的朋友,生活变得丰富多彩。从最初接触舞蹈和模特表演,至今已有一二十年,周秀花始终坚持着并乐在其中。看似简单的动作,练起来一点也不轻松,周秀花却勤习不辍,每周二、四是艺术团的排练时间,她几乎没有请过假。除了一起练习,周秀花在家也独自练习,有时晚上睡觉她还在想着怎样做好动作。

52岁的李华加入团队较晚,是艺术团里的小妹妹。“我退休之后开始学习舞蹈和模特表演。以前在剧团待过一段时间,有一些功底,学得也快一些。进入艺术团后,发现团队的氛围特别好,大家在一起很开心。队里的姐姐们都很有努力,精神状态特别好,我一直在向她们学习。”李华表示,由于上班时久坐办公室,自己经常腰



老干部舞蹈模特艺术团在排练。

腿疼痛,身体也有点胖。练习舞蹈和模特表演后,不但体重下降了,气质、身材更好了,而且腰腿也不疼了。看到她的变化,家人都很高兴,对她十分支持,经常鼓励她坚持下去。

## 多次在比赛中获奖

在这支队伍中,大家一起学习、排练,共同进步,在舞台上展现着老年人的风采和精神面貌。她们敬业的态度、

不输专业人员的台风获得了越来越多的赞誉和掌声,经常受邀参加各种演出活动。她们编排的节目也常在各种比赛和活动中获奖,《梦幻竹笛》《花·兰》等曾在省老干部系统文艺汇演中荣获金奖。

“我们经常参加市里举办的活动,漯河春晚我们参加过十几届。我觉得无论哪个年龄段都应该有自己的兴趣和追求,希望大家都能做到老有所乐、老有所为,让退休生活更加精彩。”杜香玲说。

# 张文明:用镜头记录城市发展



张文明在看自己的作品。

■文/图 本报记者 孙震

今年81岁的张文明是中国摄影家协会会员。虽然已是高龄,但在市内一些活动

中仍经常能看到他的身影。老人说,摄影不仅是他的爱好,更是他的事业。“我会一直拍下去,用镜头为城市留下记忆。”张文明说。

“这张照片是我1986年12月拍摄的,地点是公安街与马路街交叉口。当时漯河下大雪,我立即带上相机去拍雪景。”近日,记者来到位于郾城区辽河路中段一小区的张文明家中。张文明拿出他的摄影作品集,如数家珍地

向记者介绍起来:“你再看看这张照片。现在这个路段高楼大厦林立,轿车满街跑,但那时候小汽车非常少见,出现一辆大家就

很稀奇地围观,我随手拍了一张这样的场景。如今再看这些老照片,可以深刻感受到漯河变化真大。”

张文明告诉记者,6岁时他随家人从老家鹿邑来到漯河生活,当时就住在煤市街(现公安街)。1966年,他到郑州铁路局桥隧大修队工作。除了日常工作,他还负责宣传,后来调到铁路系统的宣传部门工作。那时使用相机的人还不多,张文明对摄影产生了浓厚兴趣。他肯学肯钻研,对照着说明书,拿着相机一遍遍操作。“那时候我经常背上相机走街串巷,记录基层群众的生产、生活。”张文明告诉记者。

张文明后来来到漯河市铁路中学任语文老师。在教师岗位上退休后,他有了更多的时间发展业余爱好。他用镜头拍摄漯河的老建筑,记录百姓的生活点滴。张文明说:“我在退休后写这么多文章,不为挣钱,更不为出名,只是想为自己的生活找点乐趣。写身边的人、拍身边的事,记录下身边的点点滴滴,记录下这座城市

的沧桑巨变。”

50年来,他拍摄的摄影胶片、数码相机照片达10万余张,内容涉及城乡建设、经济发展、文化教育等方面,在《人民摄影》《人民铁道》《河南日报》《大河报》《漯河日报》等发表文字作品200多篇,新闻、艺术照片400余张,为我市多家单位提供图片资料100余张。

“人家退休后都在家享清福。我是白天出去拍照片,晚上在家写稿子,有时候半夜醒来,突然想起过去的一些事情,或者有了灵感,就赶紧穿上衣服、打开电脑开始写作,不知不觉就写到天亮。”张文明说,“漯河每时每刻都在发生美好变化。我作为一名市民,要将这些变化记录下来,希望给后人留下一些精神财富,让他们明白我们的党和祖国是多么伟大,让他们更加珍惜幸福的生活。”



## 征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活儿;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎您提供新闻线索!



## 老妈厨房

# 小鸡泡馍营养滋补

■文/图 本报记者 杨旭

“小鸡泡馍味道浓郁,大块的鸡肉口感紧致又有嚼劲,是很适合冬天吃的一道家常菜。”11月8日,家住解放北路幸福春天小区的邵阿姨给记者展示了小鸡泡馍的做法。



“先把小柴鸡洗净、斩块,用料酒腌制待用。在锅中放入少量食用油,油热后加入鸡块翻炒至变色。倒入水没过鸡肉,加入香料、葱、姜煨制2小时。建议制作时把香料装入料包内。”邵阿姨说,姜的用量不需要太多,不然会加重香料味,压制鸡肉本身的香味。然后准备烧饼、蒜黄、香菜、小香葱和调料备用。

碗中盛入鸡块和汤汁,加入蒜黄、香菜、小香葱、盐、胡椒粉,最后点上香油调味,再把准备好的烧饼按个人喜好掰开泡入汤中,小鸡泡馍就做好了。

小鸡泡馍装碗时,记者闻到鸡汤鲜香的味道。汤色鲜亮,吃一口鸡肉,又烂又鲜嫩,泡馍口感绵软。这道菜营养丰富,且具有滋补作用。

## 养生保健

# 供暖后的注意事项

供暖后,许多人会出现口唇干燥、咽喉肿痛、咳嗽等症状。其实,这都是暖气烘出的“暖气病”,患者以老人、儿童以及有基础病等身体抵抗力较低的人最多。

冬季过度保暖对人体有一定的伤害,最直接的就是引发呼吸系统疾病。患有高血压等慢性疾病的患者,更不能长期待在高温度的室内,因为闷热会导致血液浓缩、血脂增高,引起血压波动等。而忽冷忽热的温差,则是引发心脑血管急性病的因素之一。

古人有“猫冬”的说法。其实,天冷更应该“以动治冻”,多到户外参加体育锻炼。在不影响健康的前提下,宁可让身体有点寒意。除了雾霾天气,冬天建议每天开窗通风一两次,时间尽量在上午9:00至下午3:00。室内最佳温度应保持在18℃~24℃,湿度50%~60%。要想室内空气变得湿润,可以在家里养几盆花草,或是在屋里放一盆水。

据《快乐老人报》

## 感悟生活

# 常怀善念

■詹永平

人老了,身体机能下降,体质大不如以前,这是任何人都无法抗拒的自然规律。但是如果我们心存善念,心里就会充满阳光,性格会越来越开朗,对增强身体免疫力、促进健康、提高生活质量、延长寿命大有裨益。善是做人的根本。心地纯洁、温厚善良,在家孝老睦亲,在外善待他人,生活就会被阳光笼罩。十多年前我退休时,根据自身实际情况选择练习太极拳、做志愿者。在做好家务、照顾好一家老小的同时,抽空到养老院,给老人们表演太极拳。后来

我还学习了太极剑、太极扇、气功等,学会了跳广场舞……我表演的节目老人们百看不厌,既给他们送去快乐,也锻炼了自己的身体,献出一份爱心。

做人要知足感恩。我们生在新中国、长在红旗下,赶上了新时代,现在每天都像过年,吃的是各种美食,穿的是时尚新装,住的像星级宾馆,出行像逛公园,满眼翠绿,鸟语花香。我们的生活无忧无虑,有退休金,享受着各种福利待遇,我们是多么幸福啊!

让我们常怀善念,知足感恩,享受美好幸福的晚年生活吧。

## 诗风词韵

# 同窗情

■焦仁峰

当年上学聚沏梁,姐弟帮扶敬师长。四载浇灌结硕果,千日淬火锻成钢。诗词赋就红楼内,笔墨书成铁塔旁。半世相逢同举杯,瞻前忆后诉衷肠。

# 立冬

■曹修正(82岁)

深夜寒风呼啸声,今日雪花伴立冬。天气骤冷易伤身,增衣防寒多保重。饭食加热暖肠胃,多晒太阳多活动。寒风不散人温暖,冰冻难却人间情。

## 祖孙乐事

# 我最年轻

■李朝云

国庆假期,我和几个老哥们一起到老友张哥家玩儿。闲聊中,我说:“在咱们当中属老刘的岁数最小。因此,他最年轻。”话音刚落,张哥的小孙子小雷就插话了:“李爷爷,您说得不对!数我的岁数最小,我最年轻!”大家听后哄堂大笑。

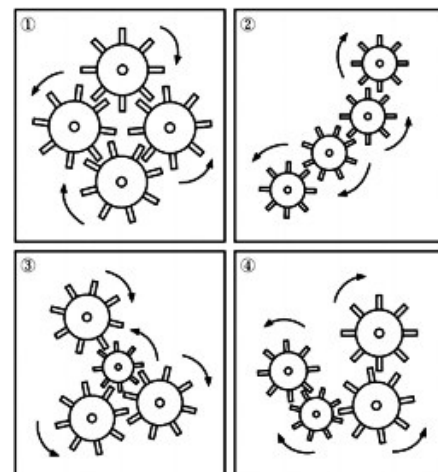


▲万山红遍(国画) 朱克爱(65岁) 作

## 健脑游戏

# 转动齿轮

四个齿轮互相咬合着转动。右图中标示出了每个齿轮转动的方向,可有一组是不能转动的齿轮。你能找出是哪一组吗?



# 火柴游戏



请从上图中拿走3根火柴,使结果仍为100。

## 征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以在这里展示。投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清楚姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱13938039936@139.com。联系电话:13938039936。