

老年模特队：追求美 创造美 享受美

■文/图 见习记者 刘净琦

“一、二、三，走！”随着舒缓的音乐，30余位身着黑衣红裤练功服的“模特”一字排开，一场别开生面的走秀由此拉开序幕。3月1日，在郾城区钟楼广场，一群平均年龄60岁的“模特”们手拿丝巾、踩着高跟鞋，跟随音乐的节拍走起了模特步，成为一道美丽的风景线。

当天上午，记者来到郾城区钟楼广场，看到最引人注意、最多人围观的，还是那一抹红——钟楼广场潘姐走秀团队。她们在广场上的一举手、一投足、一回眸都合着音乐节拍进行，踩着高跟鞋走着猫步，提臀、收腹、挺胸，吸引了不少行人驻足观看、拍照。

这支走秀团队是由市民自发组织的，名叫钟楼广场潘姐走秀团队，与大多受过专业训练的年轻模特不同的是，这些模特都是由老年人组成的，年纪最大的已经70岁，最小的也有50岁了。大多是奶奶级别的。团队里，每位队员都神采奕奕。她们大多数是退休女职工。模特队虽然成立不到两年，但已经吸纳了65名队员，她们在

欢笑中享受着多彩的晚年生活。

“每天早上8点至10点，我们都会准时在这里排练。只要音乐响起、我们走起模特步，回头率就相当高。有不少年轻人也加入了呢。”今年59岁的老年模特队团长潘巧玲自豪地说。2020年9月13日组建的模特团队已经从最开始的4人发展到现在的60余人。

该模特队小组组长郑霞告诉记者，加入模特队对她们来说，无论从形象上还是心态上都有所提升。没加入之前，她闲时爱打麻将；自从加入了模特队心态好了许多，也很注重穿衣打扮了。

当谈起为什么组建老年模特队时，潘巧玲说：“退休后在家闲着没事，以前跳舞时的搭档郑霞来找我，商量着想组建一支模特队。我们两人一拍即合，就张罗起模特队的事。当时下着小雨，我们好友四人在钟楼广场练习，好多人都是看到我们在练习后先后加入进来的。虽然没有固定的活动场地和专业教练，但我们没有气馁，一点点筹备、一点点组建，还自己编舞、选服装，并下决心必须‘走’出一番



钟楼广场潘姐走秀团队在排练。

名堂……”

“我们在不断追求美、创造美，也在享受着美。”今年55岁的小组组长郑霞告诉记者，大家在家里基本上都已经“晋级”奶奶、姥姥了，但心态很好，感觉越活越年轻。

“我老家在东北，到咱们漯河生活后朋友比较少。自从加入了这个团队，认识了很多漂亮的姐妹。大家每天都开开心心地走秀、锻炼、跳舞，就像相亲相爱的一家人一样。”小组组长王凤英在谈及加入模特队的收获时如是说。走模特步看起来

简单，其实很复杂。最初，队员大多都是零基础，所以她们都要一个手把手地教，个中的辛劳可想而知。

今年57岁的队员赵月英以前经常在市区其他地方跳广场舞，看过模特队的走秀后毅然决定半路“改行”。和赵月英同时进队的赵美菊则表示，在模特队里能和姐妹们一起说说笑笑，真的十分开心，没想到自己的老年生活还能这么充实，觉得越活越年轻、越活越有劲、越活越自信。自从加入团队后，她学到了很多东西，已经会跳十多种舞蹈。



九旬老人爱读书



张心敬近照。

幸福。3月2日，记者采访了他，了解他的养生之道。

坚持读书 笔耕不辍

张心敬从小就喜爱读书。少年时，他能将《论语》《孟子》《大学》《中庸》等倒背如流。只要有时间，他就一头扎进书籍里，不知疲倦地阅读，这也给他的写作打下了坚实基础。成年后，张心敬当过老师，后来成为一名公职人员。工作之余，他坚持读书、写作，并经常在报刊上发表文章。“当时发表的文章有写生活的，也有写工作的。写工作的比较多。”张心敬老人说。1990年，因为身体原因，张心敬离休在家，一边休养身体，一边坚持读书。这三本笔记都是张心敬离休后所写，记录着他的晚年生活。在老人的自传中，他讲述了自己充满趣味的童年、勤奋读书的少年和中年的工作经历以及

自己的遗憾。这部手写的自传稿写于2014年，一字一句写得工整、认真，多处有修改的痕迹，从中不难看出他的用心。

在笔记中，老人写道：“离休后虽然多病，但我很乐观。我不能气馁，我要鼓起勇气、振作精神，重新安排我的晚年生活。”张心敬患有心脏病、糖尿病、胃病等多种疾病，但他始终保持着良好的心态。除了按时吃药，他并不把这些疾病放在心里，而是把更多的时间用来写作、看新闻，用心享受生活。他晚年阅读的书籍以修身养性为主，写作的内容大部分也与养生相关。今年2月他刚刚完成一篇快板书，写的就是自己的晚年生活。

尽管年事已高，但张心敬对写作的热爱却丝毫不减，并将其视为为养生的一种方式。“我现在手有点抖写得少了，有时手稍好一些，我就赶紧写。”张心敬说。

乐观积极 知足常乐

在交谈中，张心敬思路清晰、表达流畅。这离不开子女们的精心照料。子孙的孝顺为情感细腻的张心敬带来了满满的幸福感，也让他享受了天伦之乐。“有一天吃晚饭时，我从馍筐里掰了一块儿火烧往嘴里填。三儿媳看到了，赶紧从我手里要

了过去，把火烧外面的皮揭掉，将里面软的部分递给我。因为我的牙是假的，硬东西咀嚼起来很费劲儿。虽然这件事儿很小，但我很感动。”张心敬说，生活中类似这样的事情不胜枚举，令他时常感受着亲情带来的温暖，每天脸上都洋溢着笑容。

多年来，张心敬老人保持着规律的生活作息，每天晚上8点准时上床。“我有失眠症，吃过药就躺床上酝酿着睡觉，想一些开心的事儿。有时候睡不着了就给二儿子打电话，他一宽慰我心里就静下来了，很快就能入睡了。”张心敬说。

张心敬告诉记者，他一直喜欢打门球，随着年岁增长身体状况不允许了，但他坚持每天出门散步，遇见熟人就聊聊天。张心敬老人待人友善，与子孙们关系亲密。在老人的笔记中有一篇题目为《孙子给我当厨师》的文章记录了孙子对他的悉心照料。“孙子没事爱给我按摩、挠痒痒。他们遇到难题了也会向我诉说，我帮他们出主意。”张心敬说。

“对于现在的生活，我很满足。”谈及自己的生活，张心敬笑着说，“我有时会和其他人分享养生方面和心理方面的知识，希望其他老人也能和我一样，有一个幸福的晚年生活。”

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936



养生保健

老人要有两三个活动圈

不少退休后的老人会有这样的感触：“退休后才明白，拥有一个具备归属感的地方其实很重要”；更有人感叹“没事可做的生活好痛苦”。

找到两三个活动圈很重要。老年人退休后很容易不自觉地用看电视来打发时光，但这并不是生活。真正的生活需要有朋友，和朋友共处能让生活变得有趣，从心理学上来说会有益于身心健康。更重要的是，已有研究证明，对老年人而言，友谊比家庭关系更能带来幸福感。

如果你发现自己目前连一个工作之外的生活圈都没有，不妨就从现在开始留心经营。这听起来很难，尤其是你如果不去练习，或者本身就是一个很内向的人。但这其实是可以做到的。只要你愿意开始尝试社交生活，那就永远不会太迟。

工作以外的生活圈。即在职场外可能拓展的主要社交圈类型，可以是地区性社团(社区活动和邻居团体或是老年大学课程)、运动类的同好(参加同一个运动项目和运动中心或俱乐部)、兴趣类的同好(舞蹈音乐艺术等)、技艺或学习类的同好以及学生时代的朋友、前同事或以前的朋友等。兴趣社团的社交要比纯粹的陌生人社交更让人接受，那些有共同兴趣的人更像是未曾谋面的朋友。参与一个感兴趣的社团或聚会，很可能会遇到一个有趣的朋友。

参与志愿服务。参与志愿服务的好处很多，其中之一就是可以结交新朋友。如果你想回馈社会，可以参与海滩或公园的清洁，或者拜访同龄的老人，又或者去寻找其他需要帮助的社会组织等，这些取决于你的兴趣和技能。

建立自信。有些人天生自信，喜欢和他人聊天，善于社交；但也有些人宁愿在酒会上独自寂寞，也不愿走到陌生人跟前。有人喜欢拥有向心力的社团，也有人喜欢偶尔分享交流即可的社交关系……其实，好的社交圈无关哪种形式，单纯看自己的个性与喜好，重点是身处当中时你是否感觉愉悦、有收获。

据《生命时报》

健康提醒

老年人易气喘怎么运动

有些老年人想运动，但稍运动一下又气喘吁吁。这些爱喘的老人该如何锻炼?

易气短喘息的老人首选的运动项目是打太极拳。因为打太极拳动作缓慢、流畅，在运

动过程中有调息要求。老人也可常做八段锦、五禽戏等运动。如果感到气喘可以降低运动量，延长运动时间，慢慢提高肺活量。

据《银川晚报》

往日情怀

■詹永平

1965年，我家住在漯河市东郊化肥厂院内。我们姊妹6个，一家8口依靠当工人的爸爸每月几十元的工资生活。妈妈为了挣一斤3分钱的加工费，给医药公司切了三年的中药。

妈妈总是借辆架子车到仓库领一包药材，拉回家拆包，把药材放进缸里，然后到厂大门口附近的水井里打水。妈妈挑水把药缸灌满，两天后等到药心泡软了再捞出来控水，半天后就能切了。

妈妈侧坐在矮腿切药条凳上，把小筐里泡好的药材一根一根捡起、整顺、捋齐，左手抓住一大把整好的药材按

穿越半个世纪的记忆

牢，右手握住又宽又大的切药刀把，用力一刀一刀地切下去，一层层薄薄的药片就洒落在地上铺的麻包片上。

切好的药要放在席子上晒。为让它干得快，要勤翻摊匀，晚上收到屋里，防止受潮或落上脏东西。太阳好时两天就能晒干。

妈妈把所有的药切完晒干后，用麻包装上、扎好，就该装车交药、称重领加工费了。

切药时要时刻小心，以防药片切得薄厚不匀，且要用力，否则一大把小木棍是切不断的。切药还要学会磨刀。磨刀要耐心、细心。有的药好切，像那些圆柱形甘草之类的药因为长、粗、硬就

能连续切；而那些桔梗之类的药因为短、软、细，切不了两刀就拿不住了，还容易切住手。

记得暑假里的一天，我帮妈妈整药，可能妈妈太累了，一不留神切住了手。妈妈右手用力按着伤口说：“快拿布条帮我包住，用劲缠紧。”在妈妈松手让我包的一刹那，我看见妈妈虎口大关节露着骨头，一寸多长的大伤口瞬间鲜血淋漓！我心疼得一下子泪流满面。妈妈却说：“不碍事，一会儿不流血就好了……”

50多年过去了，那伤口仍清晰地浮现在我脑海里，妈妈切药的情景也永远烙在了我的记忆里。



春满乾坤（国画）赵有芬（70岁） 作

征稿

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。

多味晚晴

老爸饲宠记

■布衣女子

从记事起，老爸就爱饲养小动物。最初是为了补贴家用，如今他年纪大了，纯粹是为了打发时光。

为了养兔子，老爸专门跑了几十里地到外村去学习，看人家怎么垒圈、怎么拌饲料、怎么防疫。回来后，他自己设计图纸、买水泥、做木工活儿，一点儿一点儿垒兔子窝。兔子窝垒好后，他又买来粗瓷大碗和小水罐，一只兔子一个“水杯”外加一个“饭碗”。给兔子吃的东西除了青草以外还有饲料。养兔子还要做好防疫。除了每天清理兔子窝、每周洗刷水碗食槽，他每年春天都会给兔子打防疫针。兔子生病的时候，老爸着急上火，跑十几里地去买药，回来又是灌药又是打针的。老妈总说，他饲养兔子像是伺候孩子一样。

老爸是一个特别有耐心的人。兔子生小兔的时候他是助产士，可以守在跟前一整夜不睡觉：提前准备好保暖的硬纸箱，在里面均匀地铺上一层麦秸，再把柔软的旧棉絮、旧衣服垫在里面，让小兔子一出生就有一个温暖的“婴儿房”。如果小兔子出生时正是数九寒天，老爸还会弄一个灯泡吊在纸箱子上面，既照明又取暖。刚生了小兔的母兔更是可以享受“月子餐”。

每天正午太阳好的时候，老爸把纸箱抱到背风的天井里让小兔们晒太阳，晚上再把小兔子抱到自己的床脚前。有一次，一只刚生产的兔妈妈没有经验，把一只出生没多久的小兔子前腿压坏了。小兔子长大后不能像别的兔子一样敏捷，跑起来一拐一拐的。老爸懊悔不已，连连说自己太粗心了。从那以后，他就把兔妈妈和小兔子分开喂，到吃奶

的时候才把兔妈妈抱到小兔子们跟前。

小兔子慢慢长大，到满月时除了吃奶还要添加辅食——吃草。老爸每天都去地里给它们找最新鲜的青草。阳光明媚的正午，老爸坐在阳光里，看小兔子们聚在一起，时而小嘴巴快速地开合啃着青草，时而在纸箱子里聚拢散开撒欢儿，毛茸茸的身子圆滚滚的。老爸看着它们，脸上都是惬意的微笑。节假日，孩子们都聚拢到了一起，围着老爸的小兔子看啊笑啊，又是拍照片又是把它们捧在掌心观察，老爸更是开心得不得了，脸上的笑藏都藏不住。

老爸现在养了大概30多只大兔子、60多只小兔子。看着老爸乐呵呵地喂兔子的模样，我想劝他不要太累的话始终没有说出口。老年人能老有所为、老有所乐，比什么都重要。

逻辑推理

小明、小武和小宽三兄弟正在家玩，这时妈妈买回一种甜点。

小明说：“今天的甜点是甜甜圈吧？”

小武说：“不是蛋糕就是甜甜圈。”

小宽说：“不是曲奇饼。”妈妈说：“有人猜错了，也有人猜对了。总之，甜甜圈、蛋糕和曲奇饼中有一样是对的。”

那么，妈妈买回的甜点到底是什么？ 据《快乐老人报》