



大家互相帮忙盘头发、整妆容

■ 海都记者 包华 文/图

穿旗袍、秀汉服、走T台……福州“茉莉奶奶”近日在江心岛的一场走秀，让不少市民感到惊艳。这支福州市旗袍协会下属的老年表演队，由退休女性组成，年龄最大的队员，已经75岁。她们中的大多数人已当了奶奶、外婆，队伍由此得名。

“心若年轻，何惧年华老去。”9月16日，记者走近“茉莉奶奶”的日常排练，感受她们的朝气与活力。



换上汉服不仅有穿越感，也让奶奶们更年轻了

## 处处皆是T台 见缝插针练台步

“19号要去厦门表演，我们得抓紧时间练习！”16日上午一大早，“茉莉奶奶”的领队陈月燕和十位姐妹，早早来到闽侯上街梅园酒店一楼的绣造女子学院，这里是市旗袍协会一位老师的工作室，也是她们常聚的地方。

换上服装、高跟鞋，互相帮忙盘头发、系腰带，“奶奶”们麻利地化好妆，在酒店的走廊上练起台步。走着走着，她们发现婚宴大厅正在布置，里面已搭起了一个T型舞台。

“今天运气这么好，有现成的场地！”与餐厅工作人员沟通后，陈月燕得知有婚宴在晚上举行，上午是空闲着的，她们可以借这舞台练习，“奶奶”们个个乐开了花。

U盘插进广场舞播放器，悠扬的《书简舞》音乐响起，“奶奶”们在T台上排好队形，从一颦一笑到步履姿态，都一丝不苟地练上十几遍，一个多小时过去了，她们始终保持优雅站姿，连口水都顾不上喝。

“通道、楼梯、公园、商场……我们走到哪儿，台步练到哪儿。”陈月燕笑称，“茉莉奶奶”们步之所及，皆是“T台”。

# 心若年轻，何惧年华老去

福州“茉莉奶奶”穿旗袍走T台，秀出风采和自信



楼梯下的一处空间被奶奶们改造成“影棚”



趁着酒店婚宴尚未开始，“茉莉奶奶”抓紧时间排练



“茉莉奶奶”常在酒店的通道上摆造型、练台步



奶奶们自己动手制作各种小饰品

## 追求健康生活 给孩子们做榜样

六年前，陈月燕即将70岁时，认识了当时的福州市旗袍协会会长、华南女子学院服装设计专业的陈靖璇老师，一下就迷上了旗袍等充满浓郁民族风的“国服”。

“70岁穿旗袍有什么稀奇？我觉得可以穿到100岁！”在陈月燕的带领下，身边的好友玩伴也参与进来，她们在老年大学系统学习后，组建了“茉莉奶奶”表演队。前些年，她们不仅在全国各地走秀，还曾到国外表演。

“我们不仅是‘奶奶’，也是‘妈妈’‘妻子’；有些人家中四世同堂，自己还是‘女儿’。我们的状态，影响的是一大家子，要给家人树立积极的榜样。”陈月燕说，她年轻时注重培养孩子的独立性，儿子12岁时就学会给妹妹做饭，现在孙辈也都由儿女们自己带，没有给长辈增加负担。

今年67岁的林福美告诉记者，前些年她大部分时间都围着孙子转，孙子上小学后，她终于有了自己的时间，能够追寻自己的爱好。

## 跟随国潮时尚 展现老年人风采

这些年，陈月燕自学了视频拍摄制作，开了抖音、视频号，每天上网给家人们分享美照。

“年轻时错过的美丽，现在要赶紧补回来！”林福美说，她在走秀中不仅锻炼了身体，更重要的是扩大了朋友圈，感觉自己的状态越来越年轻。

在绣造女子学院内，“奶奶”们还添置了古典沙发和灯饰，把楼梯角改造成“影棚”。平时大家经常聚在一起做针线活，设计制作荷包、花边等传统装饰。

记者从福州市旗袍协会了解到，近年来，随着国潮风的流行，越来越多的中老年人加入到旗袍走秀、设计和制作中，并且勇敢地走上T台，展现老年人的风采和自信。