



# 他们的老年恰似少年

## 她们“乘风破浪”

### 72岁

#### “天蝎奶奶”脚踩高跟鞋多次登上时装周

“首先用一把防静电的梳子把头发梳顺,然后用发胶(简单定型),然后开始编……”这条浏览量破2000万、点赞量超60万的短视频里,一位头发花白的老人动作利落地对着镜头编发、盘头。

评论区里有年轻人留言:“我是一看就会,一做就废”。梳这样难度不低的编发,是72岁“天蝎座奶奶”王沛的日常。除了梳一个精致的发型,拍短视频前,王沛还会戴上一对珍珠耳环,给自己画个淡妆。她说:“虽然年纪大了,但一定要把自己收拾得利索点。”

1964年,原本有着舞蹈梦的王沛因“身高太高”被选入湖北省篮球队。上个世纪80年代,我国引入花样游泳项目,对教练和运动员的需求很大。机缘巧合下,篮球运动员出身的王沛成为湖北省花样游泳队教练,两年后,她被选入中国国家花样游泳队当教练。这一年,王沛37岁。

61岁彻底退休后,王沛在社区的老年大学报了时装班。就这样,她又一次跨界,踏入了时装模特领域。

从舞蹈到篮球,从篮球到花样游泳,再到61岁从零开始学模特,对王沛来说,“跨界”有难度,但她并不畏惧。“我练过舞蹈,又打过篮球,后来又教花样游泳,在国家队当教练。所以我对肌肉的控制、肢体的协调能力都比较好。”

64岁时,王沛因表现优秀被选入武汉市老干部活动中心时装二队。在比自己小十几岁的队友面前,她一点儿都不露怯,很快被任命为时装二队的队长。2019年,她受邀参加北京国际时装周,

身穿黑色衣裤,脚踩25厘米高的高跟鞋,这朵“银发玫瑰”在T台上华丽绽放。这一年,她69岁。

练习走秀之余,王沛还捡起了对舞蹈的喜爱,有空就用手机拍一支自己跳舞的短视频,上传到网上。除此之外,她还喜欢唱歌,2021年参加央视的《越战越勇》节目,唱了一首《给我一个吻》。

王沛在好几个平台上都开设了账号,起名叫“爱时尚的天蝎奶奶”,她在账号里分享自己的舞蹈、走秀日常、保养经验、生活感悟。每一条推文或视频里,她都穿着得体优雅。马甲、大衣、旗袍、连衣裙、披肩、香云纱……每一套服装都经过她的精心挑选和搭配。她说,一个人想要追求美,获得美,最重要的就是要对自己有自信。



许宝坤受邀参加央视节目录制

### 66岁

#### 乡村摇滚奶奶打架子鼓登央视舞台

脚踩塑料拖鞋,上身随意穿着一件粉色T恤,手指灵活地转两圈鼓槌。“锵——”随着鼓槌落下、敲击叮叮作响,一首摇滚乐队beyond的经典歌曲《光辉岁月》,在这位头发花白的老人鼓槌下响起。

老人名叫许宝坤,今年66岁,是广西一位地道的农民。学习架子鼓之前,她每天的生活几乎都是田间地头和家里两点一线,没什么娱乐活动,也从来没有学过乐器。

去年3月,小儿子杨河回家探亲。杨河从小喜欢音乐,自己还组建了乐队。为了让爸妈生活多点乐趣,他专程带回一整套架子鼓,手把手地教爸妈打鼓。

一开始,许宝坤在厨房做饭,老伴在屋子里跟着儿子学打架子鼓。“他的手脚比我还笨呢。”许宝坤笑着回忆,当时,老伴怎么都跟不上节奏,手脚不太协调。她从厨房出来看到这一幕,一边憋笑一边亲自坐下尝试,她想看看打架子鼓是不是真的那么难。

没想到,许宝坤上手很快,随着不那么流畅的节奏声响起,她对架子鼓燃起了浓厚的兴趣。儿子在家的时候,手把手地教了她两个节奏型,她就每天坚持练习。等儿子出去工作之后,她把自己练习的视频录下来,让儿子远程指导。“差不多一两个月之后,整首《桥边姑娘》能打下来了。”许宝坤说自己特别高兴,就像看到庄稼熟了一样高兴。

“一开始觉得很难学的。但是我一闲下来就练,当成锻炼(身体)了。”许宝坤说,打架子鼓还治好了她多年的颈椎、腰椎疼痛。

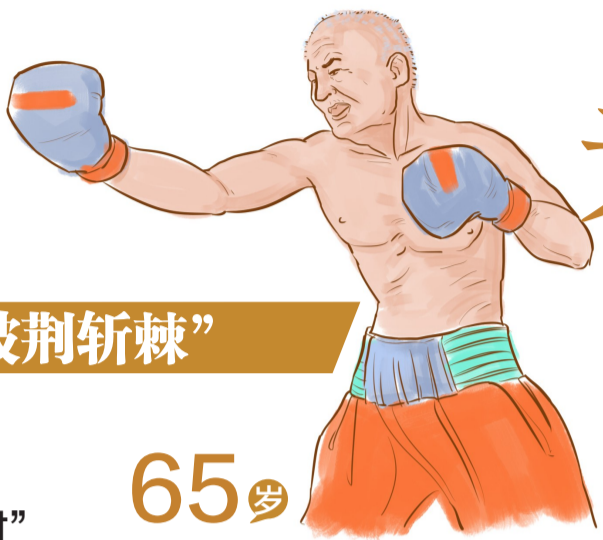
去年10月,许宝坤受邀参加央视重阳节晚会。今年,许宝坤又一次受邀参加天津卫视节目《跨时代战书》录制,穿一身黑色皮衣,叱咤舞台。

从开始学习架子鼓到现在,许宝坤已能打出《光辉岁月》、《孤勇者》、《啊牡丹》等新老歌曲三十多首,现在她又开始学习看鼓谱。对于未来,她直言没什么太多要求:“没想过打成什么样,就是闲下来就去练一下、玩一下。只要每一次打鼓都高兴就行了。”

“我还是从前那个少年,没有一丝丝改变……”平均年龄70多岁、白发苍苍的清华学霸们唱的那首《少年》,让人听得心潮澎湃。

有一种“年轻”,与年龄无关。他69岁走T台当模特,他62岁学散打,他是73岁的骑行达人,她69岁脚踩高跟鞋登上国际时装周,她65岁学打架子鼓登上央视舞台……他们或年过花甲,或年逾古稀,心态却依然如同少年。他们在不同的维度探索自我、挑战自我,活成自己想要的样子,生活多彩多元,不被年龄设限。

刚刚过去的重阳节,老人们以各种方式欢度节日。今天我们就走近这几位老年人,看看他们特别“潮”的人生。



## 他们“披荆斩棘”

### 69岁

#### 时尚大爷“魔鬼身材”是怎样练成的?

身高1.83米,体重76公斤。有谁能想到这是一位69岁的大爷?他叫吕承杨,南京人,55岁开始减肥,跑步、打篮球、进健身房,60岁涉足T台模特,还在央视购物频道举办的全国辣妈秀南京赛区总决赛中作为唯一的男嘉宾登过场、获过奖。见到吕承杨本人,总感觉有点面熟。原来他就是在社交平台挺火的“泳装热身秀”本尊时尚大爷。身穿泳装,双手撑地,双腿髌关跳,动作灵活,身手矫健。

吕承杨告诉记者,他35岁的时候身材一度很标准:1.83米,76公斤。之后因为生活不规律,体重涨到近100公斤。为了恢复健康,他每天坚持打两小时篮球,隔天跑步,每次要跑约8公里。每天晨起,吕承杨必做的一件事就是称体重,3个月后,他的体重降到了85公斤。

在朋友建议下,吕承杨进了模特培训班,很快当上一名业余男模。同时还经常受邀拍摄广告、短视频等,也活跃在南京的大小T台秀场上。“人过六十,不能沉湎于对往事的回顾,要珍爱生命,善待自己,强身健体,积极向上,给家庭和周围的人带来正能量,才是吾辈正道。”吕承杨说。

### 65岁

#### 学散打圆梦 这位老先生有些“酷”

南京一家健身馆的店长、教练王海东,已有十多年的从业经验,他主要教少儿散打和搏击术。虽然带过很多学员,但3年前的一天,当62岁的姚先生上门求学时,王海东还是感到有些吃惊。“姚老师说,他非常喜欢散打,从年轻的时候就喜欢。退休后时间充裕,想通过打拳锻炼身体,圆年轻时的‘梦’。”王海东介绍,姚先生当时的身体条件并不是十分好,在练拳的过程中也遇到不少问题,比如心肺功能不太好、协调性差等。这些都不是大问题,关键是姚先生非常喜欢,并从心里认可、接受自己能够打好拳。

王海东介绍,跟打拳相关的训练包含:全身力量、心肺功能、协调性、身体灵敏度、身体应激反应、专注力、平衡力、精气神等等。3年来,姚先生坚持做这些训练,如今精神头更好、体力更充沛、肌肉耐力更好,跟同龄人相比也显得更年轻。“有时少儿学员来练习时会遇到他,都说这位爷爷有些‘酷’。”

不过,王海东也提醒说:教老年人打拳,对教练的挑战性很大。他建议在打拳前一定要摸清老年人的身体情况。



### 73岁

#### 他是骑行达人 还是“跑马”爷爷

近日,今年73岁的南京市民曾昭华参加了“南京爱跑步”组织的国庆公益跑活动。这项活动已经持续举办了十四届,他每年都参加,今年围绕场地跑了73圈,路程近30公里。

其实曾昭华还是个骑行达人。他退休后开始接触骑行,随着参加骑行活动的次数越来越多,他能一天骑行往返两百公里。后来他参加了全国各地组织的业余自行车比赛,经常获得同年龄组的前三名。

2008年,曾昭华又开始跑步。因为有骑行的基础,他从5公里到10公里的进阶跑比普通轻松得多,2009年就参加了郑州至开封的马拉松。他的体重一直保持70公斤,没有赘肉,最近拿到的体检报告也显示身体状态良好。

谈到锻炼的初衷,曾昭华说:“退休后老年人都应该锻炼身体,因为身体健康就是家庭的财富。”对于未来,他说:“我不想成为跑得最快的,我希望能成为跑得最久的。”

不过,需要提醒的是:对于没有运动基础的老年人来说更适合快走或散步,如果想跑步也建议循序渐进。



▲衣着时尚的王沛