

‘潮’舞银发族 ‘炫’彩新生活

老年大学内,老人们从零开始学舞蹈、学美妆,开启“第二人生”

■海都记者 陈逸之/文 马俊杰/图 通讯员 林绿丰

欢快的乐曲、昂扬的舞步、明媚的笑容……走进福州市老年大学的教室,老年学生们正在上课,认真的劲头不输年轻人。在这里,大家忘记年龄,只有对新知的渴望与尝试:年近七旬从零开始的舞蹈新手、坚持跳舞十多年的“舞迷”、立志成为好姐妹的专属美妆师……老年学生们在课堂中开启了属于老年人的精彩人生。



李娜娜在化妆

“那就学化妆吧,我想美丽地变老”

“咱们这个年纪的眼角会向下垂,所以画眼妆的时候把线条往上带,显得人精神……”走进701教室,六列化妆桌整齐排开,亮眼的化妆灯照耀着镜前听讲的学生们,她们每人手上握着眼线笔,仔细描摹着妆容。

每周五上午,形象设计美妆1班准时开课,身为班主任的李娜娜早早来到班级。耳顺之年的她化着淡雅的妆容,听到“你不像60岁的人”的夸奖,她脸上便漾起自信的笑容:“这是对我的学习成果的最好评价!”

“我在市老年大学学化妆有几年了,之前完全零基础。”李娜娜告诉记者,忙着工作时,每天没有多余的精力装扮自己,“顶多涂涂润肤乳,拍点爽肤水,这就是‘化妆’了。”

退休后,李娜娜决定为未来的自己做些什么,“那就学化妆吧,我想美

丽地变老”。于是,李娜娜从面部打底学起,日复一日坚持练习。她告诉记者,化妆不仅需要审美,更贵在坚持,“太久不练习会生手,所以我出门前都会画眉毛、涂口红,自己变得好看,也练习了老师教给我的技巧”。老师也注意到了李娜娜认真负责的态度与突飞猛进的手法,于是让她做美妆班的班主任,安排美妆班的大小事宜。

与李娜娜同班、从事美发行业20年的柳明亦有着相似的想法。柳明还希望拓展课堂所学,在课外也能帮助好姐妹变美。“我给顾客剪完头发,会顺手给她们修眉毛。现在会化妆了,我就可以帮忙画眉毛了。”谈起“学业有成”的未来,柳明爽朗地笑起来,“人一辈子是为了自己而活,在这个年纪还能做这么多事情,我很满意。”

“我现在人挺拔,要归功于跳舞”

福州市老年大学教学楼的电梯门在三楼打开时,欢乐的乐曲从走廊那头悠扬传来,夹杂其间的踢踏声清脆整齐——拉丁提高二年1班的学生们此刻正在练习新舞曲。

拉丁班里的学生多是女性,于是站在后排的男学生十分醒目,年近八旬的廖志承在其中更是显眼:当老师示范新动作时,廖志承便

穿过队列向前,拿出手机录像,确保不错过每个动作细节;等到集体练习时,廖志承有条不紊地抬手、踢腿、转圈,随着乐曲起舞。

一开始,廖志承只是抱着“强身健体”的目的加入拉丁班。“年轻的时候少有舞蹈资源可以学习,加上忙着工作,也就搁置了。”退休后,廖志承加入市老年大学的舞蹈班,在不断的学习中

圆了自己年轻时的舞蹈梦。

“跳舞会让人忘记年龄,”廖志承感慨,“我现在人挺拔、精神足、心态积极,都要归功于跳舞。”

年过七旬的阮锦忠跳舞十余载,熟练拉丁舞、国标舞、交谊舞等舞种,功底扎实,也因此成为舞蹈系主任,穿梭在每个舞蹈课堂,带领同学们一同进步。

歌曲响起,阮锦忠便即

刻进入状态,聚精会神地跟随老师起舞,动作与表情管理不逊于年轻舞者。

“跳舞是一项融会贯通的运动。除了提高身体素质,听节奏能锻炼反应速度,和舞伴齐舞可以提升配合能力。”对于跳舞的优点,阮锦忠如数家珍,“舞蹈已经融入我的生命里了,它对于我而言,不仅是日常运动,还是精神寄托。希望我能一直跳下去。”

“世界长寿乡”的长寿密码

2022年漳州464位百岁老人中,有95位来自诏安

海都讯(记者 陈青松 通讯员 杨宇煌) 10月19日,福建省2023年全国“敬老月”活动在漳州诏安启动。诏安,2014年被中国老年学会评为“中国长寿之乡”,2019年经联合国老龄所科学评估认证荣获“世界长寿乡”称号,2022年漳州464位百岁老人中,诏安的百岁老人最多,共95位。那么,“世界长寿乡”的长寿密码究竟在哪里呢?

“一顿还能吃一碗米饭,饭量比我还大。”10月22日晚,说起父亲的好胃口,漳州诏安县南诏镇的温建都自叹不如。

温建都的父亲温童

生出生于1921年,目前,老人精神状态较好,健谈开朗。百岁之时,他还自著自编了一本书——《百岁回眸》,记叙生平所见所感。

温建都说,父亲的高寿,一方面得益于诏安一方水土养一方人。诏安自然生态环境优良宜居,全县森林覆盖率达65%,拥有全省最优质的饮用水源之一,富硒土地面积占县域面积的39.3%,硒含量全省最高,2013年被中国营养学会授予“中国海峡硒都”。诏安现有百岁老人日常饮食中的青梅、茶叶、蔬菜、大米、鸡蛋中均含有丰富的硒元

素,另外当地中草药观音串、伸筋藤、铁皮石斛、金线莲等都富含硒元素,这些农产品对于老寿星的健康功不可没。

温建都认为,另一方面率性自由的性格也是父亲长寿的重要原因,“我父亲性格很直,心里不藏事,有火就当面发出来,之后就没事了”。温建都介绍,父亲温童生从小学习雕刻,是名手工雕刻艺人,一生凭手艺吃饭,“基本没什么压力,日子能过就可以了,对生活的追求不高,心态一直都很好”。目前,温童生时常饭后在后花园散散步,看看电视,身体很是健康,连

“三高”都没有,“他现在想吃啥就吃啥,零食、夜宵都不忌口,我们子女都会满足他”。

福地诏安,常来长寿。据了解,诏安有着绵长的长寿历史文化背景,明清时代就有百岁寿星8位,其中乾隆年间的沈起龙夫妇寿终均为126岁,历代罕见。诏安太平镇榕城村的张阿雅老人今年111周岁,是目前全县年龄最大的百岁老人,生活能自理,状态很好。近年来,诏安县委、县政府在狠抓经济发展的同时,不断建立和完善各项社会保障制度,关爱高龄老人生活。

“扛着甘蔗登高去”



老人在屏山开心登高

海都讯(记者 毛朝青 文图) 扛着甘蔗,齐登屏山。10月22日,福州市鼓楼区文明办主办,华大街道党工委、屏山社区党委等单位协办的2023年“我们的节日·重阳节”主题活动在屏山镇海楼举办。

上午9时,屏山社区、北江社区的老人早早来到屏山公园的广场,一起饮菊花茶、品九重糕,参加投壶、趣味飞行棋、花束手作等游园互动活动,其乐融

融。在队伍里年龄最大的是90岁的杨秀华女士,她告诉记者:“社区组织大家一起登高很热闹很开心。”

“在重阳节即将到来之际,通过开展长者喜闻乐见的活动,将活动从室内移到户外,大家度过了一个愉快而有意义的重阳节,同时也拉近了邻里关系,营造‘互助、和睦、友爱’的幸福大家庭氛围。”屏山社区党委书记、居委会主任陈明凤说。