

银龄生活 青岛早报 联合主办 市老年大学

身材笔挺、昂首阔步,李沧区老年大学有个男模“天团”,平均年龄60岁,年龄最大的68岁,平均身高1.80米。这里的男模大叔个个气质不凡、身姿挺拔,穿着时尚新潮,走起路来脚下生风,摆起造型来更是惊艳众人,可谓是“不老男神”。或许你会奇怪,老年大学模特队到底是怎样一个存在,因为模特这个词,人们总是习惯将它和时尚、潮流、女性联系在一起,很少有人会想到退休后的大叔们也能做模特。大叔也有追求时尚、表达自我、展示风采的需求,但这些很容易被人忽略。就让我们一起来看看,当“模特步”和大叔们相遇,会碰撞出怎样精彩的火花。

# 来看这些帅大叔成“模”记

## 老年大学模特队里的“不老男神”最大年龄68岁平均身高1.80米 个个明星范儿走路都带风

### 兴趣相同 他们因走秀结缘

“说起来,我还是被老战友拉来参加模特队的。”今年64岁的袁德兴笑着告诉记者,自己一开始并没想过来当模特,是同龄的老战友孙元峰邀请他一起来走T台的。“我的老战友孙元峰之前接触过模特,他告诉我李沧老年大学有模特队,我们身高也够一米八,当过兵,气质也符合,而且参加模特队训练既能保持体态,还能结识新朋友,我一听,好处这么多,何乐而不为呢,就有些心动。”袁德兴听了老战友的建议,觉得尝试一下新事物也未尝不可,于是在2022年参加了李沧区老年大学的模特队选拔,自此开启了自己的男模生涯。

作为袁德兴的模特入门的“领路人”,孙元峰的模特资历就更老些。在2021年加入李沧区老年大学模特队以前,他就组织过自己的业余模特队,算上老年大学模特队,至今已经有5年的模特训练经验了。“2021年以前,我就是和几个志趣相投的老伙伴走着玩玩,得闲就出来,在公园、在小区空地练练,差不多自娱自乐了两年,后来得知老年大学这边也组建了模特队,有专业的老师带着,也有严格的筛选标准,我还挺喜欢走的,觉得有个正规的平台挺不错,就过来报名了。”孙元峰来到模特队,感觉这里非常适合自己,不论是老师还是学员,相处起来氛围都很融洽,也在模特队认识了不少朋友。于是,在训练了一个学期以后,孙元峰便邀请了身材条件符合标准的老战友一起“入伙”。

“以前根本没想过自己能当模特,也没想到会因为练模特结识这么多朋友,大家退休前都是各行各业互不相干的人,结果因为热爱相聚在一起,这是老年大学结的缘,还记得我们每次为老年大学艺术节演出排练,回忆起大家加班加点一起训练的日子,感觉为了同一个目标劲儿往一处使,这份情谊是很难得的。”袁德兴表示,因为练模特步,他既能够结识这么多可爱又认真的朋友,又能够收获这样一份热爱,他十分珍惜。因为热爱相聚,又因为热爱紧密结合,是一件非常难得的事情。

### 自信大方 走出最美夕阳红

上上周四下午一点半,记者来到位于李沧区夏庄路128号的活动室,这里是模特队的“大本营”。推开门,只见一群身材高挑、气质出众的大叔大妈正伴随着音乐节拍进行训练,步伐坚定有力,节奏恰到好处。

栾维理是模特队中亮眼的存在,整洁的上衣严谨地扎在裤腰里,笔挺的裤子没有一丝褶皱,精致的皮鞋纤尘未染。很难想象,精神十足的他今年已经68岁了。



栾维理(左)和袁德兴(右)气质不凡。

模特队在李沧区老年大学艺术节大放异彩。

“我也感觉自己不像快70岁的人。”栾维理笑着说,因为练模特,自己显得比同龄人精神许多。“模特训练不是简简单单走两步的事,它是一种习惯,一种保持体态、随时调整呼吸的生活习惯,我以前有点驼背,自从练了模特,不良体态就慢慢纠正过来了。”2022年加入模特队的栾维理十分喜欢练模特步,早在加入老年大学模特队之前,他就已经在北海舰队模特队训练过几年,算是老年男模的“老前辈”。因为听说李沧区老年大学模特队聘请的陈锦峰老师十分专业,他慕名而来,坚持练习,每次课都不落下。

“一周一次课,每次两小时,虽然课时不算多,但对我的影响特别大。陈老师特别认真,特别负责,动作哪里不对,就会帮助我们调整,及时纠正不正确的走姿。这不,练模特步以后,我格外注重仪容仪表,每次出门前都会收拾得干干净净,站着的时候,也会不自觉地收腹挺胸、腰杆挺直,久而久之,体态自然就越来越好了。”说话间,记者注意到,栾维理始终挺直腰板,整个人显得特别自信挺拔,俨然是一位养眼老师哥。

“退休前,我就在老干部局这边做门

卫,当时要办退休,老年大学这边的校长和领导都很舍不得我离开,毕竟这么多年的感情了。他们看我身高合适,人又壮实,就邀请我留在模特队试试。”65岁的王宝军之前并未接触过走秀,因为舍不得就这么离开这个熟悉的地方,于是决定留下来练练试试,没想到,这一待就是两年。

“你别说,练模特真是有很多好处,你看我这肚子也小了,背也不驼了,身体素质也越来越好。走模特步对我们这个年纪的人来说,膝盖磨损少,负担并不重,不仅不会伤害到身体,反而越练越‘年轻’。”王宝军告诉记者,自己练模特步虽然只有两年,但他能够感受到自己身上发生了很明显的变化。体态变好了,人也自信了,整个人全身上下都焕发出不一样的气质。

“一开始还是对着镜子慢慢摸索,后来在陈老师的指导下,练得多了,也就逐渐放得开了,感觉浑身轻松,就像年轻了十岁似的。我平时没事也就是帮人装裱字画,有闲情逸致的时候提笔画上几笔,这都是静态的爱好,真没想到我能爱上走秀,也挺好的,多出来走动走动。”王宝军爽朗大笑,没想到自己能够在退休后找到一方新的天地。

### 心怀热爱 大叔也有自己舞台

“我们模特队现在男模并不多,但问题不在于筛选严格、找不到条件符合的男模,也不是大家不感兴趣,事实上,据我了解,我身边有许多跟我年纪相仿的男士,也都想试试当模特。”王宝军一直很想拉朋友一起来训练,但因为老伙计自己心有顾虑,家人也不太了解模特这个课程,所以并不是很看好,老伙计也就一直没能下定决心过来报名。

“等这个学期结束,8月份新学期开始招募学员,我就拉他过来试试。都退休了,空闲时间这么多,做点自己喜欢的

事情很正常,大把时间就是用来体验新事物的!”王宝军觉得,退休前因为工作和生活的重压,无暇驻足欣赏的风景,此刻终于有时间去细细品味,现在正是放慢步伐享受的时候,此时不抓住当下每一个瞬间,更待何时。

“或许很多人觉得,走秀是年轻人或者说女士适合做的事情,但在我们哥几个看来,年龄只是数字,性别只是标签,当模特没有年龄限制,也没有性别区分,爱美之心人皆有之,只要喜欢,就行动起来,趁自己身子骨还硬朗,一定要多去体验、多去享受,不要被自己适不适合这个问题束缚了手脚。”栾维理深有体会,作为男模队年纪最大的成员,他感觉在走秀这方面,自己和其他人并没有分别。

“我们几个平时都会把日常训练的视屏发布在自己的社交账号上,抖音、快手反响还不错,许多人都评论说根本看不出我们有60多岁,这个精神面貌特别好,家人朋友看到了,也为我感到开心。”孙元峰认为,男士出来走秀没什么不好意思的,只要有兴趣,有时间,站出来勇敢地展示自己的风采,没什么不好的。

退休只是意味着从职场的舞台谢幕,并不意味着彻底退出整个生活舞台。这群“不老男神”在舞台上潇洒迈步,并没有被固有印象束缚,而是打破了大家对退休生活的固有印象,在新的舞台找到了属于自己的光芒。“谁说我们上了年纪就不能有自己的生活了?我们也可以走得光芒四射、魅力十足。”袁德兴满脸自豪,他们眼中充满了自信和骄傲,他们用独属于自己的模特步,走出了晚年的靓丽,走出了晚年的无限精彩。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 见习记者 吴涵 图片由受访者提供



扫码加入 早报银龄俱乐部