

# 七十出道做模特,八十成网红 “神仙奶奶”盛瑞玲: 变美永远不晚

人们害怕变老,不仅是害怕时光在脸上刻下痕迹,更害怕自己无事可做,感受不到生活的美好。可实际上,一个人无论在哪个年纪,只要心存青春之气,都能温柔岁月,惊艳时光。

92岁的“神仙奶奶”盛瑞玲鹤发童颜,精神矍铄,其神态与举止,依旧透着青春般的灵动与朝气。正如她说的那样:“因为我忙着美丽,所以没有时间老去”。



减肥前的盛瑞玲。

## 01 遭逢不幸 遇见更好的自己

1930年8月,盛瑞玲出生在四川的一户普通人家。在盛瑞玲的记忆中,能吃上一顿饱饭便是莫大的幸福。在这种环境里成长起来,盛瑞玲并没有变得懦弱胆怯,反而学会了感恩与珍惜。

成年后,她来到北京工作,遇到了相伴一生的爱人。1962年,盛瑞玲和丈夫一起响应国家的号召前往西部,开始了援藏之旅,成为当地的一名医生。从西藏回来后,盛瑞玲被安排进中国矿业大学做校医工作,平平安安地度过了几十年。20世纪90年代初,就在她准备退休颐养天年时,却不幸遭遇车祸,导致身体多处骨折。

在疗伤的日子里,由于滋补过度及部分药物的副作用,盛瑞玲的体重由原来的46公斤猛增到63公斤。那段时间,盛瑞玲情绪异常低落。虽然儿子是一家杂志社的摄影师,但她却很排斥镜头,极少拍照,她不愿自己的臃肿的身材被时光记下。

更严重的是,因为体重超标,身体也出现了问题,她患上了糖尿病。胖与瘦的选择,成了横在盛瑞玲面前的一道难题。思前想后,她开始痛下决心,准备节食减肥。她每顿饭只用清水煮白菜,常常饿得头晕眼花。

然而,两个月过去了,体重却纹丝未动。儿子看着母亲如此折腾自己的身体,既无奈又心疼。他对母亲说:“要不,您去杂志社帮忙递送照片吧,这样还能加强锻炼。”

就这样,一向不爱运动的盛瑞玲每天都要跑很远的路,背着很重的杂志和放大的相片,辗转于各个杂志社之间。渐渐地,盛瑞玲摸索出一套属于自己的走路方法:自己跟自己说话,只要不气喘,脚步绝不不停。就这样,在北京街头,人们常常会看到一位满头银丝的奶奶精神矍铄、健步如飞。

几个月后,盛瑞玲的体重恢复到了47公斤,那个“富态”的耆老不见了,取而代之的是一位身材绝好、靓丽优雅的女性。

## 02 岁月神偷 偷不走亲人的支持

时间到了本世纪初。减肥成功后,所有人都羡慕她的身材与精神状态,更不止一次地建议她去做模特。若是之前,有人跟她说做模特的事,她会觉得是一个笑话,可如今,她先前平静的内



心已经泛起了涟漪。

她把想法说给了家人。儿子由衷地支持她,他摆弄着手中的相机,对盛瑞玲说道:“老妈,您越来越漂亮了,给您拍组照片去试试吧。”

儿子的支持让盛瑞玲高兴异常,可转念一想,自己这么大岁数了,没有经验,怎么做模特?况且,自己真的有能力 and 精力从头开始吗?自己能坚持下去吗?

晚上睡觉时,盛瑞玲辗转反侧,无法入眠。老伴儿看出了她的忐忑不安,便宽慰她:“想做便去做,我们都这把年纪了,再重活一次也挺好。”

于是,她便让儿子帮忙拍了一套艺术



照,然后打印多份,装在信封里,每天去北京电影制片厂投简历。简历一封一封投出去,回复却寥寥无几。年纪成了她最大的绊脚石。

两个月后,盛瑞玲终于等来了第一个回应。也正是从那时起,盛瑞玲迎来一个又一个事业巅峰。

## 03 余生漫长 岁月从不败美人

为了让自己保持最好的状态,每天清晨,已过古稀之年的盛瑞玲都会站在镜子前练习微笑。8颗牙齿整整齐齐,一个笑容就保持一天,哪怕没人监督,她也未敢有半分懈怠。因为这份坚持,2008年北京奥运期间,她的笑容被评为十大最美笑脸之一。

然而,盛瑞玲的执着还不仅于此,她还热衷于表演。因为年纪大,有时候太长的台词背起来很吃力,常常顾此失彼。有导演照顾她,觉得差不多就行了。可她偏偏要做到完美,直到拍出满意的效果才行。为此,她的嗓子也常常哑到说不出话来。有人劝她:“这么大年纪了,回家颐养天年不好吗?干这行太累了。”可她却说:“说不累肯定是假的,但这是为了自己喜欢的事啊,所以并没有觉得累。”

从前的盛瑞玲性子内向,很少化妆,衣柜里尽是老气横秋的衣服;可如今的她紧跟时代,向年轻人学习。为了出镜时更美丽得体,她经常在家尝试化妆。每当遇到化妆师就上前请教,怎么打粉底,怎么涂遮瑕,怎么画眼线,怎么抹口红。

不仅如此,她还专门买杂志研究专业模特的拍照姿势。她说:“把学习当成一种习惯,大脑就不会迟钝了,要做个会学习的老小孩。”

从第一次被选中做了广告模特到如今经常出现在电视里,盛瑞玲已经小有名气,这些年来,她的努力从没有间断。时至今日,盛瑞玲已拍了400多条广告,其中不乏与一些国内知名艺人合作。

在业界名气越来越大,盛瑞玲同样也怀揣着新潮的心态,来到了网络上,开始玩各种短视频媒体,在短视频平台积累了大量的粉丝。而且,从她短视频的内容就可以看出,她并不是哗众取宠,想靠老年人扮美女满足人们的猎奇心态。事实上,她每次都是真诚地在分享自己的一些心得体会,比如她坚持了很多年的锻炼方法,她穿着高跟鞋走路时如何保持体态。大到穿衣风格、仪态美学,小到一些健康养生方式,她完全把网络变成了她的教学平台。

更令不少人羡慕又嫉妒的是,她有一个帅气的孙子,身高腿长,长相俊朗,这个大孙子也被他的父亲揪来当上了模特,还曾经跟她一起去拍视频走秀。两人在视频里撑着一把华丽的伞,玩起了复古变装,大家反而觉得还是“神仙奶奶”更引人瞩目,因为都看她去了,就忽视了她身边帅气高挑的孙子。

此外,她还在网上分享自己拍广告过程中的趣事,和数百万粉丝互动,俨然成了一名网红。

“因为忙着美丽,所以没时间变老”,这是盛瑞玲微信的签名,更是她晚年生活的真实写照。

□琳小柒