

她是拥有千万粉丝的网红博主
还是“86版”《西游记》“黑狐精舞”的编舞

81岁汪碧云： 我是只穿高跟鞋的汪奶奶

在耄耋之年，你会躺在床上盼望日出、跳广场舞？还是早晨起床后在家里发呆？年届八十，有人已经老去，在回忆中度过；有人却焕然一新，仿佛人生才刚刚开始；有人恐惧每年过生日新添的那一支蜡烛；也有人无惧衰老，不断挑战，把年龄活成了一个数字。

杭州81岁的汪碧云奶奶说：“我的精彩人生才刚刚开始，我希望自己不是活得漂亮，而是漂亮地活着！”

01

只穿高跟鞋的“小姐姐”
让贾玲误以为是“同龄人”

2021年2月21日，《你好，李焕英》导演贾玲等人来到成都，与影迷互动，汪碧云作为神秘嘉宾，刚一亮相就引起一阵惊叹。

主持人明明说的是“有请奶奶上场”，可是，眼前这位身着湖蓝色连衣裙、脚踩“恨天高”的人，分明是一位“小姐姐”。

主持人让嘉宾们猜汪奶奶的年龄，台下观众纷纷喊到“二十多岁”，贾玲一脸正经地问：“谁说的二十多？太夸张了吧？如果我没有猜错的话，我们俩同岁吧。”玩笑过后，贾玲略加思考，猜测奶奶“最多50岁”。

近两年，无论是在《中国达人秀》的舞台、网络直播间，还是在公园、小区里，总有人十分好奇汪碧云的年龄。最夸张的一次，她在小区的电梯间里，帮一个戴着红领巾的小朋友按了电梯，孩子奶声奶气地说“谢谢阿姨”。

腰背挺直，身材修长，妆容精致，脚踩高跟鞋，走路一阵风。汪碧云的形象，怎么看都不像是奶奶。特别是汪奶奶脚下的高跟鞋，常常让周围的人啧啧称奇。而那不到10厘米的高跟鞋，在汪碧云的鞋柜里就属于“小巫见大巫”了。

02

鞋柜摆满高跟鞋
24厘米“恨天高”让人震惊

“高跟鞋奶奶”“冻龄女神”，是外界给汪碧云贴上的标签。她曾做过舞蹈团团长，还为电视剧《西游记》编导过“黑狐精舞”；2019年，78岁的汪奶奶参加《中国达人秀》，穿着高跟鞋跳了一段热情洋溢的拉丁舞；如今，她是抖音上的网红博主，“只穿高跟鞋的汪奶奶”吸引了一千多万人关注。

汪碧云的化妆间里，化妆品琳琅满目，最令人惊叹的是鞋柜里摆放整齐的高跟鞋——甚至包括24厘米的“恨天高”。

无论是做舞蹈团团长，还是做网红博主，汪碧云始终在向身边的年轻人学习，尝试新鲜事物。特别是接触了短视频和直播之后，她收获了数以千万计的粉丝，以年轻女孩居多。除了和大家分享美容、健身的秘诀，她更多时间是在传递一些正能量的三观：“年龄不是问题，穿上高跟鞋，打扮得赏心悦目，一天都能拥有好心情呢。”

03

不穿高跟鞋就足不出门
穿着高跟鞋能旋转劈叉

1941年汪碧云出生于杭州一个富裕的家庭，从小看母亲身着旗袍、踩着高跟鞋，身姿绰约。四五岁的时候，她趁母亲不注意，悄悄吸拉着高跟鞋，学母亲走路。

这是她第一次穿高跟鞋，那种忍不住



时与贾玲同台。汪碧云参加《你好，李焕英》路演。



每天健身，保持身材与活力。



鞋柜里的高跟鞋。

挺直后背的感觉，至今记忆犹新。

在歌舞团工作的时候，汪碧云就喜欢穿高跟鞋，让自己看上去更有精神、更优雅一点。后来，习惯成自然，就再也脱不下来了。她说：“自己感觉舒服的、适合的鞋子，就是最好的鞋子。”

特别是最近20多年，她更是爱上了穿高跟鞋。无论是工作还是休闲，哪怕是自己一个人在家，她依然喜欢穿着高跟鞋。至今，依然保持着“不涂口红、不擦防晒霜、不穿高跟鞋就不出门”的习惯。

她的高跟鞋，涵盖春夏秋冬不同季节，满足跳舞、走红毯、社交等多种功能。她随手拿起一双目测不低于10厘米的舞鞋说：“我穿着这双高跟鞋，可以旋转、劈叉。”

经常有人问她：“您能驾驭最高的高跟鞋有多高？”汪碧云骄傲地回答：“24厘米。”

04

为《西游记》创作“黑狐精舞”
上《中国达人秀》拥有千万粉丝

有人说，78岁的汪碧云登上《中国达人秀》的舞台之后，终于火了。《中国达人秀》让更多观众认识了一个永远自信、昂扬、热爱舞蹈的汪奶奶。

在《中国达人秀》的舞台上，汪碧云身着红得耀眼的舞裙，和舞伴表演了一支欢快的拉丁舞，后空翻、劈叉，几个动作行云流水，被导师席上的沈腾、杨幂、蔡国庆等人点评为“小姐姐”“冻龄女神”，金星更是以她为标杆，鼓励观众们“不要懒，动起来”。

参与录制节目之后，更多粉丝涌向了她的短视频账号，粉丝数量迅速突破1600万。

其实，汪碧云还是电视剧《西游记》



汪碧云

第十一集《智渡美猴王》中“黑狐精舞”的编舞。回忆起30多年前的这段往事，汪碧云笑言：“黑狐精的舞蹈就需要有一种魅惑感。”

05

每天至少健身一小时
朋友圈写下感悟和热爱

每天睡到自然醒，起床之前先在床上做一些拉伸动作，化妆、做造型、穿高跟鞋，以及跳舞、健身这样的习惯，她保持了60年。习惯了登台表演的她，一直都明白，生命没有彩排，每天都必须活得很精彩。

等候化妆师的时候，她经常抽空转动眼珠、活动舌头，调动身体的灵活性。尽管每天至少要健身一个小时，但在她看来，运动不局限于排练厅，随时随地都可以活力四射地动起来。

汪碧云从来不用节食的方式苛求自己，她认为吃得好才有力气跳舞。她常劝勉正在减肥的姑娘：“不必纠结胖瘦，每个人都有自己独特的美感。”

不忙的时候，汪碧云喜欢追剧、看电影、网购和“臭美”，熟练地自拍、发朋友圈，一气呵成，把朋友圈当日记，写下自己对生活的感悟和热爱。去年过80岁生日那天，她许下心愿：“我还要继续追梦，早日登上《世界达人秀》。”

□曾洁 王金亚