

用时尚重新定义年龄 60+“时尚奶奶”美出云南



“时尚奶奶美出云南”，一个拥有百万粉丝的账号背后，是三位用时尚重新定义年龄的昆明奶奶——徐金娥、赵子醇、芸嵘。退休前她们是各行各业的佼佼者，退休后，她们用自己年轻的心态、潮流的穿搭，诠释了老年人退休后的别样幸福生活方式。



银发“少女” 60+的年纪照样精彩

穿着英伦风的裙子、优雅的旗袍，脚踩高跟鞋看蓝花楹，赏海鸥，感受滇池金色夕阳……翻阅“时尚奶奶美出云南”在昆明的足迹，文庙、金殿、世博园、海埂大坝等地标，均留下了三位时尚奶奶的美丽身影，镜头中她们时而温婉柔美，时而明媚飒爽。少女会老，但是少女心永不会变，60+的年纪照样精彩。

回忆起在拍摄视频过程中都有哪些记忆深刻的事，三位时尚奶奶清晰记得，在圆通山拍樱花时被强势围观，30多个“长枪短炮”对准她们狂拍；也有在西山龙门穿着旗袍、高跟鞋跳舞时有人看呆，有人撞到头，有人一路追随……

是什么契机让退休后的老姐妹

们聚在一起拍短视频？是不服输的心态，是对美的共同追求。

不负美景 享受幸福生活

1976年，徐金娥从天津来到昆明，至今已有48年。昆明四季如春的气候、遍地开花的景色、热情好客的人们让她很快就喜欢上了这里。1999年，徐金娥就说服父母来到昆明养老。“刚开始还担心父母不习惯，但很快他们就在昆明生活得很开心。”徐金娥说道。如今，徐金娥的父母已经90多岁，身体仍十分硬朗，她自己还有两个孙子，全家四世同堂，扎根在昆明幸福生活。

而从小就在昆明长大的赵子醇、芸嵘对家乡的热爱就更不用说。她们说，比如翠湖是她们生命中的一部分，关于它的人文历史，它的香味，它不同季节的风，都是不一样的。金马坊、西山、滇池……每每走过这些地方，曾经的记忆便会在脑海浮现。

赵子醇谈到，昆明正在变得愈发美丽，每个地方，一束光、一片树叶都可以是打卡点。让她印象最深的，还是去盘龙江边拍摄时，看着清澈的江水，仿佛又回到了童年时光。

芸嵘认为，昆明这几年最大的变化在于它的绿化越来越好，景观路也修建得很好，可以让人们在傍

晚时分围绕着滇池散散步，晚饭过后看看风景、吹吹湖风，整个人的心情都能变得好起来。

老有所乐 引领时尚新生活

“时尚奶奶美出云南”账号创立后，仅过半年就收获百万粉丝。“年龄只是一个数字，我们要保持积极向上的心态，优雅从容地老去。”提及自己的团队和走红，三位时尚奶奶在激动之余，也思考如何更好地把美景、美食和文化等更好地拍摄出来，让更多人了解，同时引领更多的中老年人也用积极向上的生命状态，像她们一样将生活过得丰富多彩，真正做到老有所得、老有所乐。

回顾过去的一年，徐金娥与赵子醇谈到，“时尚奶奶美出云南”带着挑战、期待、困难成长着，得到了大家的认可。在这一过程中，她们发现，现在有些中老年人对新媒体或者电子产品都是两眼一抹黑，给生活带来了诸多不便。今年，她们计划到社区，结合自身经验，帮助中老年人学会使用手机，并用“治愈”的方式，去感染更多人，共同拥抱美好生活。

□刘东辉



▲李平在芭蕾舞课上。

再晚开始，都有绽放光彩的机会

63岁大叔夜校学芭蕾 180度劈叉不在话下

扶着杆子、叉着腰，身体挺直，伸出绷直的腿……这是63岁的李平正大叔在浙江省文化馆练习芭蕾舞的一幕。视频一出，立时引发网友关注。李大叔是芭蕾舞学习班16名学员中唯一的男学员，在一众女性面孔里，身着便装、穿着黑色芭蕾舞鞋的他格外引人注目。

“在大型舞剧里，男性也可以很出彩。”李平说，和其他女性学员一起上课，自己并不会觉得尴尬。女性舞蹈有柔美之感，男性舞蹈的阳刚和力量感同样具有美感。芭蕾舞是舞蹈中的王冠，其优雅的舞姿常常带来强烈的视觉冲击力。

对于李大叔来说，参加芭蕾舞学习班，源于自己儿时的梦想。

“北风(那个)吹，雪花(那个)飘……”在李大叔的印象中，伴随着这些唱词，一幕幕唯美的舞蹈场景便总会映入脑海，带他回到那段热血沸腾的少年时光。

“上初中的时候，和同学们演过样板戏芭蕾舞剧《红色娘子军》和《白毛女》的选场，可惜工作后就再没练过。”李大叔笑着说，如今时隔四十多年，将其重新拾起，童子功还在，练习时，他还能来个180度劈叉。

李大叔说：“通过参加这样的培训班，希望可以找到更多志同道合的芭蕾舞爱好者，未来汇报演出时，大家能一起登台演一出经典芭蕾舞剧，就是我最想实现的事了。”

李大叔退休前因为工作的缘故，经常有观看芭蕾舞等文艺演出的机会，退休后

仍然时常留意着芭蕾舞演出的各种动态。“2022年还在杭州看了一场由中央芭蕾舞团演出的经典芭蕾舞剧《红色娘子军》，杭州爱乐乐团现场伴奏，买一张票相当于看了两场演出，绝对值回票价！”说起这场演出，李大叔仍难掩激动。

今年，中央芭蕾舞团又开启了《红色娘子军》纪念演出全国巡演，李大叔对此已充满期待。

从前几年的钢琴、古典舞，到现在的芭蕾舞、葫芦丝，再到每日沿着钱塘江骑行至西湖边，李大叔的退休生活从没让自

己闲着。“对一项兴趣爱好来说，很多时候，年龄不是问题。再晚开始，都有绽放光彩的机会。”李大叔说。

或许，李大叔的生活态度，正如现今很流行的一句话说的，热爱可抵岁月漫长。 □黄慧仙 周平