



# 盐湖区旗袍文化协会老年模特队 优雅自信 走出芳华

□记者 杨颖琦 文图

六七十岁的奶奶应该是什么样子？离开工作了半辈子的岗位后能做些什么？也许大部分人给出的答案会是回归家庭带带孙子、做做家务，有时间跳跳广场舞、做一些简单的健身运动。然而在盐湖区有这样一群奶奶，她们给出了不同的答案。

在近日举行的盐湖区旗袍文化展演现场，伴着悠扬动听的音乐，一群身着红色旗袍、脚踏高跟鞋的身影款款走来，鬓角虽染霜华，脊背却挺得笔直；眼角带着细纹，笑容里却满是自信。她们是盐湖区旗袍文化协会老年模特队的成员，虽然平均年龄已超过60岁，却用优雅自信的步伐，在人生的下半场走出了别样芳华。

这支队伍的故事，始于8年前的一次“美丽的约定”。前社区干部卫艳秀临近退休时，和几个常在广场上锻炼的老友闲聊：“退休了总待在家里闷得慌，不如找点开心的事做，让姐妹们的退休生活活跃起来。”一句无心之言，催生了最初的“葡萄园模特队”。

“刚成立那会儿哪懂什么走秀呀，就是跟着音乐随便走走。”模特队老成员赵亮亮笑着回忆。初次上台时，大家紧张得手心冒汗，不敢上台。在队里兼任领队和教练的卫艳秀见状，灵机一动，让大家都用面具将脸遮起来，缓解紧张感。走上舞台，兴奋代替了一开始的紧张，每个人都“感觉自己可美了”！

就是这份“图一乐”的初心，让这支队伍慢慢壮大——从几人到几十人，从



▲模特队部分成员（中为领队卫艳秀）

自发排练到走进市文化馆，从简单走步到融入旗袍、扇面等传统文化元素，她们渐渐找到了属于自己的“舞台”。

时装走秀仅是入门，走秀融合表演能让节目更具观赏性，于是大家开始尝试着进阶排演动作。清晨的南风广场、华曦广场，傍晚的市文化馆排练室，都是她们的“充电站”。“抬头、收腹、提跨……”排练时，总能听到卫艳秀温柔而有力的口令。为了让动作更专业，她们请老师指导、在网上学习，对着镜子一遍遍打磨台步、手势、表情等细节；为了让动作和音乐配合得更好，她们一遍遍听音乐的节奏，找到落脚的着力点；为了让表演更丰

富，她们将剪纸、书法等传统文化元素融入服饰和道具中。“练好后，大家就带着道具和音响在广场上演出，每次都能吸引不少人围观，还有人会问我们能不能加入。”卫艳秀笑着说，“大家的肯定给了我们很大的信心。”

成立以来，这群老人没有满足于社区的那一方舞台，而是不断尝试、不断创新，走向更大的舞台。国庆时，她们身着带有红旗元素的改良旗袍，用步伐诉说对祖国的热爱；党的生日，她们编排红色主题走秀，裙摆飞扬间满是赤诚；就连垃圾分类、志愿服务等公益活动，也能看到她们穿着旗袍宣传的身影。从低着头默

默训练到自信地向大家展示自己的训练成果，从不好意思上台到现在渴望更多、更高的舞台，这群老人用自信化解内心的不安。

“现在每天想着练什么动作、排什么节目，哪还有空瞎琢磨？”对于这群老人来说，模特队早已不是简单的兴趣小组，而是她们的“生活着力点”，模特生活就是她们的“人生第二春”。不少成员说，自从练了模特步，身体变得轻盈了、颈椎不疼了、腿也利索了，连感冒都少了，“以前觉得退休就是带孙子、买菜，现在能自己化妆、上舞台、走模特步、拍视频，感觉自己越活越年轻！”

团队里的氛围更是温暖人心。谁家里有事，大家主动分担排练任务；谁动作跟不上，大家就手把手教，主动帮学得慢的找到问题所在。“走出家门，走进协会的小家，我们就像一家人，穿上旗袍是队友，脱下旗袍是姐妹。大家相互鼓励、相互包容，就会越来越好。”卫艳秀的话道出了大家的心声。在这里，大家收获的不只是身体的健康，更有生活的喜悦、姐妹的温暖。

如今，这支队伍已从最初的“葡萄园模特队”成长为正式的旗袍文化协会，成员从“60后”到“80后”，年龄跨度虽大，却有着共同的追求：让旗袍文化在盐湖大地上绽放光彩，让退休生活如诗般优雅。

夕阳西下，排练场的灯光亮起，她们又开始了新的排练。一步一步，手势划出优美的弧线，仿佛在诉说：岁月从不是枷锁，只要心怀热爱，就能走出属于自己的芳华。

## 健康指南

# 长寿密码藏在身体这两个部位

人人都想健康长寿，但你知道吗？决定你长寿健康的“核心密码”，可能就藏在身体的两个关键部位！

近日，美国斯坦福大学的一项研究发现：大脑和免疫系统保持“年轻态”，能将死亡风险大幅降低56%。身体这“两处”年轻的人，长寿的概率更大！

因此，想要长寿、活得好，要守护大脑年轻、保持免疫力在线，才是重中之重！保护大脑年轻态，记住这5大招。

### 1. 常吃健脑食物

北京天坛医院神经病学中心副主任医师郭莉2024年在健康报微信公众号刊文指出，在日常生活中，大家可以通过保持食物的多样性、合理搭配食材的种类，为大脑提供更多的高质量“营养燃料”。

具体来看，高纤维、低脂肪饮食有利于延缓大脑衰老，果蔬和粗粮不仅是富含膳食纤维的大户，还含有大量的维生素和抗氧化物。蓝莓、草莓、菠菜、洋葱等都是不错的选择。豆类和坚果因富含不饱和脂肪酸和磷脂，可促进脑细胞代谢，有利于延缓大脑老化，核桃、开心果、松子、南瓜子、夏威夷果、榛子等都是不错的餐间小食。

此外，还有富含胆固醇、胆碱类物质的食物，如鸡蛋、肉类，也都是大脑运行的必需品。

### 2. 大脑常用起来

郭莉医生表示，大脑是一个用进废退的器官，经常使用大脑可使脑血管保

持扩张状态，确保脑组织获得充足的血液和营养供给，这也是延缓大脑衰老的重要物质基础。因此，若想让大脑衰老得慢一些，关键在于多用脑。

### 3. 做一做手指操

首都医科大学宣武医院神经内科护士长芦文博在《人民名医》直播节目中介绍，练习“切土豆”手指操有助于减缓脑老化，随着有节奏的口令变化手部动作即可。

“土豆，土豆，土豆——块”，两手拳眼互碰3次，“块”字时拳头竖立。“土豆，土豆，土豆——片”，拳眼互碰3次，“片”字时两手掌心相对。“土豆，土豆，土豆——丝”，拳眼互碰3次，“丝”字时十指交叉。“土豆，土豆，土豆——丁”，拳眼互碰3次，“丁”字时两手食指尖相触。

熟练之后可以加快速度，还可以减少重复碰拳的次数。口令为：“土豆——块，土豆——片，土豆——丝，土豆——丁”，对应的手部动作：碰拳——立拳——碰拳——掌心相对——碰拳——十指交叉——碰拳——食指尖相触。

### 4. 重视社交活动

社交可避免和缓解焦虑、抑郁，亲朋好友的欢声笑语可以解除烦恼，生活中要多寻找与亲人、朋友和其他人在一起交流互动的机会，保持情绪愉悦。

### 5. 积极控制慢病

华中科技大学同济医院老年医学科主任医师郑凯2024年在医院微信公众号刊文指出，常见慢性疾病，如高血压、高血脂、糖尿病、超重与痴呆症的发病风

险密切相关。同时存在的慢性疾病数量越多或者增长速度越快的人群，后期痴呆症的发病风险均会显著升高。

因此，妥善治疗、积极控制现有的疾病对于预防认知能力下降至关重要。

### 保护免疫系统，做好这5件事！

#### 1. 坚持运动最有效

复旦大学附属华山医院儿科门诊护士长武媚2025年在医院微信公众号刊文提醒，运动就是最简单直接提高免疫力的方式。运动会使体内产生更多的免疫细胞和免疫因子，并增强其活性。

建议大家一周运动3次~5次，每次30分钟~45分钟，运动强度根据运动者的主观感受，一般感觉呼吸、心跳明显加快，可以说话但是不能唱歌，微微出汗，心率在120~150刚刚好。

#### 2. 优质蛋白要多吃

温州医科大学附属第一医院医学检验中心主管技师陆红2024年在医院微信公众号刊文提醒，蛋白质是机体免疫防御功能的物质基础，日常应该适当多吃些富含蛋白质的食物，如瘦肉、奶类、鱼虾类和豆类食物。

#### 3. 控糖减脂不能少

陆红指出，甜食会影响到白细胞的产生与活动，降低身体抵抗疾病的能力。摄取太多不良脂肪，会妨碍免疫细胞的能力，使体内免疫细胞变得慵懒，而无法发挥功能。

#### 4. 乐观心态能助力

积极乐观的心态是免疫系统的调节



按钮。陆红解释，良好的情绪能使大脑分泌出一些有益健康的化学物质，激活人体免疫功能，抑制病原微生物的生长。反之，精神压力大、心理紧张，会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多，神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。

#### 5. 好睡眠强化免疫

天津市肿瘤医院空港医院临床研究管理部副部长金昊2024年在医院微信公众号刊文提醒，良好的睡眠能够促进机体免疫细胞生成，直接杀伤靶细胞，抵御病毒、细菌对机体的侵袭。因此，每天应保证7小时~8小时的睡眠时间。

此外，尽量避免熬夜，尤其是避免晚上过度使用电子产品，确保睡眠质量。

最后，保护大脑和免疫力，关键在于将健康生活方式融入日常，并持之以恒。现在开始投资你的大脑和免疫力，未来收获的将是更长久、更健康的人生！

（本报综合）