

# 只要心态好 可以美到老

□本报记者 李霞 文/图

当模特、走猫步、秀时尚,62岁的张秀漪用个人经历证明,只要心态好,老年人同样可以精致优雅。

张秀漪家住新华区中兴路街道文化宫社区,市二高退休教师。虽已年过六旬,但她依然保持着良好的身材,着装大气时尚,走起路来十分有范儿。退休前,她是学校空乘模特专业班的教师,退休后,她又担任市群艺馆中老年模特表演公益课堂教师,带领更多人走上寻美的舞台,多次在全国、省市级模特大赛获得佳绩。

## 偶然结缘 变身模特

“抬头!”“跟准拍子!”“手举得再高点!”……3月6日上午,市群艺馆舞蹈室,伴随着动感的音乐,数十位学员步伐稳健、体态优雅,整齐地变换着队形。她们平均年龄超过58岁,但看上去活力四射。

指导老师张秀漪穿梭其中,时而喊口号,时而纠正学员的动作。她身材高挑,画着淡妆,微卷的头发盘在脑后,格外引人注目。

训练的间隙,张秀漪告诉记者,年轻时她就爱好健身和美体,一次偶然的的机会,让她与模特表演结缘。2000年央视首届模特大赛举办,电视上模特们时尚的服饰、玲珑有致的身材,让她心生

向往。恰巧那年平煤中老年模特队组建,张秀漪和其他6位朋友被幸运选中,当时还是语文教师的她,利用业余时间,敲开了模特走秀的大门。

模特走秀并不简单。走模特步,要求外松内紧、挺胸收腹、提膝跨步,每走一步都要跟上音乐的节拍。基本功“贴墙”要做到“五点一线”,即双脚放稳,脚跟、臀部、肩胛骨、后脑勺、小腿肚贴墙成一线,还要坚持穿高跟鞋。“大家都说我们是一群带着脚链跳舞的人,瞧我脚上的老茧,都是高跟鞋的杰作。刚入行时,脚上经常会磨出血泡,袜子常常混着汗水粘在脚上。”她说。

## 带领大家 悄悄变美

一分付出,一分收获,当年加入平煤中老年模特队后,张秀漪先后考取了省级模特教练及全国模特培训班高级模特培训师证书。2006年,在学校的支持下,她成了学校空乘模特专业课教师。10多年来,经她指导考上大学的学生有200余人。

7年前,退休后的张秀漪又应市群艺馆馆长吴佳的邀请,成了市群艺馆中老年模特表演公益课堂的教师,她快乐的心态感染了身边许多人。

“她就是我们的女神!跟着她学习,每天心情都美美的!”浅黄色大衣、黑色高跟鞋、精致的妆容,60岁的学员郭玉君举手投足



张秀漪与学员一起在白龟湖边走秀

时尚之花

姓名:张秀漪

职业:教师

年龄:62岁

花语:只要心态年轻健康,内心有所追求,老年生活也可以精彩纷呈。

间尽显自信优雅。她笑言,她是6年前跟着张老师学习模特表演后才渐渐学会了如何装扮自己。如今,不化淡妆不出门已成为她的习惯。

“走模特步,还可以提升仪容仪表等,确实能让人的面貌和心态变年轻。”学员赵爱平说,过去她总爱穿一些保守俗气的“奶奶衫”,生活也很单调,接触模特表演后,她感觉自己变漂亮了,自信开朗了,朋友也多了。

张秀漪认为,追求时尚美丽并不是年轻人的专利。随着岁月沉淀,女性的魅力指数也会大幅提升,只要心态年轻健康,内心有所追求,老年生活也可以精彩纷呈。

# 就爱管闲事 专门解“疙瘩”



公益之花

康淑英在社区图书室整理图书

□本报记者 牛超 文/图

她身穿红马甲,爱管闲事,或在社区、游园打扫卫生,或在街头规劝不文明行为;有人需要帮忙,她第一时间赶到;邻里有矛盾,她主动上门调解……她用女性特有的耐心、细心温暖着居民。她就是“鹰城大妈”康淑英。

康淑英家住新华区矿工路街道幸福街社区幸福苑小区,是社区退休支部第二支部组织委员。3月3日上午,记者到社区采访,正好碰到她在社区图书室整理图书。她微卷的头发盘在脑后,穿着一件黑棉袄,说起话来干脆利索。

## “鹰城大妈”爱管闲事

2013年,康淑英从平顶山天安煤业股份有限公司勘探工程处退休。“上班时,就爱管闲事。”康淑英说,大到婚丧嫁娶,小到同事矛盾,大家都喜欢找她帮忙。退休后,她更是闲不住。没事时,她就拎着扫帚打扫她居住的家属楼楼道卫生。以前都是住户“各扫门前雪”,如今变成了她的“工作”。看到有居民将杂物堆在楼道,她便去劝说,并帮忙收拾;有居民养的小狗随地大小便了,她先是清理,然后找主人反映……因为热心,大家都很尊重她,对于她的意见或建议总能虚心接受。

后来,小区实行“三供一业”改造,物业公司入驻,康淑英被大家推为楼栋长和小区业委会成员。2020年,社区招募疫情防控志愿者。作为党员,她主动报名参加。“自此,才算找到娘家人。”她说,不久后,社区成立“鹰城大妈”志愿者服务队后,她又成为其中一员。

“很忙碌也很充实,又找回了上班时的激情。”康淑英说。

## 对症下药 专解“疙瘩”

有一次,康淑英所在单元楼的两个邻居因琐事吵得不可开交,社区工作人员也感觉很棘手。为尽快弥合双方的矛盾,康淑英楼上楼下跑,找双方唠家常,

详细了解事情的来龙去脉,然后“对症下药”,耐心细致地做思想工作,平息了这场风波。

“邻里矛盾难免,要直面问题,用最真诚的态度来协助他们解决矛盾。”康淑英说,一个楼栋就是一个大家庭,只有邻里和谐相处,日子才能越过越红火。

幸福苑小区有个广场,居民茶余饭后都喜欢到这里遛弯、锻炼,尤其是老人和孩子。广场上的健身器材年久失修,损坏严重,周边也没有公厕,康淑英多次向社区反映此事。经社区协调,春节前,这些健身器材得以更新,并且在广场一角新建了一座公厕。前段时间,幸福苑小区1号楼前的下水道堵塞,污水横流。她积极反映,和社区工作人员一起协调,下水道顺利疏通。

“她特别热心,总是随喊随到。”幸福街社区党委书记王娟说。为了美化小区环境,康淑英见到卫生死角就要清扫,哪里脏乱哪里就能看到她的身影。因为表现出色,去年,她先后获得新华区和我市“鹰城大妈平安志愿者先进个人”、最美“鹰城大妈”称号。

“虽然退休了,但是党的优良传统和作风不能忘,为人民服务的宗旨不能丢。”康淑英说,她干活干惯了,就怕没事干,给社区帮帮忙,也能活动活动身体。善不在大小,在于心意,只要身体条件允许,她就会一直为社区服务。

姓名:康淑英

职业:退休工人

年龄:61岁

花语:善不在大小,在于心意,只要身体条件允许,我就会一直为社区服务。

逐梦新时代  
巾帼绽芳华