

# 退休大爷当模特 晚霞生活美又潮

□ 何庆 实习生 李梦祝 记者 祁琳

莫道桑榆晚,人间重晚晴。合肥瑶海区三里街街道凤阳一村社区的史先炳用自己的退休生活完美地诠释了这句诗。史师傅是合钢公司的一名退休工人,今年已经64岁,他于2004年从岗位上退休后自建一支老年模特队,热爱唱歌、朗诵,让自己和大家的退休生活过得有声有色。

## 创建老年模特队给大家送欢乐

史师傅说,一开始退休的时候很不适应,还没有从工作的身份转换过来,总觉得无所事事。为了打发空闲时间,与几个朋友打打麻将、下下棋,日子久了,身体也大不如前,精气神也变得差了,史师傅觉得不能再这么下去了。几年前,与几个老朋友一合计想要组织一个锻炼身体的团队,几番思量,史师傅提出了不如组建一个模特队,说干就干,几经周折,终于组建了这支模特队。

作为模特队的初创人员之一,谈起模特队来,史师傅非常自豪,“这模特队啊,不仅能够锻炼身体,还能在社区的各种活动上为大家表演,给大家送去欢乐,我们这个年纪的人都能挺胸抬头,在舞台上走出自己的风采,传递正能量!”

递正能量!”

“虽然在模特队的活动过程中有着各种各样的困难,好在我们队员们相互理解,相互扶持,这才一一化解。”在模特队中,有许多退休的老人原本互不相识,但经过磨合,最后成了莫逆之交。大家相互关心,共同进步,倒也其乐融融。

## 爱好广泛,唱歌朗诵一起上

为了使退休生活更加丰富多彩,除了模特队的走秀活动,史师傅还有两样拿手绝活,唱歌和朗诵。年轻的时候,史师傅有时候边工作,边唱歌,一来提神,二来旁边的工友也喜欢听,现在退休了,一副好嗓子也没有落下,之前唱歌,都是跟着收音机学,没有经过专业指导,为了提高自己的唱歌水平,史师傅还报名了老年大学,专修音乐,结识了一班志同道合爱唱歌的伙伴,平时交流唱歌技巧,互相指点,在参加的第三届合肥社区家庭歌唱比赛中还获得了三等奖。

朗诵是史师傅的另一大爱好,“活到老,学到老。朗诵提高自己的文化素养,还能给大家表演,带去美的享受”,他最喜欢朗诵的一首诗是叶芝的《当你老了》。

“退休生活是生命的第二个春天,我要找到自己生活的精彩,发现生活之美,也希望将这种精神传递给更多像我一样的退休老人。”



1月30日,滁州市举行“体彩杯”2016年迎新春市直单位第九届趣味运动会。来自全市机关单位及企业的1300余名干部群众参加了陆地龙舟、财源滚滚、蜈蚣竞走、脚踏实地、同舟共济、众星捧月、楚河汉界等多个趣味项目的比拼,在运动中感受快乐的同时,迎接新年到来。  
宋卫星 记者 胡昊 文/图

## 大隐小区教武功 热心阿姨收“洋徒”传太极

星报讯(张敏 钱小秀 记者 马冰璐) “上身向右,重心移至右腿;两手掌心相对,在右胸前做出‘抱球’的姿势……”在合肥市龙河路附近一晨练点,一位身手矫健的阿姨经常给20余名老年学员细心传授太极拳。她叫刘斌,是一名退休武术老师,非常精通太极拳等。

## 免费传授太极拳20余年

刘斌今年58岁,是蜀山区龙河路社区有名的“武术高手”,退休前是一名武术老师。刘阿姨从小便热爱武术,“我5岁时就跟着爷爷学习基本功。小时候看爷爷练武,一招一式一点也不输给电视上的武林高手,当时觉得他很厉害。”

刘阿姨告诉记者,大约从1996年起,她就开始免费在晨晚练点义务传授太极拳等。“到目前为止,我已经开办了太极拳、太极剑扇、功夫扇等6个武术班,学员有200多个。社区里很多中老年人都是我的学员。”刘斌自豪地说道。

## 为“洋徒弟”订制教学方案

最近几年,随着刘阿姨的名气越来越大,前来学习的人也越来越多。跟随她学习太极拳的学员中还有两位外国留学生,一个来自越南,一个来自俄罗斯。“来自越南的小伙子非常仰慕中国文化,来自俄罗斯的小伙子经常说,只要一天不来学习太极拳就浑身难受。”

由于文化差异,两位“洋徒弟”学起太极拳来有点困难,刘阿姨便为他们量身定做了教学方案。“他们汉语学得还不错,我就把太极拳每招每式的名字写出来,解释给他们听,然后将动作慢慢分解传授给他们。”

刘阿姨经常带领学员们代表社区参加武术比赛,并屡获佳绩。“我不仅自己要锻炼,还要带领大家一起运动起来,只要大家都健康快乐,我就非常开心。”刘阿姨说道。

# 七旬老人一生追梦黄梅戏

## 他哼着黄梅戏长大,现在带着大家一起乐

星报讯(王洁 记者 马冰璐) 合肥市蜀山区汉嘉社区的邱玉平大爷从小哼着黄梅戏长大,在他心中一直有个心愿:创建黄梅戏剧社。两年多前,他梦想成真,不仅成功创建了剧社,还吸引来一群志同道合的老伙伴一起享受黄梅戏带来的乐趣。

## 从小哼着黄梅戏长大

70岁的邱大爷老家在安庆,他从小热爱黄梅戏,“自幼受到黄梅戏的熏陶。”在他的记忆中,小时候,自己每天都会不自觉地哼唱几句黄梅戏,“那时候,一听说哪里有黄梅戏演出,再远都会跑去看。”

《天仙配》、《女驸马》、《打猪草》……邱大爷都会唱,“我一直有个心愿,那就是自己能学会二胡,为黄梅戏伴奏,或者有朝一日,有机会成立个剧社,带着大伙一起体验黄梅戏的乐趣。”

## 组建剧社带老伙伴一起乐呵

退休后,邱大爷开始为实现梦想踏出第一步,“我专门去老年大学学习了二胡。”从一无所知到熟能生巧,他花费了三四年时间,付出了许多精力和心血,“渐渐地达到了能为黄梅戏伴奏的程度。”

学会了二胡,邱大爷又开始着手创建黄梅戏剧社,在他一番努力之下,2013年下半年,他成功创建了黄梅戏乐天剧社,“之所以取这个名字是希望剧社的成员们能天天唱戏,天天快乐。”

刚创建时,剧社仅七八个人,如今已有20多名成员,“很多人是后来慕名而来,申请加入的。”经过两年多时间的发展,如今剧社在辖区小有名气,经常受邀参加社区演出,受到了居民们的热烈欢迎。



**警惕: 不要成为它的奴隶!**

低头族,是指如今无论何时何地,个个都作“低头看屏幕”状,上网、玩游戏、看视频,想通过盯住屏幕的方式,把零碎的时间填满的人。他们低着头是一种共同的特征,他们的视线和智能手机,相互交感直至难分难解。

