



军休旗袍社团 秀出老兵风采

从一身戎装换上旗袍的她们通过丰富多彩的退休生活绽放军花之美

军休家园

71岁“魅力大妈” 曾是“八一”女排队员

社团成员王丹露是原八一女排队员，退休后开始参加模特训练，她担任旗袍社团团长并负责编导工作。“提气挺胸，肩部下沉，双臂自然下垂前后摆动，双脚走在一条直线上，目光要流露出自信……”每次排练，身高1.74米的王丹露都会反复强调提醒大家。“我13岁入伍，当时在解放军八一女排当运动员，退休后我觉得不能虚度时光，我就报名了青岛市老干部时装团，在那里得到了很好的锻炼和学习，多次参加青岛市中老年时装大赛，获得过三次冠军，三次亚军，还获得过‘最具魅力大妈’称号。”王丹露笑着说。

“今年是解放军建军95周年，军休中心组建这个模特社团，排练节目，也是为了向节日献礼。”王丹露介绍，社团刚成立的时候大家不是非常了解，社团成员一共有11人，七月中旬成立，七月底就要登台演出，时间非常紧张，大家马不停蹄地排练，一共排练了14次，合计20多个小时。“我们这些军休姐妹悟性很好，而且能吃苦，组织纪律性强，很快掌握了技术动作，虽然不是很成熟，但大家认真投入，队形和表演能力很快就初具规模。”王丹露告诉记者，社团的这些老姐妹们有的之前参加过合唱、舞蹈方面的训练，有的之前没有接触过任何演出，第一次彩排的时候，有的人紧张得浑身打哆嗦，但是正式演出的时候，大家的精神面貌非常好，任务完成得很成功。“我觉得我们这些军休干部特别能战斗，而且内心很强大，我们准备继续排练新节目，等条件允许的时候出去巡演，把端庄优雅的旗袍美奉献给广大的军休干部，还有那些继续在各自岗位上奋斗的官兵战士。”

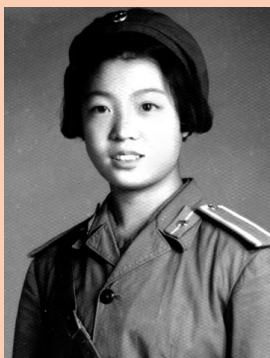
说起排练的过程，王丹露说：“社团里的姐妹有的平时都不穿高跟鞋，所以走模特步对她们来说是个不小的挑战。旗袍的走步虽然看起来和走路差不多，但里面有很多学问，比方说抬头、挺胸要做到什么标准，怎样提气、收腹、开肩，这些动作都是要掌握的，还有脚如何落地，手臂如何摆放，这些都是有技术要求的，外人不懂行的看不出来，但能看出来模特走得美不美。这个‘美’里有很多技术含量，需要反复地训练，不是一天两天就能掌握的，现在大家的基本功还有很大提升的空间，需要继续练习。”在王丹露看来，军人的特点之一就是能够不断进取，而且吃苦耐劳，她相信这个团队将来一定会越走越好。

老年人如何保持体形？从事老年模特20多年的王丹露分享了自己的经验。“很多女性退休后就放松了对自己的要求，在家里不太注意自己的外貌和体形，其实适当锻炼形体对身体和精神面貌是有好处的，就拿我来说，这么多年身高没有降，而且身板都很直。吃饭我虽然不挑食，但不会让自己吃撑，注意控制体重，平时还要注意多运动，比如健步行，多去海边和公园走走。”“腹有诗书气自华”，在王丹露看来，一个人的气质来自于她的知识与涵养，平日里要坚持读书。

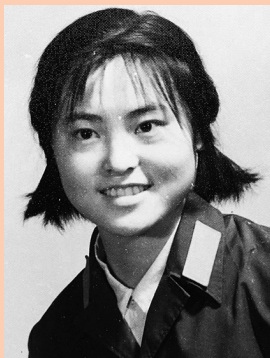


军休中心旗袍社团成员合影。

年轻的时候身着英姿飒爽的军装，退休后穿上艳丽的旗袍，在舞台上伴随着优美的音乐，依然身姿挺拔，把东方女性的婉约之美体现得淋漓尽致……日前，青岛市军休服务中心第二分中心组建了一支军休女干部模特社团，她们用高雅的旗袍秀，享受幸福快乐时光，绽放军花之美。



王丹露年轻时的照片。



丁锐年轻时的照片。



李洪瑞年轻时的照片。

军人夫妻档 老公把“时间”让给妻子

记者了解到，参与旗袍社团的军休女干部多为中高级专业技术干部，都是各自专业的专家和骨干。退休后，她们不甘寂寞，拓展特长，不断追求提高自身的艺术修养，年龄最大的已经年过古稀，最小的也接近知天命之年，平均年龄64岁。旗袍秀是美的艺术，能够全面反映女性的体态美、气质美。军休女干部脱下威武的军装和工作服，依然端庄大方、健康阳光，她们因为共同的爱好走到一起。

62岁的丁锐谈起自己参加旗袍社团的感受时说，她最大的感触是从一身戎装到退休后穿上旗袍走秀，是一种全新的转换。社团里的成员因为都是军人出身，大家志趣相投，在一起活动感觉非常愉快。退休后的丁锐参加过舞蹈班，后来因为家里老人需要照顾就没有坚持下来，这次参加军休中心的旗袍社团让她有了全新的体验，通过训练感觉收获很大。特别是在演出中，大家用高雅的旗袍秀表演，展现了风采，博得了观众们经久不息的掌声。在丁锐看来，大家成绩的取得，一方面来自于几十年的军旅历练，另一方面也是军人特别能战斗精神的体现。

旗袍社团把大家凝聚在一起，自七月份成立以来，军休中心还组织社团成员开展了丰富多彩的活动。“中秋节的时候，我们穿着旗袍一起做月饼，大家从各自家里带来制作月饼的原材料，现做现烤，一边品尝着新鲜出炉的月饼，一边聊天，感觉很惬意。”丁锐告诉记者，前不久，军休中心还组织社团的成员，在善化路院区老兵书屋活动室，举行了一场别开生面的插花活动。虽然女军休干部们都已年过花甲，但多年军旅生涯的磨炼和积淀，她们的爱美之心并没有随着年龄增长而逝去，相反，让她们更加热爱生活，珍惜美丽时光。

“我们这些参加活动的老姐妹，很多人一开始都不知道如何化妆，经过一段时间的训练，大家的精神面貌都有了很大的改变，一个个神采飞扬。我以前感觉自己的年龄大了，是个老人，自从参加了社团活动，看到比我大很多的老姐妹精神饱满，对我是个提升。另外，家里人也很有支持我，我老公也是名军人，家里还有90岁的老母亲需要照顾，为了让我安心参加排练，老公主动把时间让给我，他在家照顾老人，让我出去参加活动。军休中心为我们组织了这么多活动，让我们的退休生活更加充满色彩。”丁锐说。

站上舞台感慨万千 回忆曾经的“芳华”

“展示青岛军休干部的风采是我们这次排演旗袍秀的初衷。”旗袍社团成员李洪瑞说，高跟鞋是旗袍表演不可或缺的，最能让女性身姿变得挺拔，但是我们社团的成员有的从退了休就穿旅游鞋，没穿过高跟鞋。第一次排练，由于天热光着脚，有几位老姐妹的脚趾磨破了，有的同志膝关节已经肿胀疼痛，始终坚持和忍耐着，演出时依然微笑着面对观众，大家穿上近10厘米的高跟鞋，顿时感受到了它与旗袍相得益彰的魅力。

50年前，李洪瑞曾经是济南军区后勤部业余文艺宣传队的一员。她曾在《红灯记》里扮演李铁梅。“我虽然唱歌跳舞报幕都干过，但从没有进行系统训练，各行都不精通，充其量就是个宣传队里的‘万金油’队员。我们每天的主要任务是练习基本功，排演新节目。因为是集体居住，每天一早洗刷完毕，就开始练习踢腿、大跳、旋转，练功后才能吃早餐。每天练功后大汗淋漓。那时候，也没有什么牛奶果汁之类的营养品，我们就买了山楂片和白糖泡水，酸

甜可口，休息时喝上一杯感觉好舒服。那时候，市场上只有三五种护肤品，充其量就是能让洗过的脸少一点儿紧绷感。队里最讲究的一位女队员，用的是1.6元一瓶的柠檬霜，淡黄色略带透明质感的膏体，散发着诱人的淡淡的柠檬清香，大部分战友都是用普通的友谊面霜之类。没有粉底霜、防晒霜，都是纯天然、健康的本色，散发着青春的活力。”

李洪瑞说，刚退休时，她曾报名了老年大学的模特队和声乐班，后来又被单位返聘重新回到工作岗位。6年前，她开始在“美篇”上记录分享生活的美好，现在已是有1.5万粉丝的美篇达人。在李洪瑞看来，一场旗袍秀犹如一颗投向平静湖面的石子，激起了不小的浪花。演出结束后，当即就有军休干部表示想加入旗袍社团；还有一位退休不久的保健专家观看节目后，深有感触地说：“我要向你们学习，也要有一个不一样的活法……”退休生活是否快乐，选择适合自己的活动方式很重要。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛
本版图片由受访者提供