

■本报记者 王晨

退休了,换种活法。在上海老年大学的时装模特班,不少阿姨在操持一辈子家务后,重新找回了自己——每周,她们从四面八方赶到老年大学的形体教室训练,只为能在花甲之年,朝着T台的方向,努力寻找曾经向往的自我。

今年29岁的姜方圆,是一名专职时装模特老师,也是她们的“领路人”。在成为老年大学兼职教师的两年多来,这位95后老师执教的时装模特课程,一上线就被“秒”光。其中,好几名学生已经跟她学了四五年,“方圆老师到哪,我们就到哪”。

姜方圆贴心地称她的学生为“姐姐”,尽管这群姐姐多是六七十岁的老人,年龄比她的妈妈还要大不少。“很多人会在景区看到姐姐们手拿丝巾摆出各种造型拍照,这说明她们有追求美丽、展示自我的强烈需求。”姜方圆感慨,“老年人为什么不能在梦想的舞台上向更多人展示自我,展示这个年龄的岁月之美?我希望通过自己的专业指导,能让更多姐姐遇见优雅时尚的自己。”

“老师帮我圆了30多年前的梦”

姜方圆身高1.8米,从16岁起就在模特圈摸爬滚打。早在太原理工大学求学期间,她就获得2016年世界模特小姐大赛亚军。大学毕业加入模特经纪公司后,姜方圆却有了不一样的想法:“我想趁年轻做点不一样的事。”

转机,出现在一通电话后。“2019年,一个门户网站打电话找到我,问我对于中老年模特事业是否感兴趣。”自此,姜方圆的朋友圈里,开始出现一群群爱美的姐姐。起初,她只是帮公司策划活动或举办老年模特大赛。但很快,姜方圆意识到,“很多姐姐其实并不喜欢传统中老年模特队的展示方式,而是期待能像职业模特那样,走上真正的T台,一圆年轻时的梦。”

57岁的退休麻醉医生张雪青,就是其中一员。在跟随姜方圆训练了三年多后,去年张雪青和职业模特一起登上了上海时装周T台。

“方圆老师,帮我圆了30多年前的梦。”张雪青1989年在上海医科大学(现为复旦大学上海医学院)就读时,就入选过上海大学生业余时装队。“当时专业模特队要求身高1.75米以上,我1.7米,还差一点。毕业后,我又报名参加家附近工人文化宫的时装表演队,但因为医院的工作安排,要日夜翻班,跟表演队的训练时间总是对不上,也只能无奈退出了。”

选课靠“秒”,上课只会早到……时装模特班等老年大学课程持续火爆

95后模特老师和她的“花样姐姐”



姜方圆在指导学员。

(受访者供图) 制图:张继

时光如白驹过隙。为了心底的模特梦,张雪青始终保持着每天跑步、骑车的运动习惯。2020年退休后,张雪青无意间在手机上看到了姜方圆的公益直播课。“相比较那些老年模特课,方圆老师的课更专业也更系统,她除了带我们了解最前沿的T台资讯、看国际大秀,还会耐心教很多模特必须具备的基础知识,包括告诉我们什么动作对身体有伤害等。”张雪青说,当时她把从直播课里学到的动作拍成视频发给远在美国斯坦福大学医学院读书的女儿看,女儿也觉得非常受益。

上了几堂线上课程之后,张雪青成了姜方圆的追随者。从直播课到机构的线下课,又一路跟到要拼手速的老年大学课堂。“老年大学的时装表演课9点开抢,每次9点02分就报名结束了。”张雪青告诉记者。

“在形体房训练的那段时间,她们才真正属于自己”

除了老年大学的舞蹈教室,姜方圆还自掏腰包租了一间形体教室,每周

次为线上班的学员们单独开设线下课。“这些姐姐在日常生活中的女儿、母亲、妻子,也是外婆、奶奶。她们每天要先安顿好大家庭、小家庭,很难静下心来跟着手机上课。”这也是姜方圆希望让姐姐们线上线下的原因,“因为在形体房训练的那段时间,她们才真正属于自己。”

68岁的朱欣欣是莘庄文化中心时装队的队长,也是跟着姜方圆学习时间最长的学生之一。最近,她有点焦虑,每次去上姜方圆的课时都会提前到教室,下了课还会拉住姜方圆问这问那。原来,朱欣欣很快就要带队参加6月6日的上海旗袍文化节汇演。姜方圆打趣地说,六月上旬高三学生要高考,老年模特队也要“高考”,因为在很多姐姐眼里,这场全市层面的形象展示,就如同一场大考一样重要。

“很多姐姐接受过良好教育、事业有成,但在她们年轻时,因为种种原因,错过了追求美和展示美的机会。因此,现在无论是走秀还是拍戏,对她们而言,就好像是在邀请20岁时爱而不得的自己参加一场盛宴。至少在舞台上的那几分钟,她们可以忘了自己是谁的女儿、谁的

母亲、谁的妻子,放下曾经的过往,好好做一回自己。”姜方圆说。

也正是因为,这些姐姐们在这里上课,从来不会迟到,只会早到。在她的班级,下午2点到4点的课,有人会在中午12点就带着干粮到教室,提前练习,下课后再接着练,饿了再吃点干粮;还有人每周从金山坐着小火车,再换地铁过来上课,却要无奈地“早退”半小时,赶回去为家人烧晚饭;很多时候,姜方圆还会被学生们“拖堂”,为了做好一个动作,姐姐们下课了还会一直盯着,继续“求指导”……“我常常想,带她们上课、走秀比带职业模特有劲多了,对职业模特而言,走秀是工作,但对姐姐们来说,秀场是她门最纯粹的向往和热爱。”姜方圆感慨。

有一位姐姐,今年春节时不小心把手臂摔成粉碎性骨折,原本姜方圆劝她放弃这学期的学习,没想到她在手术后休息了一小段时间后又出现在教室里跟大家一起训练。好消息是,医生说她手臂的恢复情况比年轻患者都好。

还有一位姐姐,刚到姜方圆班上时肉眼可见的心情糟糕。退休前,这位姐姐自己经营一家公司,可退休后生活日

渐平淡,更年期和长期伏案工作让她的关节不再活动自如,两年多前还经历了一次手术。但到模特班学习大约半年后,她的状态就大不一样了。尤其是每次准备表演或比赛时,她都成了现场的“大管家”,把一切安排得井井有条,突发情况也应对自如。“姐姐在忙碌中,找回了职场上的那种充实。”姜方圆说。

在她的课上,有姐姐会架起手机,把主要内容拍下来,回家再对着视频一帧一帧纠正细节;有姐姐装修时特意给自家地下室安装一块巨大的镜子,只为在家也像在教室里一样练习。“给她们上课,我常常被打动,不断激励我尽最大努力给她们带去更专业的课程体验。”

今年5月20日那天,姐姐们下课后特地给姜方圆发来一条语音留言,齐声喊出“520(我们爱你)”,让姜方圆激动地发了一条朋友圈:“那是一种似师生、更像家人的温馨感觉。”

活到老学到老,更渴望时尚到老优雅到老

一般而言,职业女模的黄金身高一

般在1.78米上下2厘米为佳,而姜方圆在老年大学带的学生,身高跨度从1.52米到1.86米。据她观察,这些学生大致有三类人,各占三分之一:第一类是真正想学习模特圈主流的走秀技法,或憧憬登上专业秀场,一圆心中梦想的;第二类是社区文艺活动骨干,需要学一些更专业的理论和方法来提升自我并帮助他人的;第三类是住在周边想来锻炼身体消磨时间的。

不同于其他的身体活动,走秀更是跟原先生活习惯的一种“对抗”。尤其是对零基础的老年群体而言,要改变几十年来习以为常的走姿、步态和习惯,绝非易事。抬脚、收脚,胯要抬起来,臀大肌要用力,腿要伸直,脚落地时重心也要跟着移上去,脚尖也还要用力……“这些基础训练,无论对哪一类学员,都是有帮助的。”姜方圆说。

经过一番苦练,不少姐姐也迎来了最放松也最期待的时刻。她们会从包里拿出5厘米到12厘米不等的细高跟鞋换上,开始“One by one”(一个接一个出场)的走秀训练。这也是姜方圆特别为姐姐们设计的一种走秀方式。尽管一个个单独指导费时费力,但好处也是显而易见的——不需要抢C位,没有人做陪衬,更不用搞配合,每个人都可以独享整个舞台。起初,很多学员从没穿过细高跟,战战兢兢。但现在,她们都明白只有穿上细高跟,才能准确地找到发力点。

姐姐们期待的,不仅仅是穿上细高跟鞋,更期待的是走秀时感受到对所爱之事的激情。

事实上,在上海老年大学,类似的故事每天都在各个教室不断上演。200多门课程每到招生时几乎都被“秒空”。近300位专业老师用丰富多样且与时俱进的授课体验让1.4万余名老年学员用高涨的热情参与到这场学习盛会之中。

在上海老年大学副校长王敏看来,近年来各类老年课程的持续火爆,除了能让老年人老有所学,更重要的是,让不少老人找到了精神家园,老人们在学中养老,让养老变成了享老。“一方面,丰富的课程让老年人年轻时就有兴趣爱好得到了满足,圆梦什么时候都不晚;另一方面,在课程的背后学校也提供了社交和展示才艺的平台,老人们不仅能结交志同道合的朋友,也在交流中感到互相欣赏和被肯定,这更是一种被需要的感觉。”

在老年大学,众多学员都将持续学习视作晚年生活中最向往的状态,除了能让自己的精神世界有个寄托,这也是他们保持年轻心态的最佳方式。活到老、学到老,也希望能时尚到老、优雅到老。确实,高质量的生活,并非年轻人的专利,老年人同样也需要。

推动社会主义文化繁荣兴盛

坚定

文化自信

中宣部宣教局

人民日报社全国平媒公益广告制作中心