

# 老年模特队 别样夕阳红



□文/图 本报记者 朱红  
实习生 徐竞鹿

她们踩着高跟鞋,跟随音乐的节拍,走起模特步风姿绰约。在她们身上看不到岁月的沧桑,看到的只有醇美的气韵。

8月22日,记者在丁湾桥附近的游园里,与马路街街道交通路社区的老年模特队队员见了面。这个模特队共有18位队员,年龄最大的72岁,她就是队长陈凤仙。记者看到,模特队每个人都神采奕奕,她们骄傲地说:“我们呀,宁当老妖精,也决不当老太婆。”

## 全市第一支老年模特队

陈凤仙腰板挺直,穿着长裙、高跟鞋,走起路来很有“范儿”。她告诉记者,她和队友魏梅花1996年组建了这支老年模特队,是全市第一支老年模特队。这些年,队员来来去去,现在基本

稳定下来。“以前几个姐妹跳广场舞,在一起玩得挺好,又都有这个兴趣爱好,而且大家身材气质都过关,索性就组建一支老年模特队。”

接着记者进一步了解到,模特队里竟还有6名男模特。队长陈凤仙告诉记者:“市里原有一支老年男模队,大家都有相同的兴趣爱好,干脆就把两个队合并成了一个,后来我们还一起去香港、澳门参加比赛呢。”

陈凤仙还向记者介绍了她们是怎样吸收新成员的:“女士身高不低于167厘米,五官端正,身材匀称,有时间一起练习。加入后会教你怎么走、摆什么造型,慢慢就学会了。大家在一起很开心、很快乐,这样就足够了。”

## 经常参加各类演出

记者了解到,这支老年模特队可谓声名远扬,几乎在每年市春节联欢晚会

上,都能看到她们的身影;哪里有文化娱乐活动,也会邀请她们去表演。

“市里的‘健康老人’‘智慧老人’‘风采老人’等评选比赛,我们都参加,都取得了很好的名次。”今年70岁的队员曹志英自豪地对记者说。

2016年9月,这支模特队去香港、澳门表演。曹志英骄傲地向记者介绍说:“别人看到我们以前参加活动的照片,觉得挺不错的,就邀请我们去香港、澳门参加文化交流表演赛,最后得了个银奖,我们还在那儿玩了几天呢。”

在采访过程中,记者发现她们的回头率相当高,在河堤上,只要她们放起音乐,走起模特步,定会有许多人驻足观看,还有很多人给她们拍照片。“早上一些在河堤散步的人,看我们在走模特步,干脆坐在旁边花坛上看我们练习。”她们笑着告诉记者。

问起家里人的反应,她们纷纷表示,家里人都十分支持,“我们每天的生活都很充实,不会天天在家生闲气,身体好了,心情也舒畅,家庭更和谐了。”

## 晚年越活越自信

这支模特队的队员每个人都充满活力,一颦一笑都透着优雅、美丽。曹志英告诉记者:“几年前我身体很差。参加模特队之后,身体慢慢变好了,比吃药都管用,每天都觉得很开心,在模特队收获很大。”

模特队其他队员也向记者表示:“在模特队里和姐妹们一起说说笑笑,十分开心;出去表演时得到大家的肯定,更是开心。没想到自己到了晚年,还能收获这么多的自信,觉得自己越活越年轻、越活越有劲了。”

东隅已逝,桑榆非晚。陈凤仙和她的老年模特队队员们,以自信积极的心态,挖掘着自己的潜能、发现自身的美丽,向身边的人传递着正能量。

## 教你一招

### 防骗牢记“四要四不要”



日前,公安部启动全国打击治理电信网络新型违法犯罪集中宣传月,并公布了近期高发的10类电信网络新型违法犯罪手段。

这10类骗术包括:假冒公检法诈骗、冒充熟人诈骗、利用伪基站发送木马链接诈骗、兼职诈骗、考试诈骗、校园贷诈骗、民族资产解冻骗局、投资返利诈骗、保健品购物诈骗、引诱裸聊敲诈勒索。

公安机关提醒,无论犯罪分子如何巧立名目、花言巧语,只要守住“四要四不要”的安全底线,就可以让犯罪分子无计可施。

所谓“四要”是指:转账前要通过电话等方式核实确认;手机和电脑要安装安全软件;QQ、微信要开启设备锁及账号保护,提高账户安全等级;网上聊天时要留意系统弹出的防诈骗提醒。

“四不要”是:不要连接陌生WIFI,有些WIFI容易导致支付账号密码被盗;不要向他人透露短信验证码;不要将支付密码与账号登录密码设为同一个;不要将身份证等个人身份信息保存在手机里。

据《羊城晚报》

## 养生保健

### 立秋后慎吃西瓜

有人认为,立秋后不能吃西瓜。该说法并不确切。西瓜是应季水果,可用来补充营养、降低血压、软化血管、缓解水肿等。但立秋后天气寒凉,虚胖、手脚冰凉的人大多脾胃虚寒,西瓜属寒凉之物,所以老人、小孩及脾胃虚寒的人,立秋后应少吃。脾胃强盛的人则完全没问题。

徐文华

### 常活动手指好处多

手指的触觉灵敏度最高,管辖手指的神经中枢在大脑皮层功能区面积最广泛,多活动手指好处多。

**防脑溢血** 大脑右半球是脑溢血多发区。长期使用右手和活动右半身的人会导致左脑负担过重。左右手并用,会加强大脑右半球的协调机能,防止或延迟脑溢血的发生。

**治疗肩痛** 用甩手法活动肩部,能促进局部血液循环,缓解肌肉挛缩,增加肩关节的稳定性,使其功能恢复。

**预防感冒** 双手对搓,上下交替,每次1分钟~2分钟,搓到发热为止。经常搓手,对改善容易感冒的体质大有益处,且对治疗咽痛、打喷嚏等感冒早期症状有效。

**防治目眩** 站起来有晕眩感,应马上按揉中诸穴。用另一只手的大拇指和食指分上下用力揉按此穴,10秒后换手按,如此几次可见效。

据《皖江晚报》

## 家庭医生

# 患癌别乱补,现在有了“国标”

近日,国家卫计委发布《恶性肿瘤患者膳食指导》(以下简称《指导》),对患有各类恶性肿瘤的成年人每天吃什么、吃多少做出推荐,让那些“饿死肿瘤”等害人疗法没有生存土壤。此项标准适用于抗肿瘤治疗期和康复期的肿瘤患者(尤指携瘤患者)。

### 维持合适体重,节制烟酒糖

**《指导》:**提倡合理膳食,适当运动。保持适宜的、相对稳定的体重。限制精制糖摄入。戒烟、避免酒精摄入。矿物质及维生素在不缺乏的情况下,不建议额外补充。

**解读:**专家认为,肿瘤患者维持健康体重,是延长生命的有效措施。超重及肥胖者的肿瘤控制更困难,患第二肿瘤风险升高,并存病如心血管病、糖尿病等风险增加。而体重渐进性下降或非主观努力(如节食、减肥、运动)的体重下降是肿瘤复发、转移、进展的重要提示。体重下降的患者预后也较差。

肿瘤患者会对保健品抱有极大幻想,专家表示,不推荐肿瘤患者常规补

充保健品,而是推荐以增加果蔬摄入量来补充植物化学物。深绿色及黄色果蔬植物化学物含量最为丰富。

### 蛋白要充分,脂肪宜分清

**《指导》:**蛋白质可按每公斤体重每天1克~1.2克给予,严重营养消耗者给予1.2克~2克。对放疗化疗胃肠道损伤患者,推荐制作软烂的动物性食品。使用多种植物油作为烹调油,每天在25克~40克。推荐适当增加富含n~3及n~9脂肪酸食物。每日适量食用大豆及豆制品。

**解读:**①肿瘤患者每日摄入蛋白质应达到健康成年人的1.2至2倍,每天2个鸡蛋。动物蛋白质优于植物蛋白质,不应该不吃肉。要提倡荤素搭配(大体三七分),少吃红肉,少吃加工肉;多吃白肉,每周推荐白肉2次~4次,每次50克~100克。但少吃≠不吃,多吃≠全吃。②植物油优于动物油,水生动物油优于陆生动物油。多年生植物如茶油、橄榄油好于一生植物如玉米油、菜油。肿瘤患者应适当提高膳食中的脂肪含量,n~3脂肪酸(鱼油、胡桃油、亚麻籽油



等)、n~9脂肪酸(橄榄油)值得推荐。

### 果蔬两相宜,色彩要缤纷

**《指导》:**食物的选择多样化,多吃蔬菜、水果和其他植物性食物。保持每天适量的谷类食物摄入,成年人每天摄入200克~400克为宜。在胃肠道功能正常的情况下,注意粗细搭配。

**解读:**饭桌上的颜色要尽可能丰富。十字花科蔬菜、姜、绿茶、草莓等均具抗肿瘤生化特性。萝卜类、水生蔬菜类、白菜类(小白菜、菜心、大白菜、紫菜薹等)、甘蓝类(椰菜、椰菜花、芥蓝、青花菜等)、芥菜类(叶芥菜、茎芥菜、榨菜等)蔬菜也应多食。

据《快乐老人报》