

# “时尚奶奶团” 钢琴“奶奶团” “俏奶奶街舞团” 老闺蜜集结 青春不散场

由王馥荔、潘虹、宋晓英、许娣、吴冕主演的都市情感剧《老闺蜜》于5月8日登陆东方影视频道。该剧讲述了同住某街区的五位性格迥异的老太太，因一场打假活动而相识并结成闺蜜，一起勇敢追求幸福生活的故事。随着年龄增长，每个人都要面临各种问题，然而有了“闺蜜”做伴，人们就有突破常规的勇气，即便年老，也能探寻更多生活乐趣。



↑“时尚奶奶团”四位奶奶登上“抖音美好奇妙夜”电视直播现场。

## 1 “时尚奶奶团”上电视直播

2019年10月19日，“时尚奶奶团”四位奶奶登上“抖音美好奇妙夜”电视直播现场。她们穿着蓝白色的苗族蜡染旗袍，满头银发，盈盈浅笑，耳朵上挂着流苏坠，手里把着苏绣扇，绰约多姿，气场不输同台年轻艺人。

2019年，两名“90后”女生何大令和胡媛在北京组建了“时尚奶奶团”，将74岁的桑秀珠、64岁的奚紫、62岁的程光玉、60岁的沈丽萍从各个老年模特队中挑出，组成团队，玩起抖音。做

“时尚奶奶”并不容易，奚紫常带着一双20厘米高的水晶鞋，不管去哪儿，她都穿上高跟鞋踩一踩，不练就走不动了。

“时尚奶奶团”目前不止四人，因为越来越多的人想加入。银发闺蜜们因走秀而相聚，她们平时一起做形体训练、互相帮助打理服装，休息的时候一起看粉丝留言，彼此关系日渐亲密。因为心态年轻，奶奶团不仅有同龄的朋友，还交了很多年轻朋友。

## 2 钢琴“奶奶团”平均年龄80岁

这个钢琴演奏“奶奶团”的4名成员，平均年龄80岁，堪称广东惠州最高龄的艺术爱好者团队。梅晓钢是她们的钢琴教师，2016年开始为她们免费教学。

在“奶奶团”的四名成员中，80岁的支忠英和88岁的邱志坚此前都曾接触过电子琴，因此学起来容易上手。

在梅晓钢的辅导下，支忠英不到3年的时间就能演奏肖邦的《圆舞曲》，

影视曲目《酒干倘卖无》《希望》，理查德·克萊德曼原版钢琴曲《梦中的婚礼》，贝多芬的《致爱丽丝》等。

2018年1月13日，这个“奶奶团”在惠州市文化艺术中心举办了一场正式的钢琴演奏会，她们迎来了属于自己的艺术人生。现在对于支忠英来说，钢琴是唯一能让她快乐的源泉，每周的钢琴课成了她日常生活中最大的期待。



80岁的支忠英在弹钢琴。

## 3 “俏奶奶街舞团”走出江西

江西南昌东湖区火神庙社区有一个“俏奶奶街舞团”，成员共有14名，最小的59岁，最大的73岁，平均年龄65岁。

2015年，舞蹈团成立之初，团长冯华遇到很多困难，谁来教舞成为第一个难题。当时68岁的王武便挺身而出，承担舞蹈团的编舞工作。2019年5月，她们前往北京参加中国舞协主办的演出，成为

江西省首支走向全国的老年街舞团。

经过几年的发展，“俏奶奶街舞团”成了一个非常有爱的团体。街舞团的陈金香表示，以前邻居们退休之后没有事干，生活基本上是买菜、做饭、打麻将，精神生活匮乏。街舞团成立后，一些孤单的空巢老人精气神比之前好了很多，人也显得年轻了。 据《南方都市报》



“俏奶奶街舞团”在排练节目。

老有所乐

## 九旬老人 劈叉下腰不费劲



在杭州萧山湘湖边，90岁的施熔贵拥有许多粉丝。双盘腿、劈叉、下腰前屈（如上图）……很多年轻人做不到的柔韧性挑战，施熔贵轻松就能完成。一个耄耋老人为什么会拥有如此柔软的身段？“其实没什么秘诀，多动就行”。

令年轻人都自愧不如的双盘腿和一些瑜伽动作，施熔贵说是从5年前开始练的。当时他在湘湖边看到有人在练双盘腿，便照着做了。一开始不能盘坐的他，天天扳着脚坐在沙发上练，还定了自我目标：每天进步一分钟。“现在我早上四点多醒来之后就会双盘腿，起码半个小时。”盘的时间长了腿伸不直，为此他又自我摸索出了一套放松操：双腿伸直勾住脚尖，重复做几组，舒筋活血。有了双盘腿的成功经验，施熔贵挑战自我的劲头越来越大，专挑电视里那些普通人很难完成的柔韧性动作开练。他的自学动作领悟力很强，往往对着视频钻研一周，就能圆满完成任任务。

此外，施熔贵老两口几年前刚补拍了婚纱照，去年还受邀拍摄了英国奢侈品牌Burberry的七夕恩爱大片，日子过得比蜜甜。 据《钱江晚报》

养生保健

## 降心火不能单吃“苦”

“夏天了，吃点‘苦’的降心火。”最近，不少人会这么认为。但夏天真的要清心火吗？

夏季人体阳气很盛，生机最旺。心为阳中之阳，属火，故心之阳气在夏季最旺盛。心火盛，不少人采用吃“苦”的方式，比如喝凉茶、吃苦瓜。其实，无论是实火还是虚火，单吃“苦”短期心火是减少了，但会损伤脾胃阳气，长期下去导致体质下降。心气不足，心血不足，心阳不足，会让许多人疲劳无力、心悸气短、心神不宁。再加上夏天容易出汗，阴液耗损，无疑给本就旺盛的心火添了一把柴。所以，夏天养生的重点是补心火，即补心气、补心血和补心阳。

在此介绍几款补心火的药膳。1.健脾养心粥：山药10克、白茯苓10克、莲子20克、百合10克打粉混合加上大米或者小米煮粥。2.养心祛湿粥：桂圆肉20克、麦冬20克、薏米10克、芡实10克打粉混合赤小豆煮粥。3.健脾补心汤：黄芪20克、党参20克、白茯苓20克、麦冬30克、大枣5枚、瘦肉100克、粉葛50克一起熬汤。 据《快乐老人报》

家有一老

## 68岁儿子为98岁母亲跳舞



杜振华在家里为母亲跳舞。

陕西西安兴庆宫公园沉香亭下，68岁的儿子给98岁的母亲跳起了舞。身

段虽然不再柔软，动作也有些生疏，但儿子跳得认真，母亲看得入神，让人心里格外温暖。这段视频近日在网上火了。小时候您逗我开心，长大了我陪您变老。”网友感慨，不管年纪多大，回到家可以喊一声妈，就是天大的幸福。

跳舞的杜振华退休前在西北电力设计院工作，2010年受聘于西安外国语大学，主要从事科技翻译教学。他笑称，很多人眼中的大学教授，应该是严谨的，给母亲跳舞的初衷很简单，“就是想让老人乐一乐”。视频拍摄于5月

初，那天天气很好，杜振华和弟弟带母亲逛公园。受疫情影响，老太太已经很久没有外出了，看到眼前的风景，心情格外好，“妈妈高兴，我也高兴，便想着跳一支舞助兴”。

杜振华说，当天，他跳的是新疆舞，用手机放音乐，妈妈看了后乐得合不拢嘴，还不停地跟着节奏打拍子。

“在母亲面前，我只有一个身份，那就是儿子。”68岁的杜振华笑得很开心。已近百岁高龄的老太太也说：“他的头发也白了，但在我眼里，永远是个娃娃。” 据《三秦都市报》