

# 爱上模特走秀 走出精彩“夕阳红”

## 老有所乐

家住高新区59岁的张萍，退休后生活更加精彩。她热爱模特走秀、热爱健身，每天生活得充实又有激情。2月7日，记者见到了身材高挑匀称的张萍，其时尚感一点不输年轻人。据了解，10年前，她成为潍坊市老年大学模特队的队长，带领老年人一起参加模特走秀。这些在生活中看起来很平凡的老年人，正用自己的热情诠释“最美不过夕阳红”。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方



59岁的张萍

### 1 走起模特步，带领一群老年人老有所乐

张萍内退后，得知潍坊市老年大学模特队正在进行招生考试。于是，她产生了前去试一试的念头，没想到顺利通过了考试。

身高168cm的张萍，当时的体重是135斤，模特队的老师告诉她需要再瘦一些。她便开始少吃多锻炼，凭着努力与坚持，体重到了116斤。在老年大学学习模特走秀的过程中，张萍十分认真，还经常外出学习。一段时间后，张萍成为了模特队的队长，这时候她觉得身上的担子重了，认识到不仅要提高自己，还要担当起一个队长的责任，教会队员们更多的专业知识。

模特队大部分是60岁以上的老年人，有时彩排要两个小时，但是从来没有人喊累，她们都热爱这个舞台，全身心地投入其中。据张萍

介绍，队里很多老年人都是退休后在家中闲来无事，便加入到了模特队，在这里她们不再觉得生活无聊，对生活充满了激情。她们一起走秀，一起准备好看的演出服，感觉自己还像是年轻的时候。

“我们老年人模特队的氛围特别好，大家从来不觉得老了就没有用了，而是觉得美好的生活刚开始。我们都追求时尚，也不会觉得年纪大了就不用打扮了。”张萍说，这是一群热爱表演的老年人，因为缘分聚在一起。其实刚开始时，大家都感到不好意思，训练时扭扭捏捏，更不敢出去参加表演。看似简单的台步，练起来一点也不轻松，踢腿、挺胸、摆臂……有的队员走路时感觉吃力，为了不拖大家的后腿，自己对着镜子一遍遍练习。

### 2 希望更多老年人加入，享受多彩的晚年

张萍不光参加模特队，每天下午4时还会准时到健身房锻炼身体。游泳、骑单车、健美操等，她参与了很多健身项目，这也是她这么多年一直能保持好身材的重要原因。她说很多人都觉得，健身房是年轻人的天下，其实老年人更需要健身。因为有模特走秀的功底，她还被健身房推荐成为了模特教练，每周三晚上教授课程。

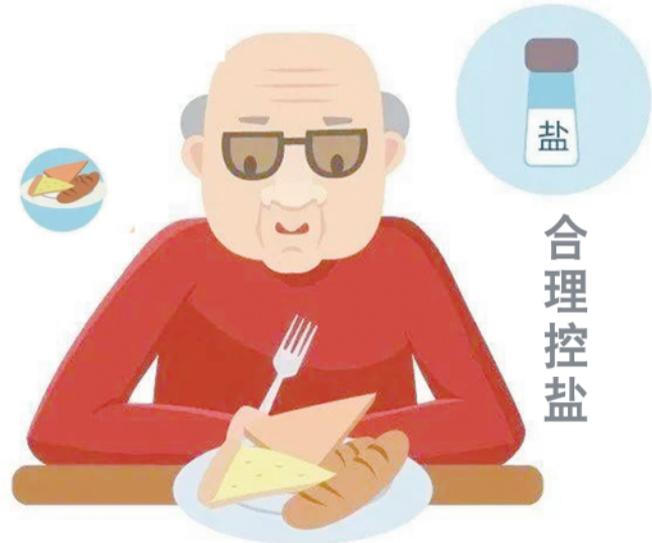
“我经常跟身边的一些朋友说，人一定要动起来，只要自己不觉得老，那就永远年轻。”张萍说，她不希望年龄大点就被贴上老年人的标签，年纪大了也可以打扮，也可以穿得时尚。张萍经常外出学习，也带着她的模特

队参加了很多的演出，也有越来越多的老年人加入进来。

“我们一放音乐走起模特步，那回头率相当高。”张萍自豪地说，她们在不断追求美、创造美，也在享受着美。队员在家里基本上都已经做奶奶、姥姥了，退休后又开始学化妆，从描眉、打粉底到涂口红……大家不断讨论、摸索，活出了自己想要的样子，感觉越活越年轻。

“希望更多的老年朋友加入进来，享受多彩的晚年生活。”张萍说。

## 老年人不敢吃盐 当心低钠血症



合理控盐

老年人现在都比较注重养生，倡导低盐低脂的饮食方式，但是有些患有高血压的老年人为了控制血压，做菜几乎不放盐，时间长了，身体非但没有越来越好，还出现了肌肉无力、恶心呕吐等症状。2月7日，潍坊市第二人民医院老年医学科主任魏艳霓表示，凡事都要有一个度，患高血压的老年人不能过分控盐，如果盐摄入过少，甚至不吃，会给身体带来危害。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

### 1 七旬老人浑身没劲，竟是盐吃少了

家住经济区高速仁和盛庭小区的王先生今年75岁，已患高血压多年。为了自己的身体健康，王先生一直坚持低脂低盐，对老伴也是千叮咛万嘱咐，说他们年纪大了，而且都有高血压，得讲究清淡饮食，做菜最好用水煮或者清蒸，盐也要尽量少吃，这样才利于身体健康。

王先生本以为控盐后身体会越来越健康，可是前一阵，他却出现了浑身没劲的症状，经常还感觉胃肠道不适，到医院一检查才发现患上了低钠血症。医生告知病因是控盐过度，王先生才出现了这种情况。

出现同样情况的不止王先生一人，家住高新区赋海世家小区、今年73岁的李女士，也因患高血压一直注意盐的摄入量。几年前刚开始的时候，李女士还觉得不适应，感觉盐少了，饭菜吃着没滋没味的，时间久了也就慢慢习惯了。“我是能少吃盐就少吃，甚至有时还不放盐，就是担心高血压吃盐吃多了不行。”李女士说，结果，近期身体出现了不适，到医院检查也被诊断为低钠血症。

### 2 盐并非吃得越少越好，更不能不吃

“原来控盐过度了也不行，我得告诉身边几个患高血压的老朋友，告诉他们要适当地摄入盐。”王先生说，很多患有高血压的老年人都存在这样一个认识误区，其实低盐饮食并非盐越少越好，更不是不吃盐。

潍坊市第二人民医院老年医学科主任魏艳霓表示，现在的老年人都很注重养生，尤其一些高血压患者，得知需要低盐饮食后，便十分注意。但是高血压患者应该是控制摄入盐的量，而不是不吃盐。如果长期不吃盐或者是控盐过度，都有可能引起低钠血症。得了低钠血症，第一感觉是累，整个人都没劲。接着可能会出现恶心、呕吐等胃肠道反应，手脚可能会不受控制地颤抖。若出现这些不适的症状，应积极就医。

魏艳霓提醒，每人每天摄入食盐的含量不要超过6g，大概是一个啤酒瓶盖盖子填满不露尖的量。