

## 50+

几十年没变的身材,几十年没变的爱好  
无论什么年龄,都不停止打扮自己

# 六旬大叔天天领舞曳步舞 年年收获健康的体检报告

本报通讯员 蒋升

生活中有两种人,一种兢兢业业规划未来,一种随心所欲顺其自然,你说不出哪种好哪种不好,就像是榴莲和豆汁,总会有人青睐。

盛夏的天黑得晚,昨日临近傍晚七点,64岁的尤金礼像往日一样来到杭州庆春路上娃哈哈美食城前的广场,手里拎着“老两样”:一瓶2.5升的农夫山泉和一只小袋子,里面是些生活物品和一条毛巾,若是累了,就拿毛巾擦擦汗。

“老大,要不开始吧?”

尤金礼熟练地把手机插上音响,压了压头顶的黑色鸭舌帽,随着曳步舞的音乐节奏,带着大伙尽情摇摆。他上身的黄色T恤在灯光下显得更亮,下身则搭配了运动裤和小白鞋,干练的身材总能让不少刚认识的新朋友当场“闹了笑话”:兄弟,你四十多岁?

尤金礼自嘲是个脾气古怪的大叔:天生视力不好,只有贴得很近才能勉强看清,一到晚上几乎是“男女不分”;却从年轻时就喜欢跳舞,退休后就更不消停了,这两年又迷上了曳步舞,最疯狂时能从中午一直跳到傍晚,圈子里不少人都认识他。

“等我跳不动了,就去乡下找一家养老院。”这是独自一人的尤金礼对于未来的想法,“反正现在也是租房子,总会有地方住的。”这些事似乎从未让他烦恼。

视力不好却爱赶时髦  
靠感觉跳舞骑自行车

尤金礼是土生土长的杭州人,小时候家住南星桥,有个同母异父的姐姐。至于这双不靠谱的眼睛,据说是妈妈的肝腹水引起的,但他好像不怎么担心,也没去医院问诊过,“反正从小学起就坐在第一排。”

不过眼镜店尤金礼还是去过的,一通检查配了副一千多度的眼镜,可戴上还是看不清,索性就放弃了。

不过说来也很有趣,照理说,像尤金礼这样视力这么差的人,平时生活应该挺麻烦的,而实际上,年轻时的他过得蛮不错:在牛奶厂找了份给牛配料的工作,只需上半天班,其他时间都能自由安排,从没人发现他视力不好。

二十出头的他特别爱追求时髦,可在那个年代,人们的服装样式极为单调,尤其是男士服装,几乎千篇一律,裤子大概只有一种又肥又大的直筒裤了。

恰逢喇叭裤刚开始流行,这种象征自由的服装造型,被称为中国时尚界最初的冒险,一度成了青年人的标配,“当时我一共就三条裤子,全是喇叭裤,红黄绿各一条,有一条还是托人好不容易从香港带回来的。”这足以让尤金礼在单位宿舍里“出了名”,许多同事都请他帮忙搭配衣服,颇有点“批发代购”的意思。

与这种穿衣风格同时风靡起来的,还有各种舞蹈:交谊舞的兴起逐渐突破了思想包袱,迪斯科的强劲节拍让人忍不住跟着舞动……爱跳舞的尤金礼下班后经常会去各大舞厅“打卡”：“水晶宫”“大森林”“鲁班”“丰乐”,这些现代青年完全没听过的地方,大多藏着父母辈的青春回忆。

“舞厅灯光那么暗,你又看不清,这怎么跳舞?”

“靠感觉啊,我还能骑自行车呢,这有什么稀奇?”尤金礼不以为然地回答。

“看都看不清,靠感觉骑自行车太危险了吧?”笔者又赶忙追问。

尤金礼沉默了一会,没有直接下结论,反而微笑着问:“我儿子刚工作就结婚了,你怎么还没结婚?”

“靠感觉啊,到了就结婚了。”兜兜转转,结局仍是最初的答案。

组队领舞天天动  
几十年保持好身材

尤金礼回忆,自己三十岁结婚,育有一子,没过几年婚姻亮了红灯,一人独居至今。

约十年前,他把半山的房子留给了儿子,自己则在笕桥租了套一室一厅,怡然自得:孩子有自己的生活,我就不掺和了。“一个人挺自在的,老了就去找家养老院。”

奥地利精神病学家阿德勒曾说过这样一句至理名言:幸福的人用童年治愈一生,不幸的人用一生治愈童年。尤金礼似乎已找到了与自己和解的方式,那就是跳舞。

从交谊舞的西装皮鞋,到如今的花俏短袖和白运动鞋,这项陪伴了他大半个人的兴趣爱好成为他生活最大的寄托,曳步舞唤醒了他的第二春。

曳步舞,又称鬼步舞,起源于澳大利亚墨尔本,是一种通过双脚快速切换形态、音乐感强的时尚舞蹈,虽说与如今特别流行的广场舞,鬼步舞仍有区别,但只要愿意起舞,这都不是问题。

尤金礼接触曳步舞已有两年,最初是看着两个外地小年轻在西湖边跳,看着脚痒的他就照着抖音视频自己学;光一个人跳没意思,他又开始扩群列队,开辟“战场”,好不容易才在湖滨一公园的木台上弄了块“属地”,成立了西子曳步舞队,有六十多名队员,若是围观的人多,自然跳得兴起,从中午十二点跳到晚上七八点都是常有的事。

“跳舞嘛,有人看才有味道。”尤金礼特别爱和年轻人打交道,这两年来,除了早饭,他其余两餐都是在西湖边的饭店简单解决的,座上宾都是舞友,换了一拨又一拨,“很多男同胞想跳舞,又迫于面子不敢加入。”他总以自己举例,“你看看我,没关系的嘛!”相比全名,大伙似乎更爱称他为“老大”。

长时间像年轻人一样蹦蹦跳跳,身体万一吃不消怎么办?

尤金礼对吃挺有讲究的:牛奶和鸡蛋补充蛋白质,桂圆、荔枝、芝麻都是日常零食;寻常吃的较多的是糯米食物,偶尔也会炖上一锅猪蹄过瘾,但身材保持得一直挺好,“从年轻到现在,体重基本维持在115斤左右。”

无论是什么年龄  
都不能停止打扮自己

今年突如其来的疫情,让尤金礼在家憋了好几个月,再加上西湖边大规模跳舞不安全,想来想去,他只好把场地迁徙到了娃哈哈美食城前的广场,时间为每晚7点到9点,即使路上来回公交车程要花上一个半小时,他依旧是最后一个离场。

因为距离和时间的关系,有的老队员只能每周来混个脸熟,有的则是寻了个新地方,时常邀请尤金礼去坐坐。“现在一般都是周末人多,大致有二三十个,平时人少,大部分都是外地人,来自安徽、江西等地。”

对于教舞,尤金礼是个很好说话的人,秉承着“你想学,我就教”的原则,却不怎么和舞友们闲聊家长里短,平时爱刷手机看看新闻。当然也有特别严格的一面:要来跳舞,穿着要得体,颜色要搭配。

他的常驻队员穿得一个比一个年轻,有的嘻哈英伦风,有的则是像年轻姑娘一样把衣角绑成一个结,秀出好身材,“其实他们平均年龄都四五十岁了,穿成这样是为了符合舞曲风格。”这是尤金礼的态度:无论什么年龄,都不能停止打扮自己。

若是遇上不会搭配的新队员,他还会义务客串造型师,所有衣服裤子都是拼多多上买的,许多人被他这么一鼓捣,精气神完全不一样。

“你一定得认识到自己想往哪个方向发展,然后一定要对准那个方向出发,要马上,你再也浪费不起多一秒的时间了,你浪费不起。”这是美国当代作家塞林格在其一生第一部长篇小说《麦田的守望者》里的经典语录。

生活中,像尤金礼这样独立的“50后”也许是个例,他敢于为自己而活,去追逐自己想要的生活,“至于未来怎么样,那就走一步再看一步。”他十分洒脱。

乐观的心态,积极的运动,标准的体重,这一周,让尤金礼又一次收获了健康达标的体检报告。“好身体是我最大的财富。”尤金礼自豪地说。

写在最后

人生,就是不断地努力生长,尽力绽放。50岁以后,还有长长的时光等着你去好好演绎。

50+,将与你一起潜心探寻如何一直保有满满的生命能量,用心打造长久的美好生活质量;

50+,将与你一起认真规划最佳的初老、中老、终老生活方案,理性个性地拓展幸福边界;

50+,更将与你一起触摸体验最新养老新理念,从智慧养老到一体化、整合式养老体系;

那就请扫以下二维码,加入钱江晚报50+圈子,遇见更多能量满满的同龄人!



扫一扫加入50+圈子,一起拥抱健康人生

