

忙着美丽 没时间变老



被誉为“神仙奶奶”的盛瑞玲,原是中国矿业大学校医,七十岁出道做广告模特,九十多岁仍拍广告、走秀、开直播。她用一句“因为忙着美丽,所以没时间变老”,把大多数人恐惧的衰老活成了绽放的舞台。她的不服老,不是口号,是从车祸后重新站起、从126斤减回94斤、从退休老人变身超龄模特一步步走出来的真实人生。

马背上的校医岁月

盛瑞玲 1930 年出生于重庆,1950 年 3 月调入北京工作。1962 年,她随在煤炭部工作的丈夫响应国家号召,赴西藏那曲地区人民医院工作,一待就是 12 年。那曲海拔 4500 米以上,严寒缺氧,她经常骑马出诊巡诊,被当地藏族同胞称为“马背医生”,其间曾因坠马受伤、患雪盲症,仍坚守岗位。回京后,她进入中国矿业大学(北京)校医院任职校医,直至 1988 年退休。这份救死扶伤的职业底色,养成了她坚韧、利他的性格,也成为她日后面对人生低谷时不肯认输的精神根基。

车祸后的至暗时刻

1988 年 4 月,退休仅数月的盛瑞玲在过马路时遭遇车祸,造成腰椎压缩性骨折等多处骨折,被迫长期卧床疗养。养伤期间,为促进骨愈合大量进补,加上激素类药物副作用、活动量骤减,身高不足 1.60 米的她体重从 92 斤猛增到 126 斤,还新发了糖尿病、高血压。

镜子里臃肿陌生的自己、药罐子般的生活、行动不便的挫败感,让这位曾经骑马跑高原的女医生陷入深度消沉。她后来回忆:“那时候常常想,我步入人生老龄阶段,我的人生还有何价值?能否将退休生活过得精彩,对社会有所贡献?”这句自我诘问,成了她触底反弹的起点——她决定不甘心就此老去。

科学减重重获健康

盛瑞玲定下目标:把身体夺回来。她开始系统学习营养学知识,践行自己总结的饮食原则——皇帝的早餐、大臣的午餐、乞丐的晚餐,早餐丰盛(豆浆、杂粮、红枣、枸杞、三七粉等),午餐适量,晚餐极少且清淡;同时戒掉高糖高油,细嚼慢咽七分饱。

运动上,她先从床边活动过渡到户外快走,每天坚持快走约 6000 步,辅以太极拳、舞剑。经半年多坚持,体重从 126 斤减至 94

斤,血糖、血压等指标恢复正常,糖尿病用药也逐渐减停。更重要的是,镜子里那个眼神清亮、腰杆挺直的盛瑞玲回来了。她常说:“健康刹车,人生就真成老爷车了。”这份对身体主动管理的态度,是她不服老哲学的第一课——老不是借口,放弃管理才是真老。

一次偶然叩开模特之门

2000 年左右,盛瑞玲的二儿子李聪实——一位知名人像摄影师——看母亲瘦身成功后气质大变,提议:“老妈您越来越漂亮了,给您拍组艺术照投稿吧!”盛瑞玲换上自己最喜欢的衣裙,化了淡妆,坦然站在镜头前。这组照片不但获了奖,还被杂志选为封面——她是该刊首位登上封面的普通退休老人。

广告商和老年服饰品牌循迹找来。此时盛瑞玲已七十岁,她没有任何犹豫:“年轻人能做的,我为什么不能试试?”就此踏入广告模特圈。二十余年来,她拍摄电视及平面广告超 600 部,代言老年服饰、护肤品、保健品,成为中国年龄最大的职业广告模特。2008 年北京奥运会期间,她灿烂的笑容入选“十大最美笑脸”。八九十岁时仍穿旗袍、汉服、泳装拍片,蹬三四厘米的高跟鞋走秀,涂鲜艳口红,喷淡雅香水。面对老来俏的议论,她笑答:“谁说老了就不能穿粉色?优雅和美丽真的与年龄无关。”

学新东西,跟年轻人比

盛瑞玲的不服老渗透在日常每一处。她坚持跟年轻女孩一起上形体课和舞蹈班——班里全是二三十岁的姑娘,只有她一头银发,她毫不在意,反觉“跟年轻人在一起,自己也变年轻”。互联网浪潮中,她挨个学会博客、微博、微信、抖音、快手,90 岁开直播带货、拍街拍短视频,与 90 后孙子搭档,全网粉丝超百万。

她自创“三分钟面部美容操”(揉耳、搓脸、轻拍额头与下颌),早晚对着镜子做;坚持凉水洗脸促循环;每年定期体检;提出“三勤四懒五不贪”生活法

则——三勤:勤泡脚、勤运动、勤用脑;四懒:懒得生气、懒得计较、懒得攀比、懒得忧愁;五不贪:不贪吃、不贪睡、不贪财、不贪逸、不贪杯。她解释:“我要做一个不断学习的老小孩,把学习当成一种习惯,大脑就不会迟钝。”

92 岁时,她公开表示:“年龄只是个符号,老年人不应该被年龄束缚,而是要充分发挥价值,丰富精神世界。我从来不想我是不是老了、进入老年状态了,我始终觉得自己很年轻,青春好像在我身上永驻。”这番话被多家媒体引用,积极老龄观成了她传递给社会的核心主张。

照亮家人的“神仙奶奶”

盛瑞玲的乐观深刻影响了家庭。女儿盛梅说:“母亲闪闪发光,也照亮家里的每一个人,让我们在被温暖的同时,也跟着发光。”家中晚辈教她用智能手机剪辑、加滤镜,她则教晚辈坚持与自律。祖孙三代同框拍短视频,被网友戏称“最潮家庭”。

作为“全国健康老人”和中国健康长寿形象大使,她多次走进电视栏目普及老年养生,倡导“让快乐不退休”。2023 年肌龄检测显示其皮肤状态相当于 50 岁左右,媒体称其为“冻龄奶奶”。但她本人更在意的是精神姿态:“白头发是岁月的勋章,活到老美到老——这‘美’首先是心灵的活泼与不认输。”

2024 年,94 岁的盛瑞玲依然身姿挺拔,偶尔接受访谈,谈吐清晰,笑声朗朗。回望一生——青年赴藏行医十二载,中年校医守护学子,晚年从车祸低谷重生为银发超模——她说最想告诉同龄人的是:“别被年龄吓住。想学画画、想跳舞、想穿漂亮裙子,什么时候开始都不晚。我七十岁才第一次走 T 台,如果连我都可以,你们也可以”。

盛瑞玲用近一个世纪的生命轨迹证明:老去是不可逆的自然规律,但服老是一种选择——而她,选择不服。

本报综合

人生没有太晚的开始

盛瑞玲的故事之所以打动千万人,恰恰是因为我们社会对老的想象太狭窄了。中国传统观念里,“人过六十万事休”,老了就该含饴弄孙、深居简出、穿深色碎花衫、少抛头露面。这种集体潜意识让太多刚跨入退休门槛的人迅速自我矮化——不敢学新技能,怕被说折腾;不敢穿鲜亮衣服,怕被说装嫩;不愿接触智能手机和网络世界,主动把自己隔离在时代之外。可盛瑞玲用行动反问:凭什么皱纹代表退出,白发意味沉寂?老年人同样有审美的权利、社交的需求、自我实现的渴望,这些不该被年龄数字剥夺。

积极老龄观的核心,首先是对老的去污名化。老龄化是人口结构的客观现实,但老龄=衰朽无用是人为建构的偏见。世界卫生组织提出积极老龄化,强调的不只是延长寿命,更是维护老年人的健康、参与和保障。盛瑞玲式的不服老,本质上是保持社会参与——她学数码产品、跟年轻人一起上形体课、做直播连接银发族与数字时代,这种持续的社会联结恰是延缓认知衰退、预防老年抑郁最有效的药方。研究表明,保持学习与社会参与的老年人,抑郁发生率显著降低,主观幸福感明显提升。可见不服老不是逞强,而是科学的养生之道。

其次,老年人需要重建自我认同,家庭与社会也应给予包容空间。不少老人想跳舞、想摄影、想重返课堂,却被子女一句“这么大年纪别折腾了”劝退,或被旁人侧目议论压回原地。社会在推崇活到老学到老时,往往默认对象是青少年,轮到老人学东西反倒成了稀罕事——这本身就是双重标准。盛瑞玲的家人全力支持她拍片、做博主,晚辈教她用手机剪辑,她才得以绽放第二人生。更多家庭该明白:鼓励父母长辈发展爱好,不是不务正业,而是帮他们找到晚年的精神支点。社区、养老机构也应多开设老年大学、兴趣班、志愿服务岗,让银发群体有处可去、有事可为、有价值感。

最后,盛瑞玲的态度对所有年龄段都是启示——别被任何预设的年龄剧本绑架。六十岁学画画不晚,七十岁练形体不晚,八十岁尝试自媒体也不晚。人生没有标准时间表,困住我们的常是内心的“我这个岁数不该……”当我们学会像盛瑞玲那样把“我还想试试”放在“我老了不行”前面,年龄才会真正褪去枷锁的属性,变成阅历沉淀后的从容底气。

一个文明的社会,该容得下九旬老人踩着高跟鞋走秀,也容得下平凡老人种花、写字、跳广场舞——只要那是他们真心想要的生活。愿更多老年人敢于对“你该服老”说不,忙着热爱,忘了老去,把余生生活成盛放的光景而不是等待终点的灰暗。本报记者 刘雪娇