

她乘风破浪 活出真自我



老年生活是什么样?她说,银发人生仍然可以“乘风破浪”。70多岁的天蝎座奶奶王沛,从运动员跨界学模特、拍短视频,脚踩25cm高跟鞋登上国际时装周。她接受衰老,接受自己逐渐花白的头发,接受不那么灵活的身体、逐渐衰退的记忆力还有慢慢变差的体力。

王沛是武汉人,1950年11月生,天蝎座。小时候她爱跳舞,个子蹿得比同龄人快,13岁因为身高突出被挑进湖北省篮球队,成了一名职业运动员。篮球场上练出来的爆发力和肢体控制,后来都成了她跨界底牌,只是当时没人料到,这张牌会在五十年后用于走猫步。

“首先用一把防静电的梳子把头发梳顺,然后用发胶(简单定型),然后开始编……”这条浏览量破2000万、点赞量超60万的短视频里,一位头发花白的老人动作利落地对着镜头编发、盘头。

评论区里有年轻人留言:“我是一看就会,一做就废”。梳这样难度不低的编发,是王沛的日常。除了梳一个精致的发型,拍短视频前,王沛还会戴上一对珍珠耳环,给自己画个淡妆。她说:“虽然年纪大了,但一定要把自己收拾得利索点,从头做起。”

1964年,原本有着舞蹈梦的王沛因“身高太高”被选入湖北省篮球队。上世纪80年代,我国引入花样游泳项目,对教练和运动员的需求很大。

机缘巧合下,篮球运动员出身的王沛成为了湖北省花样游泳队教练,两年后,她被选入中国国家花样游泳队当教练。这一年,王沛37岁。

“竞技体育真的很苦,我当教练的那几年,几乎是和外界隔绝,天天在想(运动员)该怎么练、音乐怎么选、怎么编排能和别人不一样。”直到61岁彻底退休,王沛才终于有时间做点儿自己的事情。

退休后,物业的工作人员推荐她报名社区的老年大学,建议她“这么高,就去报个时装班吧”。

就这样,王沛又一次跨界,踏入了时装模特领域。

从舞蹈到篮球,从篮球到花样游泳,再到61岁从零开始学模特,对王沛来说,“跨界”有难度,但她并不畏惧。“我练过舞蹈,又

打过篮球,后来又教花样游泳,在国家队当教练。所以我对肌肉的控制、肢体的协调能力都比较好。”王沛说,所有学习过的东西、所有经历都沉淀在心里,成为人生重新开始的底气。

64岁时,王沛因表现优秀被选入武汉市老干部活动中心时装二队。在比自己小十几岁的队友面前,她一点儿都不露怯,很快被任命为时装二队的队长。每周,王沛都会自己开车去队里组织训练。2019年,她受邀参加北京国际时装周,身穿黑色衣裤,脚踩25厘米的高跟鞋,这朵“银发玫瑰”在T台上华丽绽放。

“我找到了一个很喜欢的事情,我就要认真努力去做。”练习走秀之余,王沛还捡起了对舞蹈的喜爱。有空就用手机拍一支自己跳舞的短视频,上传到网上。除此之外,她还喜欢唱歌,2021年参加央视的《越战越勇》节目,唱了一首《给我一个吻》。节目播出后反响很大,王沛笑称:“我去录节目的时候,人家都不相信(我)是70岁。”

王沛在好几个平台上都开设了账号,起名叫“爱时尚的天蝎奶奶”,她在账号里分享自己的舞蹈、走秀日常、保养经验、生活感悟。每一条推文或视频里,她都穿着得体优雅。马甲、大衣、旗袍、连衣裙、披肩、香云纱……王沛从没穿过刻板印象里“老年人才会穿的衣服”,每一套服装都经过她的精心挑选和搭配。

“虽然我是这个年龄了,但我肯定不会穿那种老气的衣服。我会挑选一些比较合适的衣服,只要可以穿,穿得漂漂亮亮的有什么不好。”

王沛爱美,也一直都在追求美。她说,一个人想要追求美、获得美,最重要的就是要对自己有自信。有人问她,你这么爱美,为什么不把头发染黑?王沛很坦然,她接受自己逐渐衰老的外表,“人老是一种自然的规律,你不能抗拒的”。

接受衰老,不仅意味着接受逐渐花白的头发,更意味着要接受不那么灵活的身体、逐渐衰退的记忆力、慢慢变差的体力。即便是运动员出身,王沛也无法与时间对抗。“我原来(做事情)动作特别快,结果有一天‘啪’地一下就摔倒了,还把桌子给拽翻了。”

从那之后,她意识到自己已经不再年轻,做事情要把手脚放慢一点。“以前不到50岁的时候,爸妈还都在,就觉得生死是很遥远的事情。”如今,王沛已年过古稀,对于变老,她不再感到焦虑,而是选择坦然接受,“现在开始体会到那句话叫‘到人间来走一趟’,既然来了,就快快乐乐地向前走吧。”

前段时间,一位北京的摄影师在抖音上刷到了王沛的视频,被王沛的优雅和自信打动,联系上她,给她免费拍了一组写真。拍完之后,摄影师恋恋不舍,和王沛约好过段时间再来拍一组。王沛笑称,可能是自己身上的“无龄感”打动了她。

“无龄感”由作家三盅提出,大意是指一个人不被年龄束缚,跟随自己的心意,保持对生活的热爱,保持一种年轻的生活态度。王沛很喜欢这个说法,她觉得自己想过的就是一种“无龄感”的生活。虽然年纪大了,但也要一直保持好奇心,做自己热爱的事情。

谈到未来打算,王沛说可能考虑从武汉搬到北京,因为家里人都在北京。“北京这边也有(时装队),我年龄慢慢也大了,(武汉北京)两边跑精力也顾不过来。”但除此之外,她没什么其他打算,“我觉得我现在不像年轻的时候,将来还要完成什么。”

对于王沛而言,当下的每一天都是生活里最年轻的一天。永远保持好奇心,认真过好每一个当下,这是王沛如今的生活方式,也是她对自己未来老年生活的全部期待。

本报综合

晚年当潇洒 不负余生好时光

王沛火了,是靠一身时尚穿搭、一段利落台步和一条播放破千万的梳头视频。她曾是游泳教练,退休后学走秀、登时装周、拍短视频,把晚年过得比许多年轻人还热闹。网友喊她天蝎奶奶,她却说自己只是做了想做的事——穿喜欢的衣服,走想走的路,过不设限的人生。

王沛的故事之所以打动人,恰恰在于她打破了人们对老年生活的刻板想象。在很多人的观念里,人老了就该安分守己:穿素色衣服,跳广场舞,带孙子,买菜做饭,然后安静地等着岁月流逝。可王沛偏不。每一步都在告诉所有人:年龄从来不是限制,心态才是。

更值得敬佩的是,她从不掩饰自己的年龄,也从不刻意装嫩。镜头前的她银发如雪,皱纹清晰可见,却依然自信从容。她说皱纹是时间和生命的致敬,衣服没有年龄标签。这种坦然面对衰老的态度,比任何抗衰老的护肤品都更有力量。她不回避老去的事实,却也不让老去定义自己的人生。这种清醒而洒脱的姿态,正是当下许多老年人最需要的。

王沛的穿搭哲学也值得深思。她衣柜里没有奢侈品,30年前的旧大衣配一条百元围巾,80元的皮包照样搭出街拍感。她用自己的实践告诉所有人:时尚与金钱无关,与年龄无关,只与对生活的热爱有关。一个愿意精心打扮自己的老人,内心一定是对生活充满热情的。这种热情,恰恰是许多年轻人都不具备的。

我们常常说尊老爱老,却很少想过,老人真正需要的或许不是被照顾,而是被尊重、被理解、被允许活成自己想要的样子。王沛之所以能打动这么多人,正是因为她活出了许多老人想说却不敢说的心声:我不怕老,我怕的是没有好好活过。

愿天下老人都能像天蝎奶奶一样,放下顾虑,潇洒生活。不必非要走秀,不必非要拍视频,但至少可以穿上自己喜欢的衣服,做一件一直想做的事,见一个一直想见的人。晚年不是人生的尾声,而是另一场演出的开场。只要心态年轻,每一天都可以是新的起点。

本报记者 刘雪娇