



退休后,于庆林和李秀贞夫妻俩先后来到沧州老年大学任教,这一教就是十多年。如今,年逾八旬的老两口教完最后一堂课,和学生们挥手告别——

80多岁,他们的退休生活刚刚开始

本报记者 吴艳 摄影报道

“抬头,挺胸,保持微笑,大家跟上节奏……”81岁的模特老师李秀贞正在认真地教着自己的最后一堂课。这节课过后,她将告别相处了26年的老年大学,告别这些比她年龄小20多岁的学生。课间休息时,李秀贞和学员们作别,忍不住哽咽起来,学生们也纷纷掉泪。

在模特班隔壁的教室里,李秀贞的老伴、83岁的于庆林也在给学员上着最后一堂医疗保健课。

这节课过后,学员们即将放暑假,两位八旬老师也将二次“退休”,开始新的人生旅程。

当年被说是“大杂烩”

年轻时,李秀贞在评剧团和文工团工作过多年,后来因家庭原因转行,先后在建材公司、印刷厂、化工局等工作,一直到1993年退休。

1997年,李秀贞在老年大学看到几位同龄人在走模特步,那端庄、优美的步伐仿佛踩在了她的心头,那高贵、自信的气质让她看到了年轻时舞台上的自己。于是,她也参加了模特队。

从此,李秀贞与老年大学结缘,开始了26年从学生到老师的生涯。

那时老年大学和现在不一样,并没有严格的老师和学生之分。几位志同道合的姐妹们一起走模特步,走模特步好的教给不会走的。参加模特队后,李秀贞最大的变化就是更自信了。“50多岁的人化妆,这在以前想也不敢想。”从来都是素颜朝天的她学会了化妆和一些简单的衣饰搭配。

一段时间过后,李秀贞的仪态和步伐得到了模特队姐妹们的认可,她成了模特队的领队,并第一次代表沧州老年大学参加全国中老年舞蹈服饰表演大赛。为了参赛,李秀贞花700多元做了一件旗袍,当时她每月的工资只有200元。

虽然斥“巨资”做了衣服,但李秀贞她们并没有取得好成绩。“广东、浙江等地的参赛选手穿着打扮都十分时髦、洋气,我们虽然穿着自己最好的衣服,但怎么也感觉土气,和时尚一点都不贴边。表演时,我们的走步动作也不标准。我清楚地记得,评委当时说了一个词“大杂烩”,形容的就是河北两个代表队的节目。”时隔多年,李秀贞想起来都觉得难堪。

72岁时二次“就业”

那次比赛之后,李秀贞开始认真揣摩模特走秀动作。她不想让别人说沧州的队伍是“大杂烩”。

她天天在电脑上看模特步教学视频,一看就是几个小时,几乎到了痴迷的地步。

李秀贞觉得,自己先吃透了,才能教给学员们。



李秀贞老师和她的学生们

每天晚饭后,李秀贞就坐在电脑前,一边看视频,一边记录。看完视频,她就在屋子里兜兜转转地走步、练习。每一个转体、每一个动作,她都认真琢磨,然后照着镜子练习。觉得自己动作过关了,她再去教给模特队的老姐妹们。

随着时间推移,姐妹们的模特步越来越规范了。

1999年,老年大学模特队只有20多名队员,训练场所也只是一个不到30平方米的小教室。2007年,老年大学搬到现在的地址,模特队的训练场所变成了100多平方米。

2014年,老年大学正式开设模特班,当时只有一个班20多人,李秀贞任模特班的老师。她正式收到了老年大学的聘任书,再次“就业”。

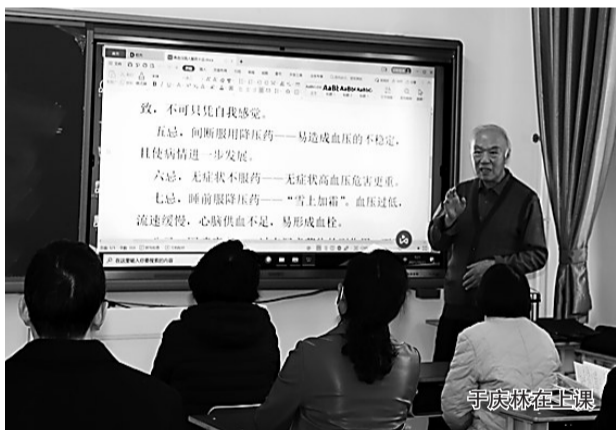
2016年,模特班变为两个班。后来,想学模特的中老年人越来越多。现场报名,有人提前数个小时到现场排队;网上报名,模特班的名额几乎都是秒没。

模特专业成了老年大学里最受欢迎的专业之一。现在,老年大学模特专业分两个年级,7个班,200多人。

一个人教那么多学生,李秀贞有点忙不过来了,她就开始培养“接班人”。经过李秀贞的重点培养,模特班里几位表现特别突出的学员从最开始的助教到后来也可以登台授课了。

虽是老师,但李秀贞却一直在学习的路上,她希望自己的课程能带给姐妹们与众不同的内涵。多年来,李秀贞的授课内容都是与时俱进的。她在原有模特步伐的基础上加入旗袍文化、舞蹈元素,并格外注意教授走位时表情和动作的配合。

2018年,由李秀贞编导的“芳华正绽放”大型户外旗袍秀活动在名人植物园举行,120名模特班学员身着各色旗袍,踩着高跟鞋,跟随着音乐的节拍,走起模



于庆林老师在上课

特步来风姿绰约,体态优美,成为植物园里的一道美丽风景。

那一年,李秀贞已经76岁。她本想着用这场走秀给自己的模特老师生涯画上一个完美的句号,但学员们舍不得她。

李秀贞也在听到两位陌生人的对话后打消了这一念头。那次,李秀贞在公交车上听到两位陌生人的对话,她们说:老年大学模特班有个白发老太太,教得特别好,咱俩一起去报名吧!就是这次无意间听到的话,让李秀贞暗下决心:“趁着身体硬朗,继续奉献余热,为大家服务,到80岁再‘退休’。”

李秀贞80岁那年,模特班一年级的学生升到了二年级,李秀贞又推迟了“退休”年龄,决定教完这届学生再退。

“超级老师”

在老年大学,83岁的于庆林是一位拥有16年教龄的“超级老师”。

于庆林的教师聘书日期开始于2007年。那时,老年大学刚刚搬迁,正式开设医疗保健班。

在教师人选上,校领导想到了在沧州中西医结合医院退休

的老院长——于庆林。

几番邀请后,于庆林辞去了报酬丰厚的返聘工作,来到老年大学任教。

在于庆林的书房中,记者看见一叠厚厚的讲义,约有一米高。“已经处理掉一大部分了,这些是近几年的。”虽是学医出身,但多年从事行政工作,于庆林觉得自己在业务上有些生疏。“当老师不能误人子弟,既然接下了这个活儿,就得干漂亮了。”

医疗保健是一门多学科交叉、内容广泛的专业,在既无统编教材,又无办学经验的情况下,于庆林打破传统教学模式,自编讲义,教学内容随着学员的需求而有序调整。

于庆林的教学理念是“治未病”,针对老年人的生理特点,注重从生活中的细节入手,通过运动、饮食、情绪的管理,让学员防病于未然。

在学员们眼中,于老师的课风趣幽默。他会说“把你家的咸菜碟请下餐桌”,告诉学生老年人要多吃新鲜蔬菜,杜绝腌菜;面对女学员“更年期有没有治”的问题,他会说“女人到了一定年纪,雌激素蹭蹭往下溜达,这就是更年期的由来,生理现象避免不了!”一片笑声中,女学员不

再焦虑。

现代科学发展日新月异,为使学员们掌握更多医疗保健知识,于庆林还自费订阅大量医学保健类的报纸杂志,家中的杂志期刊摞起来足有一人高。

于庆林的教学动静结合,他按照老年人的身体特征,把一些健身视频动作加以改编,创作出12套健身操,在课前与学员们一起练习。

“超级老师”引来“超级学生”

这位耄耋老人就像少年求学时一样勤奋地汲取新的知识,实现了教学相长,在专业知识不断提高的同时,教学内容也在不断更新,做到了与时俱进,吸引越来越多的人加入医疗保健班。

医疗保健班有于庆林这位教龄超长的“超级老师”,引来了多位学龄超长的“超级学生”。

在医疗保健班中,跟着于庆林最长的学生叫贾志伟,学龄11年。3年前,这位“超级学生”终于毕业了。因为贾志伟80岁了,超出了老年大学报名年龄的上限。

“还有几位学生的学龄是8年。”说起这些,于庆林的语气中充满了骄傲。

最后一堂课上,一位学员走到于庆林身前表达了自己的感激:“于老师,自从听了您的课,我改变了很多生活习惯,连多年胃酸的毛病都不治自愈了。”更多的学员是不舍:“于老师,你不教我们了,以后再有还能问你吗?”

“当然可以,咱们的微信群又不会解散,有问题随时问我,我解答不了的再给你们找医生。”对于学生们的要求,于庆林一口答应下来。

“80岁,退休生活刚刚开始”

于庆林和李秀贞虽然任教学科不同,但是他们有相同的教学目标,那就是给老年人带来身心健康和快乐。

在家庭生活中,他们也是和谐互补,分工明确,给彼此的教学工作以最大理解与支持。每当对方准备好一篇讲义或编排出新走秀动作时,他们便成为彼此的第一个听众和观众。

在日常锻炼中,他们相互提醒,做到不弯腰、不驼背,合理饮食,保持着一种健康的生活方式,为学员作出了表率。

他们把健康和快乐带给更多的老年人,也使自己的晚年生活变得多姿多彩。

最后一次,相伴走在去老年大学的路上时,李秀贞有点感伤地说:“上完这节课,咱俩就正式退休了!”

“80岁,咱们的退休生活刚刚开始,这就是福气。”于庆林和老伴相约,没有了工作的牵绊,要开始“想走就走的旅行”,好好享受退休生活。