

81
岁唐桂英：走到哪跳到哪

“老舞种我都不想跳，就喜欢跳网红舞。除了鬼步舞不敢跳，其他任何流行舞都没问题。”人称唐姐的唐桂英说。

81岁的唐姐触网的历史最早可以追溯至上世纪90年代。儿女上网时，她跟着学。她还跟着年轻人学习使用电脑、iPad和手机上网，网上流行“种菜”时她也没落下，年轻人玩啥她也常常跟着玩。

唐姐的文化程度不高，1960年跟随丈夫一起从外地来建设海南岛，在琼中一个农场工作到退休。她53岁时，老伴因病去世。退休后，唐姐到海口与子女一起生活。

“我们要尽量跟上时代，能跟多少是多少。”唐姐说，她最初在网上跟着视频学打太极拳、跳广场舞和交谊舞。每天，她送孙子上学后，就在住处附近练拳、跳舞、舞剑，有时还当老师教别人跳。“跳舞比打麻将好，经常听音乐对大脑有好处，舞动四肢可以锻炼身体，还能交到许多朋友。”她说。

多年来，唐姐与网络共舞。她的智能手机里下了许多App。和海南日报记者聊天时，她有时会停下来刷刷手机。81岁的她不用老花镜，跳舞多年身材也保持得不错。

唐姐患有腰椎间盘突出症，曾动过三次手术，术后身体里放进四颗钉子。病情严重时，医生劝她三个月内躺着不能动。她乖乖躺了三个月，一年多后才能弯腰，此后又一如既往地跳舞唱歌。

唐姐的大儿子名叫“开南”，就是为了纪念他们当年来建设海南而取的名字。2018年，唐姐的大儿子突然脑梗，成了植物人，她连夜赶回湖南，在医院大声呼喊儿子的名字：“开南，开南……”母子连心，她的声声呼唤把儿子从死亡线上拉了回来。“我儿子后来总跟别人说，他听到了妈妈的呼唤，他是被妈妈喊醒的。”唐姐说，作为母亲，她很担心儿子的健康，这是她心头最大的牵挂，“我们过得好，就是给子女减轻负担。”

“年纪大了就不要想年龄的问题，多做让人开心的事。”唐姐说。她的手机里存着许多照片，有她穿着白衣红裤戴红领巾跳舞的照片，有她和姐妹们参加旗袍秀的图片，还有大量舞蹈表演活动视频。

多年来，唐姐走到哪，舞跳到哪。她的生活并非没有烦恼，但是她的处事理念是“人的一生总有弯弯曲曲的道路，暂时解决不了的问题就不要去想，徒增烦恼。心胸要尽量开阔一些。”

舞林「老来乐」

文/海南日报记者 张惠宁

作家屠格涅夫在《老人》一文中说衰老是“黑暗、沉重的日子来到了”“是一条下坡路”，老人想避免“哀伤和痛苦”最好“退回到自己的回忆中去”，在那里寻求慰藉和芬芳。

岁月流逝，面容和肌体的衰老无法避免，但老年生活却不是“千人一面”。在海口，有一群老年舞者希望自己老年的人生也要一路芬芳：“我们年纪大了，但并不老！”“忘掉年龄，跟年轻人一起玩！新鲜事物都尽力去尝试！”



↑ 英姿飒爽的“刘皇后”。



唐桂英和“刘皇后”组建的银发族腰鼓队。

78

岁崔臣生：

「老来乐」的舞林生涯

78岁的崔臣生祖籍河北，父亲是南下干部，他1962年在湖南入伍，在部队一干就是23年。他1985年转业，1991年退休后到海南与子女一起生活。多年来，他一直保持不变的是跳交谊舞的习惯。

上世纪80年代，社会上刚流行交谊舞时，崔臣生就开始跟着跳。来海南后，他白天在万绿园跳，晚上在住处附近跳。他给自己起了一个网名叫“老来乐”，因为他深切地感觉到年龄越老越要快乐，心态对老年人来说至关重要。

崔臣生的老伴今年70岁，两人都是舞林高手，不过两个人跳的舞种不一样。老伴跳广场舞，崔臣生跳交谊舞。他说，广场舞种类不一，而交谊舞凭借一只舞曲可以走遍全世界。

舞动身体，帮助崔臣生度过了人生的许多艰难时刻。他的大儿子曾因交友不慎染上毒瘾，他和老伴为此伤透脑筋。后来，他们将儿子送回老家休养，终于把儿子救了回来。“儿子快五十岁了，他戒毒后重新生活，已经在老家成家立业了。”他说。

“有些因舞结缘的朋友，相处多年，我们就像亲人一样。”崔臣生说，他78岁生日时，舞友们为他和另外一位同龄舞友举办了一场生日庆祝会。他们租了一个很大的KTV包厢，大家一起吹蜡烛、吃蛋糕、唱歌跳舞。“那种氛围，什么时候想起来心头都是暖暖的。”崔臣生说。

“崔哥性格特别好，我们都很喜欢他。”采访过程中，崔臣生的舞友们对海南日报记者说。

◀ 爱跳网红舞的唐桂英。
本版图片由受访者提供



◀ 崔臣生与妻子都是舞林高手。

71

岁「刘皇后」：

不管多大年纪，女性都要展示美

“刘皇后”，真名叫黄晓珑，1949年出生。因婆家姓刘，娘家姓黄，她给自己起了个网名叫“刘皇后”。因为她气场强，朋友们喜欢叫她“刘皇后”。

“刘皇后”多才多艺，还能写得一手好字。她和唐姐一起组建了一支银发族传统腰鼓队。表演时，担任团长的“刘皇后”身着长裙打着大鼓，双手上下击槌，队伍应声而动，精气神十足。

“我现在的的生活就两件事：跳舞和上网。”“刘皇后”说。她组建的腰鼓队，不是为了锻炼身体、打发时间的普通银发族文艺团队，而是有技术、有看头、有实力参加表演活动的时尚腰鼓队。

“腰鼓队队员的裙子、丝巾、袜子、鞋子、扇子以及各种道具等，都是我网购的。”“刘皇后”说。她刚开始组队时，腰鼓队只有七八人，她和唐姐耐心指导。有人担心自己年纪大了学不好，她们就鼓励道，“我们都七八十岁了，还不是学会了？”

海口银发族组建的民间文艺队不少，有些队伍持续了一段时间就因为各种原因解散了。“刘皇后”组建腰鼓队三年，如今已有60多名成员。“我们教舞学鼓不收费，网购物品一分钱不赚，腰鼓队去演出有收入大家平均分配。”“刘皇后”说，组建腰鼓队，就是为了多交朋友，大家一起玩才开心。

“刘皇后”认为，不管多大年纪，女性都要展示美。队里很多人都喜欢中国传统服饰，她花了很多心思为队员们在网上购买旗袍，“每个人的身材都不一样，不合身的就退换货，尽量让每个人都能满意。有些队员来自乡下，原来不擅长梳妆打扮，加入腰鼓队后越来越漂亮了。”

“社会安定，百姓安居乐业，老年人什么都不用愁，这是快乐生活的大前提；我的子女孝顺，这是家庭融洽的小氛围。”“刘皇后”说，儿女的事交给他们自己处理，她“不动手不动口不掺和”，效果还挺不错。孩子们时常给她发红包，祝她幸福久久、开心久久。

“刘皇后”的老伴前几年因病去世了。她说，“愁眉苦脸的事不要多想，无力回天的事也不要再想，我不求自己能活一百岁，就希望天天有个好心情。”

“每天晚上不下雨时，我们就在濠江花园小区里教人跳交谊舞，每天上午8点带领队员在海航国际广场附近练习腰鼓。”“刘皇后”说，每天练鼓的地点对面有一家消防单位，她计划近期带着队友去慰问消防队员，感谢他们守护一方安宁。■