

这支平均年龄65+的舟山老年男模队在杭州走秀惊艳出圈 不服老的“潮叔”书写别样银发时尚

□记者 高阳

4月15日晚,节奏明快的音乐在舟山市文化馆一楼舞蹈室里回荡,灯光在地板上勾勒出一排挺拔的身影。抬头、挺胸、收腹、提臀,脚步沉稳落地,转身间眼神坚定,摆臂时力道十足,15位头发已染霜花的男士,正跟着指导老师的口令,一丝不苟地练习着模特步。没有年轻俊朗的面庞,却有着不输专业模特的气场;没有流量加持,却凭着一身蓬勃朝气,打破了大众对男模、对老年人的双重刻板印象。

这是一支舟山老年男模队,平均年龄65岁以上,平均身高175cm以上,从零基础起步,短短数月便惊艳舞台。从最初寥寥数人试水,到如今15名成员凝聚成团;从温州首秀收获好评,到杭州非遗时尚周惊艳全场,引得全省多地团队争相取经,这群不服老的“潮叔”,用一步一步的练习,一次又一次的登台,在银发岁月里走出了独属于自己的时尚与精彩。



填补空白 打造舟山本土银发男模力量

在中老年文艺舞台上,女性模特队伍向来是主流,身姿曼妙的阿姨们身着华服,成为各类展演的常客,而中老年男模队伍却寥寥无几。舟山市老年电视大学特聘老师李友花,常年深耕模特教学,在多地开展走秀活动,看着这一现状,心里渐渐萌生了一个大胆的想法。

“在北京、上海等大城市,早就有了成熟的中老年男模队,他们往台上一站,那种历经岁月沉淀的沉稳、大气,特别有感染力,完全不输年轻模特。”李友花坦言,舟山的中老年男性身体素质、气质素养都十分出众,却缺少一个展示自我的平台,“为什么我们舟山不能有一支自己的老年男模队,展现海岛男性的风采,让老年男性也能站上时尚舞台?”

这份想要填补本土空白的初心,成了舟山老年男模队诞生的起点。2025年10月初,李友花着手招募队员,没有大规模宣传,全靠口碑相传、熟人引荐。一开始,团队只有4名成员,不少中老年男性对此心存顾虑,觉得“男人走模特步是出风头”,也有人担心自己年龄大、零基础,根本学不会。

队长刘兆云便是最初加入的成员之一,一生热爱文艺的他,常年活跃在舟山各类文艺团队中,年轻时便在各类演出、比赛中斩获佳绩。得知李友花要组建老年男模队,他抱着好奇与尝试的心态第一时间响应,不仅自己加入,还主动邀约身边志同道合的朋友一起参与。“退休之后,大家要么在家休闲,要么沉迷打牌、喝酒,缺少健康的娱乐方式,男模走秀既能锻炼身体,又能展现老年人的精气神,是一件很有意义的事。”刘兆云说。

就这样,一群怀揣热爱、不甘被年龄定义的大叔聚在了一起。他们心中都有着一股不服输的劲,想要跳出传统养老的局限,活出不一样的晚年。

从零起步 手把手雕琢银发风采

“背要向后打开,脖子往上延伸,脚步平行向前,膝盖收紧……”舞蹈室里,李友花站在队员身前,一遍遍地示范着动作,耐心讲解着每一个细节。面对这群平均年龄超65岁、零基础起步的学员,她的教学没有丝毫急躁,从最基础的形体矫正开始,手把手带着大家一点点进步。

队员们大多存在体态问题,有的内八字,有的外八字,还有的走路含胸驼背,精神状态涣散。李友花便从掰脚型、纠正站姿教起,蹲下身子调整队员的腿部姿态,拉着队员的手一步步带着走,帮他们克服内心的拘谨与胆怯。

按照训练计划,团队每周集中授课一次,每次时长两小时,课后队员们还会自主组织2到3次练习,每次同样坚持两小时。即便没有老师在场,大家也丝毫不会松懈,散步时戴着耳机听音乐,顺着节奏练习台步;在家时对着镜子矫正站姿,牢记收腹、提臀、挺胸的要领,把训练融入日常生活的点滴。

李友花教学严谨又用心,每次课后都会针对不同队员的问题布置专属作业,谁的体态没纠正、谁的脚步没

站稳,都一一叮嘱,督促大家课后加练。短短两三个月的打磨,队员们身上发生了翻天覆地的变化:原本含胸驼背的身姿变得挺拔,整个人视觉上拔高了好几厘米,精神面貌焕然一新,气场也愈发强大,就连家人都忍不住夸赞:“整个人看着年轻了十岁,走路都带风!”

T台闪耀 引领全省银发时尚风潮

所有的汗水与坚持,都在舞台上绽放出最美的光芒。2025年10月,团队在温州完成首次登台亮相,短短七八节课的集训后,这群零基础的大叔便作为女模队的搭档站上正式舞台,凭借沉稳大气的表现,收获了现场观众的一致好评。

今年4月12日,李友花带领团队5名核心成员,奔赴杭州参加非遗时尚周活动,这是他们第二次登上专业T台,却带来了加倍的惊喜。身着高定非遗服饰,身姿挺拔,步履铿锵,一亮相便引爆全场,台下瞬间响起热烈的掌声,观众们纷纷拿出手机拍摄记录,眼神里满是惊艳与认可。

尽管有队员是第一次登上专业T台,登台时难免紧张怯场,甚至出现短暂的节奏错乱,但整体表现依旧亮眼。历经岁月沉淀的沉稳气质、精心打磨的专业台步、搭配得体的高定服饰,三者相融,展现出了年轻模特无法比拟的厚重与气场。展演结束后,来自衢州、金华、绍兴、宁波、丽水等地的参演团队,立刻将李友花围了起来,争相请教老年男模队的组建、教学经验,直言“太赞了”,纷纷表示回去后要立刻组建本地的老年男模队。

“在浙江省内,像我们这样成型、能登上专业舞台的老年男模队,几乎是首个,这次亮相,彻底打响了我们舟山老年男模的名气。”说起现场的热烈反响,李友花满是自豪。

老有所为 诠释银发生活无限可能

在队员们心中,加入男模队,从来不是为了博眼球、争名气,而是为了追求健康的生活方式,提升自我气质,丰富晚年生活。以前沉迷喝酒、打牌的队员,如今把更多时间放在训练上,不良生活习惯得到改善,身体状态越来越好;以前性格内敛、不爱社交的队员,在团队里结识了志同道合的朋友,性格变得开朗,生活也多了许多乐趣。

“年龄从来不是阻碍热爱的理由,老年人的生活,不该只有柴米油盐,也可以有诗和舞台。”刘兆云表示,团队选拔队员没有苛刻的门槛,只要身高达标、热爱时尚、愿意坚持,都可以加入,目的不是为了培养专业模特,而是让更多老年男性通过形体训练,提升精气神,收获健康与快乐。

对于团队的未来,李友花计划将团队规模稳步扩大至25人左右,精心打磨更多优质节目,计划在今年10月带领团队登上更大舞台,融入舟山海洋文化元素,展示海岛特色,推广舟山文旅。同时,她也愿意毫无保留地分享组建、教学经验,助力更多地区组建老年男模队,让更多老年男性打破年龄桎梏,勇敢追求自己的热爱。

照片由受访者提供