

上舞蹈课、参加演出比赛、自驾旅游，年近70岁的赵岩退休生活似乎比上班时还要忙碌。毫无舞蹈基础的她通过不断练习拿到了舞蹈比赛的团体金牌；加入小区的户外群，曾到达漠河、新疆、西藏等多地；和舞蹈班的姐妹们一起去养老院慰问演出，去贫困村慰问演出。她说就想做一个退而不休、发挥余热的可爱老人。



一踩一蹦一回首 “舞奶奶”跳出少女范儿

平均年龄62.5岁业余选手拿了舞蹈比赛金牌

2017年，第四届全国少数民族歌舞汇演在北京央视星光影视城举办。在12个省选送的400多个舞蹈中，选入了34个优秀代表队的84个节目，其中就有辽宁老干部大学健身系舞蹈剧目班编排的舞蹈《俏花旦》，赵岩也是其中的一员。

《俏花旦》要求每一个动作，每一个舞姿，每一个眼神，每一个手势，都要有少女的俏皮灵动，这对这些年过六旬的阿姨来说无疑是巨大的挑战。“我们的老师就是一个手势，一个眼神，一个摇头，一个翘臀的教，从最基本的手形、腰、胯、头讲起，为大家一遍一遍的做着示范。”赵岩说学员们把老师的动作都录下来，回家自己

慢慢对照着练。上课老师再一个一个人的纠正动作。

“到北京发现我们团队是大赛中年龄最大的非专业团队，平均年龄62.5岁，看着那些年轻的专业舞蹈队，我们一点没有退却。”

央视演出大厅灯光璀璨，一群俏娇娘，以妩媚多姿、玲珑欢快，展示了伶俐俏皮的快乐之美！一颦一笑一回眸，一踩一跳一回首，宛如一群娇俏玲珑的小娇妹，嬉戏逗趣。一群年近六旬、已过六旬的姥姥奶奶级的人，演绎出十五岁少女的娇媚！最终《俏花旦》在参赛的舞蹈中脱颖而出，一举荣获金奖！

发挥余热 力所能及为社会作贡献

学习之余，赵岩也和姐妹们一起去做公益。此前辽宁省老干局有一个对口的贫困村，中秋节前夕，赵岩和姐妹们一起凑钱，买了月饼、糖，还给帮扶的4个贫困户每家买了被褥、床单等日用品送去。“我们还编排了很多节目，和他们一起过的中秋节。村民们说比春晚都热闹。”

赵岩还和姐妹们带着编排好的节目走进养老院，给那里的老人们演出。“我们给每位老人买了一条红围脖，还买了各种吃的，和她们一起联欢。”养老院的老人们非常开心，强烈要求她们留在养老院里吃饭，但是赵岩她们拒绝了。“我们不能给人家添一点麻烦。”

赵岩说养老院老人的今天就是她自己的明天，将心比心，希望能做一些力所能及的事情，为别人带去一些欢乐。

加入户外群 漠河西藏新疆全走遍

翻开赵岩的网络相册，除了演出照片就是去各地的旅游照。而旅游也是她退休生活中非常重要的一件事。“向西我们经过甘肃到达新疆，看到了壮观的胡杨林和戈壁滩。向北我们自驾到漠河，向东我们到达黑瞎子岛、珍宝岛，向南去过四川、西藏、海南。”赵岩说去过的的地方已经多到数不过来了。

为了旅游，她还加入了小区里的户外群，群里大多人都是和她一样的退休老人。想要去哪，大家群里商量一下，就能来一场说走就走的旅行。“周边我们就会自驾或者雇一辆豪华大客车，边走边停边玩。远一些的地方就会先坐飞机，到达目的地后再租车。”赵岩说一路上风景不同，但心情是一样的，一样激动、一样开心。

儿女们都特别支持赵岩，“我有一个小外孙，有时候也会觉得不能帮女儿带孩子有些遗憾。”但是女儿说有机会一定要出去走走，多想想自己，过好自己的生活。

宁做“老妖精”不做黄脸婆

在老干部大学，赵岩和她舞蹈班的姐妹们被称为“妖精”。看看她们的照片就知道了“妖精”确实名副其实。“宁做老妖精不做黄脸婆”也是她们达成的共识。而在她们看来，“妖精”不仅仅是外在的穿着打扮，而更多的是她们思想不保守，有个性主张，少有传统旧世俗的羁绊，勇于追求自我价值和自我实现，勇于听从自己内心呼唤并释放爱美天性。

本版稿件由辽沈晚报记者 胡婷婷采写

她是班级大管家 当志愿者为大家服务

赵岩是辽宁老干部大学健身系舞蹈剧目班的班长，还是系学生会主席。赵岩说当班长不是权力而是为了服务。

最近学习的艺术团正在为建党100周年排练舞蹈，每天早上9-11点，下午1-3点都需要集中排练。为了中午能吃好饭，赵岩上午出门前都要做好中午大家一起吃的饭，烙春饼、蒸包子、做馅饼。

除了上课排练，赵岩还特别喜欢组织姐妹们外出游玩。“租个别墅，我们一起洗温泉做饭过日子，非常开心非常欢乐。”每次外出活动，赵岩都会给姐妹们分发早餐。有一次去一个温泉小镇玩，每天做

十几号人的三顿饭，副厨走马灯似的换，唯有主厨赵岩从来不换，总是像打了鸡血似的忙碌着。大厨房里有其他旅游团队的人看不过眼，私下里问赵岩：怎么做饭的总是你？赵岩装作无奈的苦笑着回答：我运气不好，每次抓阄做饭中签的总是我！

两个旅游团队在一个厨房里做饭，相邻挨桌吃饭一段时间后也就彼此熟悉了，一次吃饭中赵岩听说邻桌的一位老哥当天过生日，于是带头对着这位老哥唱起了《祝你生日快乐》，引来两大桌的几十号人共同和声应唱，现场氛围一时高涨，煽情爆棚，感动得那位老哥热泪盈眶。



赵岩和朋友们一起旅游。

本版图片均由赵岩提供



赵岩喜欢外出旅游。

退休开始学舞蹈 什么时候开始都不晚

今年已经是赵岩在辽宁老干部大学上学的第11年了。“每周要上2节舞蹈课，我们学员自己还要练习一次，相当于每周跳3次舞。”赵岩介绍。她2007年退休，退休后没事干，自己报了一个瑜伽班学习瑜伽。瑜伽班楼上就是老干部大学，知道可以在那里学习，赵岩一点没有犹豫就去报了名。

“我上班时在财务部门工作，小时候也没有学过舞蹈等艺术方面的东西。但是我喜欢美，也渴望能够美美地站在舞台上。”赵岩说想到就要去做，什么时候开始都不算晚。“虽然大家都说舞蹈要从小开始学，但是我从60岁才开始，我努力学习，能达到什么水平都行。”

进了舞蹈班，各种困难接连而来。“首先压腿就压不下去，一抻那疼的啊。”有时候跳完舞回家身体哪哪都疼。“但是既然选择了就坚持呗。”欲速则不达，赵岩说自己的初衷就是丰富生活，所以就一点点来，每节课比上一节课进步一点，半年下来，腿筋都抻开了。

另一个困难就是记不住动作。“记忆力不行了，老师一节课就教了2个8拍动作，但是回家就忘了。”于是学员们就自己凑钱，租了一个练舞蹈的场地，上完课大家再聚在一起，相互提醒，复习动作。慢慢的很多动作都刻在了脑子里，肢体也更加强调。“现在老师一节课教8个8拍，我们都牢记住了。”