

# 芝罘区老干部艺术团模特队： T台上“秀”出优雅人生

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

“挺胸、收腹、提气，眼神要跟着步伐走……”近日，在芝罘区老干部艺术团的排练室里，团长陈机惠正耐心指导队员们练习模特步态。

从退休后与模特走秀结缘，到带领团队斩获奖项，陈机惠用十余年的坚守，不仅让自己走出优雅与活力，更让一群中老年朋友在艺术舞台上实现了“逆龄成长”。



我的团长  
我的团

报道热线  
13562536460



## 走模特成为终身热爱

陈机惠与模特走秀的缘分，始于2008年退休后的一段特殊时光。那时，她正受更年期的困扰，身体时常不适，整个人的状态比较消沉。“要不试试去老年大学学唱歌？”在朋友的提议下，她报名了歌唱课程，试着在音乐中找回生活的活力。

一次偶然的机会，陈机惠接触到了模特走秀。“从一开始学就特别喜欢！”回想当时第一次走模特，陈机惠仍难掩激动。

从那以后，她的生活彻底被“模特”二字点亮：白天满心期盼着上课，跟着老师逐帧打磨每一个动作；晚上在小区花园散步时，会不自觉踩着节拍练习步态；就连在家炒菜、端盘子，都下意识地琢磨模特走位的韵律感。

这份对美的执着与投入，悄悄改变着陈机惠的状态。曾经的疲惫感渐渐褪去，整个人变得容光焕发、神采奕奕。

其实，陈机惠对文艺的热爱早有渊

源。自幼喜爱文艺的她，初中时便是学校舞蹈队的活跃分子，唱歌、跳舞样样精通，对“美”与“姿态”的敏锐感知，早在那时便埋下了伏笔。

说到对模特走秀情有独钟的原因，陈机惠的眼中泛起光芒：“走模特不只是简单地走路，它能让人从姿态到气质都变得更优雅，更能从内到外提升个人素养，这种由内而外的改变，是刻在骨子里的。”



## 日常注重基本功训练

2013年，陈机惠加入芝罘区老干部艺术团，在上级部门的支持下，艺术团正式成立了模特队，陈机惠担任队长。

教学中，陈机惠坚持“基本功为王”的理念：站姿训练时，她要求队员紧贴墙面站立，逐一纠正含胸驼背的问题；眼神的灵动度、步态的节奏感、肢体的协调性，每一个细节她都会手把手打磨。“没有扎实的挺胸收腹、规范站姿，就走不出模特的精气神”，这是她常挂在嘴边的话。

为了带领团队稳步成长，陈机惠几乎倾注了全部精力。即便1993年起就开始经营的水产生意，遇到与排练冲突时，也得为团队“让路”。2018年，她不慎摔断腿，病情稍有好转，她就拄着拐杖准时出现在排练室，她说：“只要能和大家一起练，这点疼不算啥。”

这份执着与坚守，深深感染着队里的每一个人。如今的模特队已拥有6名男队员、11名女队员。在他们这个“温馨大家庭”里，队员年龄最小的57岁，最

大的77岁，却个个精神矍铄、活力满满。

在陈机惠的带领下，模特队的成绩也节节攀升：2016年亮相山东电视台《花样奶奶大赛》，成功斩获优胜奖；2017年在香港回归20周年《全国舞动奇迹》大奖赛中，不负众望摘得二等奖；2020年更是登上央视《全国中老年元旦晚会》的舞台，同年10月还参与了山东电视台“十一”电视展播节目录制。团队用一次次精湛的表现，展现出别样的艺术风采。



## 队员见证彼此成长

十几年来，团队不仅成为队员们心中温暖的“心灵港湾”，更是见证彼此成长的“第二课堂”。

团队里的氛围始终融洽又温暖，大家相处得早已不只是并肩排练的队友，更成了彼此记挂、互相照应的家人。平日里一起排练，谁的步态不够稳、眼神没到位，同伴会主动上前示范纠正；谁有新的台风技巧、穿搭心得，也会毫无保留地分享；私下里，更是心连着心，谁家遇到难事，大家都会主动搭把手。

每个人都在这里收获了看得见的成长与发自心底的美好，这份改变也让家人们倍感欣慰。

有合唱团歌手加入模特队后不仅步态更稳，台风也显著提升，舞台表现力再上一层楼；还有队员因肩周炎胳膊抬不起来，坚持跟着训练一段时间后，症状大大改善；不少原本穿着朴素的家庭妇女，在艺术氛围的熏陶下渐渐变得爱美、懂打扮，每次上课都会精心收拾一番，以最佳形象赴约。队员们高兴地

说：“现在精神面貌和穿着打扮的变化，连家里人都忍不住说‘眼前一亮’。”

现在，模特队保持着每周两次、每次两小时的排练节奏，队员们从不说苦喊累，大家都说：“一走进排练室，心里的烦恼就全忘了。”

在陈机惠的带领下，这群始终热爱生活的中老年朋友，正借模特走秀这一艺术形式，在人生的下半场笃定前行，用心书写着优雅的姿态、自信的底气与滚烫的热爱。

