

刘月勤 不论岁月怎么改变,都要优雅时尚



阅读提示：

年纪大了,更要去追求美,60岁的刘月勤做着自己喜欢的事情。她认为,不论岁月怎么改变,都要优雅时尚,“美美”地老去。

□ 记者 吴后珍

今年刚满60周岁,已经正式成为一个老年人,但由于“冻龄”的外表,刘月勤还总被身边的人称赞“年轻”。她说:“我也总觉得自己没有老呢,我想就这样,做着自己喜欢的事情,优雅时尚地老去。”

天生爱美 从不放弃对美的追求

身材匀称,打扮时尚,举止优雅,这是初见刘月勤时的第一印象,确实很难让人把她和“老年人”联系在一起。而刘月勤还“大言不惭”地告诉记者,她已经这样“美”了几十年了。

刘月勤说,她天生爱美,也从来都不掩饰对美的热爱和追求。她的母亲是上海人,小时候经常会从上海给她带回漂亮的衣服。“从小,我就喜欢打扮自己,我总是希望让别人看到我最好的样子。”刘月勤说。

无论处在人生的什么阶段,刘月勤都很注重自身的形象,哪怕是在生孩子的那段时间,她也要把自己捯饬得整整齐齐;为了拍出美照,她出去旅游之前一定要先采购几件新衣服;六十岁生日时,家人想为她好好庆祝一下,而她想到的庆祝方式就是到照相馆拍一套美美的写真;现在步入晚年,买衣服和照镜子仍是她最大的爱好。

刘月勤很爱美,但其实追逐美也并不是一件简单的事。为了保持身材,几十年来她一直对自己进行严格的体重管理。她身高165cm,一直将体重控制在55kg以内。每天一早一晚,她要给自己称两次体重,如果发现体重超标,就会及时采取措施。50岁以后,为了避免发胖,她饮食搭配均衡。她还每天坚持练习舞蹈,保持体态。

“我觉得人年纪大了,更要去追求美,否则就是向岁月投降,让自己的人生变得寡然无味。”刘月勤表示,追求美没有捷径,也不能偷懒,她愿意为了美而付出。自律不仅让她收获了美丽的外表,更让她收获了健康的体魄。

爱舞成痴 在变老的路上翩翩起舞

刘月勤从小就喜欢舞蹈,可是那时候没有条件让她练习,这是她心中的一大遗憾。退休后,她终于有机会重拾当年的梦想。“年老后,人会因为无所事事而陷入空虚状态,这对一个人的身心都是不好的。”刘月勤选择了舞蹈来充实自己的生活。

刘月勤从2013年开始练习舞蹈,最初只是因为喜欢,后来逐渐发展到痴迷的程度。她除了报老年大学的舞蹈班,还自费在市区的两个舞蹈中心报了舞蹈



人物小档案：

刘月勤,60岁,丽汽集团退休职工。乐活宣言:爱美之心,人皆有之。我觉得老年人更要爱美,更要敢于追求美。在追逐美丽的道路上,你还会收获到很多意想不到的东西,让你的人生更加富足。心态不老,你就永远年轻。



看刘月勤精彩视频
扫一扫抖音二维码

课程,有时候一天到晚都在上课,日子过得似乎比退休前还要忙碌。

2017年,她因故要到杭州的女儿家住一段时间,可心里还是割舍不下心爱的舞蹈。每隔半个月,她就会赶回丽水上舞蹈课。每次的行程都被安排得满满当当,可她依然乐在其中。“随着音乐跳起舞蹈,我就会忘记一切烦恼,整个人很轻松,很快活。”刘月勤说。

刘月勤学习舞蹈十分认真,除了在训练课上练习,回到家里也不忘训练。他的丈夫看在眼里,调侃她是不是还想当舞蹈

家呢。虽然没有成为舞蹈家,但刘月勤练舞这么多年,收获也很大。近年来,她参演了不少舞蹈节目,多次登上了丽水大剧院的舞台。她还经常参加一些公益活动,送舞蹈节目下基层。“能发挥一点余热,让我觉得自己还有价值,心里很有成就感。”

刘月勤说,她觉得自己是一个很平凡的人,过着平凡的生活,但这种生活是她喜欢的样子。“我喜欢跳舞,只要能跳得动都会坚持下去。不论岁月怎么改变,都要‘美美’地老去。”