



白白

耄耋之年,你会躺在床上盼望日出,颤颤巍巍地跳广场舞,还是早晨6点起床挤公交奔赴菜市场只为多省几角钱? 80岁,有人已经老去,在回忆中度过;有人却焕然一新,仿佛人生才刚刚开始;有人恐惧每年过生日新添的那一支蜡烛;也有人不惧衰老,不断挑战,把年龄活成了一个数字。

现居成都的汪碧云刚刚度过80岁生日,近日参加贾玲《你好,李焕英》成都路演时,“小姐姐”模样让贾玲惊掉下巴。

3月5日,惊蛰。汪碧云刚刚搬到成都3个月,在直播间一旁的化妆间里接受了封面新闻记者的独家专访。她穿着一袭白色的连衣裙,搭配白色的高跟鞋,说话时身体前倾,后背挺得笔直,始终带着谦和的微笑,“我的精彩人生才刚刚开始,我希望自己不是活得漂亮,而是漂亮地活着!”

# 让贾玲惊掉下巴的“高跟鞋奶奶” 80岁汪碧云:我想登上《世界达人秀》

## 只穿高跟鞋的80岁“小姐姐” 让贾玲误以为是“同龄人”

2月21日,《你好,李焕英》导演贾玲携主演张小斐等人来到成都,与影迷互动,汪碧云作为神秘嘉宾,刚一亮相,就引起一阵惊叹。

主持人明明说的是“有请奶奶上场”,可是,眼前这位身着湖蓝色连衣裙、脚踩恨天高的人,分明应该是“小姐姐”呀!

主持人喊嘉宾们猜测汪奶奶的年龄,台下观众纷纷喊到“二十多岁”,贾玲一脸正经地问:“谁说的二十多?太夸张了吧?如果我没有猜错的话,我们俩同岁吧!”玩笑过后,贾玲略加思考,猜测奶奶“最多50岁”。

无论是在《中国达人秀》、直播间,还是在公园、小区里,总有人十分好奇汪碧云的年龄。最夸张的一次,她在小区的电梯间里,帮一个戴着红领巾的小朋友按了电梯,孩子奶声奶气地说“谢谢阿姨”。汪碧云的女儿笑着纠正“你应该说谢谢奶奶”,收获一堆不可思议的表情。

腰背挺直,身材修长,妆容精致,脚踩高跟鞋,走路一阵风。汪碧云的形象,怎么都不像是奶奶。

特别是在路演现场,贾玲无意中发现了汪碧云脚下的高跟鞋,给一旁的张小斐比了一个“这么高”的手势,啧啧称奇。而那不到10厘米的高跟鞋,在汪碧云的鞋柜里就属于“小巫见大巫”了。

## 化妆间的鞋柜摆满高跟鞋 24厘米恨天高让90后震惊

2月26日,汪碧云在成都度过了80岁生日。她用一场主题为《“礼”好,80岁》的直播开启精彩人生,不少粉丝在直播间一边剁手,一边祝福奶奶生日快乐。

“高跟鞋奶奶”“冻龄女神”,是外界给汪碧云贴上的标签。她做过舞蹈团团长,为电视剧《西游记》编导过“黑狐精舞”;78岁参加《中国达人秀》,穿着高跟鞋跳了一段热情洋溢的拉丁舞;如今,她是抖音上的网红博主,“只穿高跟鞋的汪奶奶”吸引了1600多万人关注。

封面新闻记者采访时发现,汪碧云的化妆间里,化妆品琳琅满目,鲜花香气逼人,最令人惊叹的是鞋柜里摆放整齐的高跟鞋——甚至包括24厘米的恨天高。面对90后记者震惊的表情,她调皮地笑了笑:“以前穿晚礼服容易踩到长裙,现在就不怕了,我的裙子里头藏着高跟鞋呢。”

无论是做舞蹈团团长,还是做网红博主,汪碧云始终在向身边的年轻人学习,尝试新鲜事物。特别是接触了短视频和直播之后,她收获了数以千万计的粉丝,以年轻女孩居多。除了和大家分享美容、健身的秘诀,她更多时间是在传递一些正能量的三观:“年龄不是问题,穿上高跟鞋,打扮得赏心悦目,一天都能拥有好心情呢。”



80岁的汪碧云做过舞蹈团团长,为电视剧《西游记》编导过“黑狐精舞”;78岁参加《中国达人秀》,穿着高跟鞋跳了一段热情洋溢的拉丁舞;如今,她是抖音上的网红博主,“只穿高跟鞋的汪奶奶”吸引了1600多万人关注。



每天健身一小时,保持身材与活力。

## 不穿高跟鞋就不出门 可以穿着高跟鞋旋转劈叉

惊蛰那天,成都的气温只有十几摄氏度,室内则更低。汪碧云在化妆间里只穿了一件连衣裙,袖子还是披肩的款式自然垂下,露出白皙修长的手臂。

这身装束与一屋子身着毛衣、大衣的年轻人相比过于清凉,而她则丝毫没有表现出怕冷的举动,笑言:“我跳了60多年舞,一点也不怕冷。成都和我之前定居的杭州相比,暖和多了。”

汪碧云出生于杭州一个富庶的家庭,从小看母亲身着旗袍、踩着高跟鞋,身姿绰约。四五岁的时候,她趁母亲不注意,悄悄趿拉着高跟鞋,学母亲走路。

这是她第一次穿高跟鞋,那种忍不住挺直后背的感觉,至今记忆犹新。

在歌舞团工作的时候,汪碧云就喜欢穿高跟鞋,让自己看上去更有精神、更优雅一点。如今,习惯成自然,就再也脱不下来了。“自己感觉舒服的、适合的鞋子,就是最好的鞋子。”

特别是最近20多年,她更是爱上了穿高跟鞋。无论是工作还是休闲,哪怕是自己一个人在家,她依然喜欢穿着高跟鞋。至今,依然保持着“不涂口红、不擦防晒霜、不穿高跟鞋就不出门”的习惯。

她的高跟鞋,涵盖春夏秋冬不同季节,满足跳舞、走红毯、社交等多种功能。她随手拿起一双目测不低于10厘米的舞鞋说:“我穿着这双高跟鞋,可以旋转、劈叉。”

“您能驾驭最高的高跟鞋有多高?”汪碧云骄傲地回答:“24厘米。”而这样一双“战靴”,她准备了3个色号。



80岁的“高跟鞋奶奶”汪碧云。

## 为《西游记》创作黑狐精舞 78岁上达人秀令金星叹服

有人说,78岁开始拥抱互联网的汪碧云,登上《中国达人秀》的舞台之后,终于火了。其实,短视频平台大概算是她的“第三个春天”。

14岁的时候,汪碧云跳级读到高二,扑闪着大眼睛、扎着两个麻花辫,楚楚动人,被杭州歌舞团一眼相中,成为一名舞蹈演员。

尽管她经常站C位,跳独舞或者领舞,拿奖拿到手软,但她对自己的要求不止于此。生长在西子湖畔,她有一种创作的冲动,想以舞蹈的形式表达西湖美景。于是,她去北京舞蹈学院进修编导,回来之后根据西湖十景创作了《平湖秋月》《三潭印月》等舞蹈。

50岁奔赴深圳,她率领的深圳大剧院沙都艺术团一炮而红,被评为全国著名的艺术团;78岁接触短视频,参加《中国达人秀》,她让更多观众认识了一个永远自信、昂扬、热爱舞蹈的自己。

《中国达人秀》上,汪碧云身着红得耀眼的舞裙,和舞伴表演了一支欢快的拉丁舞,后空翻、劈叉,几个动作行云流水,被导师席上的沈腾、杨幂、蔡国庆等人点评为“小姐姐”“冻龄女神”,金星以她为标杆,鼓励观众们“不要懒,全民动起来”。

参与录制节目之后,更多粉丝涌向了她的短视频账号,粉丝数量迅速突破1600万。

其实,汪碧云还是电视剧《西游记》第11集《智激美猴王》中“黑狐精舞”的编导。回忆30多年前的这段往事,汪碧云随手比划了几个黑狐精的舞蹈动作,笑言“黑狐精的舞蹈就需要这么魅惑”。

## 每天至少健身1小时 朋友圈写下感悟和热爱

每天睡到自然醒,起床之前先在床上做一些拉伸动作,化妆,做造型,穿高跟鞋,以及跳舞、健身,这样的习惯,她保持了60年。

除了严格的自律,她更多的是对自己的喜爱。习惯了登台表演的她,一直都明白,“生命没有彩排,每天都必须活得很精彩”。

等候化妆师的时候,她抽空转动眼珠、活动舌头,调动身体的灵活性。尽管每天至少要健身一个小时,但在她看来,运动不局限于排练厅,随时随地都可以活力四射地动起来。

身高1.6米的汪碧云,到80岁了依然体重稳定在90斤以内。不过,汪碧云从来不肯用节食的方式苛求自己。她榨苹果汁喝,每天吃两个鸡蛋补充蛋白质。“吃得好才有力气跳舞”。她常劝勉正在减肥的姑娘:“不必纠结胖瘦,每个人都有自己独特的美感,我觉得贾玲不用瘦成一道闪电就特别漂亮,她笑起来神采奕奕,眼睛有光”。

不忙的时候,她喜欢追剧、看电影、网购和“臭美”,熟练地自拍、发朋友圈,一气呵成,把朋友圈当日记,写下自己对生活的感悟和热爱。80岁生日这天,她许下心愿:“我还要继续追梦,早日登上《世界达人秀》!”封面新闻记者 曾洁 实习生 王金亚



汪碧云参加《你好,李焕英》路演与贾玲同台。



汪碧云的化妆间一角。