



3个月减重10公斤,连过红绿灯都像在走T台—— “乡村民星”蔡枋华: 减肥后,人生就像开了美颜

■记者 郑小梅 通讯员 苏雪怡
图片由受访者提供

有一种快乐,叫瘦下来的快乐。秀洲区洪合镇“乡村民星”蔡枋华,5年前用3个月时间做形体训练,把体重从60公斤减到50公斤,把腰围减到65厘米。她说,之后的人生就像开了美颜一样,被开心、美丽和自信重新定义。

“形体变好之后,人家看你的眼光都不一样了”

蔡枋华是洪合镇凤桥村形体课老师,带着一群从50岁到80岁的“姐姐们”进行形体仪态训练,并组建了一支名为“凤舞社”的走秀队。蔡枋华毫不讳言,很喜欢这种美美地站在人前的感觉,喜欢别人亲切地叫她一声“蔡老师”。

每周一13点到15点30分是“凤舞社”的固定训练时间。本周一下午,记者来到凤桥村文化礼堂时,蔡枋华正带着队员们做形体训练:“肩膀打开、收腹、注意呼吸……”举手投足间,尽是舞蹈范儿。

站在队伍前的蔡枋华身着黑色训练衣,配同色及踝长裙,脚蹬一双黑色绒面细高跟鞋,显得优雅又高挑。她化了淡妆,盘着头发,微笑总是挂在嘴边。在她看来,“女性美”要内外兼修,从仪态到举止都美起来、优雅起来。“连心态都要好。”她笑着说,这属于表情管理的范畴。

2021年,蔡枋华56岁,体重60公斤,因为多年从事羊毛衫加工,饱受腰椎间盘突出困扰,同时有脂肪肝、低血压、脊柱轻度侧弯等症状。毛衫生意渐渐让小辈打理

后,她关注起自己的健康状况。“我们身体好,就是给小辈们创造财富呀。”她说。一次,她在手机上偶然刷到一位“唐老师”的形体训练课,决定跟着试练。“每天上午和下午各练一次,一次课一个半小时,我跟练了一个礼拜就瘦了好几斤。最苦的是练习摆胯的时候,我痛了一个月。”她说,瘦了之后走出去,认识的人都感觉她变了个样,“那时就觉得练得虽然辛苦,但瘦下来就很超值。”

坚持练习了3个多月,她的体重掉到了50公斤左右,腰围减少到65厘米,能重新穿回年轻时的M号裤子;一些身体“小毛病”好了,“富贵包”也消失了。

不只是瘦下来,形体训练让她自信不少,整个人都“挺”起来了,精神头也足了,从背影上看不出真实年龄。“形体变好之后,人家看你的眼光都不一样了。回头率很高,穿啥都好看,连过红绿灯都像在走T台,我很喜欢这种感觉。”

一场自告奋勇的“美的分享”

独美不如众美。当初组建“凤



舞社”,也是一个偶然的机

会。2024年,蔡枋华在为厦门举办的旗袍秀备训时回到了娘家凤桥村,在村里的舞蹈排练室独自练习走秀。走着走着,她自告奋勇提出,如果村里有姐妹想做形体训练,可以一起“走起来”。这个提议被村里接

纳后,通过村集体公告发布,很快就收到了村民的热烈回应。“人多的时候,形体公益培训班里有近50个人一起上课。”凤桥村党总支委员管

佳虹说。

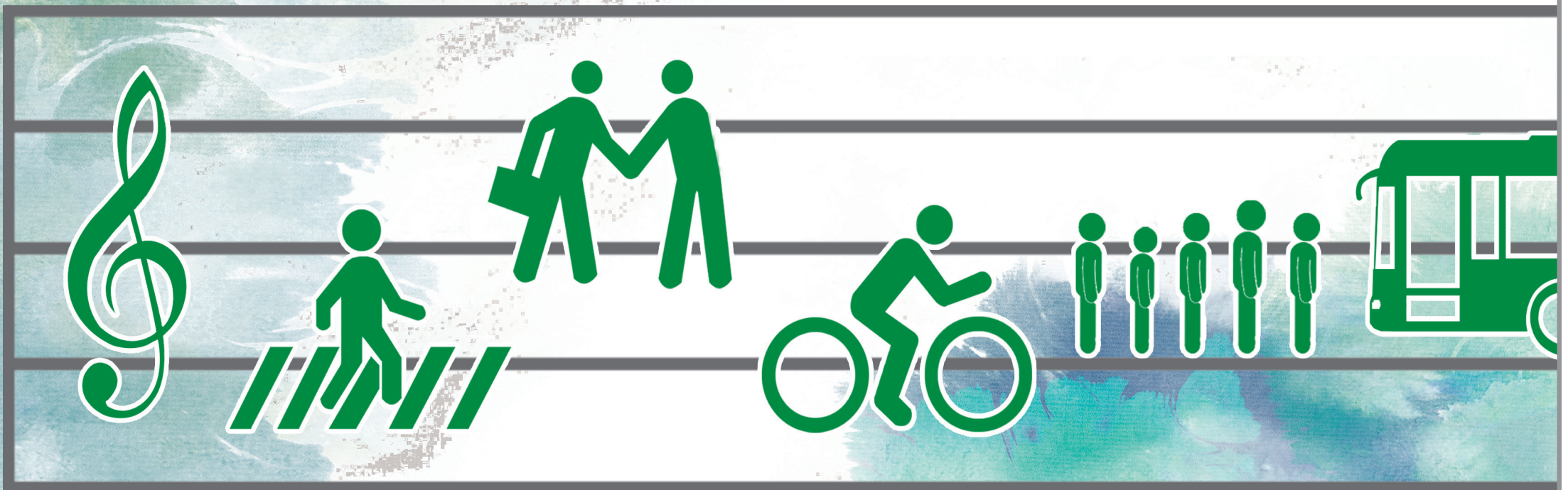
“凤舞社”年纪最大的队员是82岁的沈玉宝,在班里已经上了两年课,蔡老师的动作和节奏她基本都跟得上、做得到位。一头白发的她脸上皱纹很少,“我蛮欢喜来这里上课,来上课就是来锻炼筋骨的,跟年轻人在一起自己也变年轻了。”

说到年轻,队员们也是50岁以上者居多。对于记者“为啥来上这个课”的提问,大家七嘴八舌,有的说是奔着锻炼身体来的,有的说来这里聊聊天也好,有的说自己变美也很重要,还有的说“就是喜欢走

秀这种感觉”。蔡枋华说,形体训练能带来身体和生活的变化,连带着心态也会变好。她说:“我现在是开心笑半天,不开心一股烟。”

一有机会,蔡枋华就会参加各类形体比赛,还带着走秀队的姐妹们登上了各种舞台。她不仅积极参与秀洲区举办的各类活动,还走出国门,远赴韩国、新加坡等地参加走秀活动,尽情展现新时代乡村女性的风采。

从自己练到组织大家一起练,从线下练到线上开课带学员,蔡枋华以“紫衣媚儿”为名在某线上平台积累了1.6万名粉丝。她说:“我们在微信群里分享形体训练带来的收获,彼此激励,这对我来说也是一种成就感。我虽然有这么多粉丝,但从没想过变现,那太累了,也不是我的初衷。”



深化文明城市创建

人人参与 共建共享