



夕阳红照进QQ群

——线上聊人生，线下飙歌舞

QQ群是年轻人的专利吗？老年人就是只会钓鱼不会上网的OUT MAN吗？

65岁的国家一级演员伍仁斌是何晶晶的师傅，退休后爱上了网络，还建起了“阿冰艺术社”QQ群，经常在线上跟大家聊湘剧表演艺术，将自己对艺术的余热和对生活的乐活动感染给其他群友，群友都尊称他“阿冰老师”。

老人、传统艺术、QQ群，这三者结合在一起，会有什么好玩的事情？重阳佳节，小编特将这个退休老艺术家创办的QQ群推荐给读者一起感受他们的乐活。

文/肖智慧 宋雪 图/童迪

10月20日，“阿冰艺术社”QQ群在天心区文化馆举行群活动——湘剧艺术讲座。讲座上，“阿冰”老师边讲边示范，翘起兰花指，演示了旦角柔媚的手法，转眼间两指一并，又变成了老生的剑指，威武非常。讲座下，十几个群友听得津津有味，他们都是一群热爱艺术的中老年人，多是老师、政府公务员、健康营养师等职业工作者，按阿冰所说，都各有所长，也都是文化层次比较高的，所以大家能相互学习很多新东西。

平日“阿冰”老师会在群里给出一些“作业”，号召大家一起讨论农民工、大学生就业等社会热点。逢群庆、“七一”党的生日、国庆等还会组织比较大的活动，每个群友都会参加。9月20日，他们的群庆暨迎国庆联欢会也是搞得有声有色，舞蹈、唱歌、朗诵样样都有。而去年11月，“阿冰”还请来老朋友——《一家老小向前冲》中的“严爹”（王永光）与群友们一起唱歌跳舞。

“我每天晚上同时跟七八个人聊天不耽误呢！”

现已65岁的伍仁斌是国家一级演员，从事表演工作有53个年头，湖南本土知名笑星何晶晶是他的得意门生。作为一个年过六旬的退休老艺术家，为什么会痴迷网络，还“赶时髦”的建立QQ群呢？“阿冰”老师眯着眼睛笑了起来，“我学会上网是在三年前，一开始是看到别人在网上下象棋，觉得很新鲜，因为我本身爱下象棋，后来发现网上有很多好文章可以阅读，有很多信息可以收集，不仅可以学习到很多东西，还可以很方便的同别人交流，于是对网络产生了兴趣。”

小学毕业的他，并不会拼音，上网是跟朋友苦学的五笔输入法，“我不是吹哦！我打字的速度可以跟年轻人有得一拼，我每天晚上同时跟七八个人聊天不耽误呢！”一边说，他还一边神情飞扬的手指做打字状凌空敲打。去年，他觉得自己虽然退休，但

还有很多艺术余热没有平台发挥出来，“于是就想到了建立QQ群，聚集一群同样热爱艺术和生活的朋友。”

“我们年轻时都只谈政治没有娱乐和艺术，现在老了想搞搞娱乐就爱上网络了！”

管理员之一“舞爹”已经59岁，在湖南省建筑公司工作，明年就要退休了。“小的时候我基本没有什么娱乐生活，在一个普遍贫瘠的时代，想看戏剧却买不起票，更别说学习戏剧艺术方面的知识了。我们年轻时都只谈政治没有娱乐和艺术，现在老了想搞搞娱乐就爱上网络了！网络真的像打开了一个好丰富的世界，从来没想到过的。”“舞爹”说，“阿冰艺术社”不仅一起讨论戏曲等艺术，更谈论生活的艺术，“女士出门前化点淡妆，人美心情也愉悦；在厨房忙活时哼点小曲，按照音乐的节奏来切菜剁肉，便会有不一样的感受。每天都善待自己，少看少想不开心的事情，最重要的是开心，丰富精神世界。”

阿冰艺术社

成立于2008年9月18日，由著名的湘剧表演艺术家伍仁斌（网名“阿冰”）创建，网友线上谈艺术、谈人生，线下聚会唱歌、舞蹈、学戏曲，现有群友82人，大部分都是热爱艺术的中老年人。

阿冰艺术社群号：70405976

【如果你所在的QQ群也有特别的人气活动，想竞争成为《新壹周·快乐购》的最明星群，请与我们联系！接头热线0731-84329493，QQ 656495118，接头人：肖智慧】

本群群助理QQ群

Group Activity

群活动预告

周洛、道吾山赏桂花交友一日游

活动时间：10月31日早上出发，10月31日晚上到达长沙

活动地点：浏阳周洛、道吾山

活动费用：135元/人（周洛大峡谷门票42元/人+道吾山风景区门票38元/人+正餐+全程车费+保险+领队+公共装备）

活动组织：三湘都市报《新壹周》、自由心户外俱乐部（群号：47908833、56658445）蓝天部落群（群号：72771189）、城市客群（群号：48652299）

活动报名：0731-82240932, 86825633, 13203119425

魔幻商店心理游戏

活动时间：10月29日19:00

活动地点：芙蓉中路芙蓉馆2501

活动费用：30元/人次

活动报名：13755145672 麦田

活动组织：心理游戏群(83413696)

性格分析沙龙

活动时间：10月29日19:00

活动地点：长沙市人民中路238号窑岭路口上城星座2811室

活动费用：免费

活动报名：编辑短信“姓名+QQ号+性格分析”发送到13677302964

活动组织：人生ing性格分析群(92471780)

“饺子群英会”挑战大胃王吃饺子大赛报名启动

活动时间：初赛(11月7日或8日)、决赛(11月14日或15日)

活动地点：城南路边饺子馆

活动报名：0731-82205112

活动组织：群英会网、群英会网友联盟、三湘都市报《新壹周》、星辰在线、长沙电台新闻频道

长沙最火娱乐群 蓝天部落

蓝天部落网站：<http://www.lt1788.com>

每周一、四打羽毛球：蓝天部落羽毛球群 群号 73247839；

每周二、五泡吧：蓝天部落娱乐群群号 63764803；

每周周末户外旅游：蓝天部落户外群群号 72771189

空间大生活

小衣橱的“大魔法”

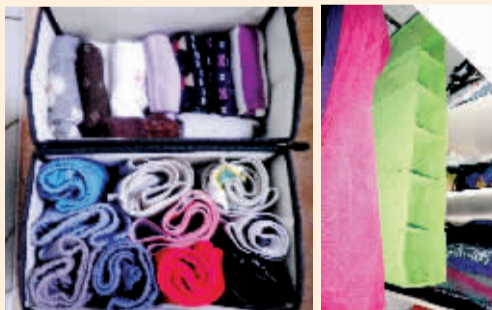


第②季
文/肖智慧

《新壹周》联合华声在线、肯德基举办寻找“虾米族”第一季上周完美落幕，而第二季晒衣橱的活动也吸引了很多“虾米”的关注。在紧凑的小户型里，衣橱的奇巧创意和合理规划，成为享受生活至关重要的因素。两位资深形象策划师也向小编“请缨”，为“虾米族”打造衣橱空间支招，还晒出了她们钟爱的衣橱小物件收纳法宝。

肯德基潜心钻研怎样将七只大虾挤到一只汉堡里，制成至珍七虾堡，让消费者只需小小花费就能享受营养又美味的高价值体验。本季虾米族达人也是“费尽心思”让衣橱里大大小小的衣物站好各自的队！

“虾米族”是什么？他们是在当今经济危机背景下诞生的全新时代族群。虽然面对房价高攀、工资不涨、预算有限等不利条件，但仍能动脑筋，拼创意，利用好每一寸空间、花好每一分钱，在有限的资源下，不仅保持生活品质不下降，更要活出大精彩，生活有滋有味。一言以蔽之，“虾米族”就是在小空间里也能玩出大生活的达人们。



虾米族达人：姚知辰 某色彩文化传播有限公司艺术总监

她推荐给虾米族的衣橱空间打造法：

每个女人不一定会拥有大的衣帽间，但可能都会觉得自己的衣橱空间总是不够，其实，只要稍微动一动，就会很整洁、很有空间感。下面推荐适合拥有小衣橱的普通女读者衣橱整理法：

第一步：先依款式分类。不管是“春夏”或“秋冬”的衣橱，都先依款式做分类，例如衬衫类，外套类，夹克类，洋装类，长裙类，短裙类，长裤类……将同一类的衣服吊挂在一起，此外，吊挂的次序也是非常重要的，逻辑的次序可以方便你的取物和搭配，比如长裤，长裙，短裙，接着是衬衫，外套，夹克，再下来则是洋装。

第二步：依颜色、材质或性质区分。款

式分好后，再依照颜色、图案、正式或者休闲的性质作出区分，如此会让衣橱更有条理。例如衬衫群里，所有白衬衫挂在一起，印花的在一起，正式豪华的在一起；长裙区里，黑色的在一起，有图案的在一起……

她推荐给虾米族的衣橱收纳小道具：

①丝巾挂架：美眉们的丝巾用挂架挂起来，既不会重叠，又节省了衣橱空间。

②首饰收纳小包：这个小包实在是太有创意了，里面有很多暗格，可以用来放戒指、项链，中间可以放大的项链，然后把包包两头的绳子一拉，放在衣橱里还很美观喔！

虾米族达人：王若冰 某私人形象会所形象总监

因为职业的关系，见过多种“累赘”而杂乱的衣橱，症状却极为雷同：太多不合身的衣服；太多过时的衣服；排列不规则，找起衣服非常困难等等。

她推荐给虾米族的衣橱空间打造法：

在整理衣橱之前，先要清楚一个观念：只为当下而穿！在开始动手清理服饰时，你也许觉得好心疼。事实上，真正的浪费是让可怜的衣服“冰”在你的衣橱里这么久都没人去理它，而且还占用了空间。但是哪些衣服是该扔，哪些是不该扔的呢？首先你应该对自己相当的了解，比如自己适合的颜色，自己适合的色彩群的颜色搭配方式，然后按自己适合的颜色分类，再把适合

的颜色服饰按季节分类。再按衣服的种类分类大致可分为：大衣类、开衫类、打底类、毛衣类、单衣、T恤等具体根据各自衣服的种类划分。裤子裙子也按此种方式划分。这样就一目了然，不会显得拥挤而乱。

她推荐给虾米族的衣橱收纳小道具：

①内衣收纳盒：用来放内衣，卫生而且方便，实在是美眉衣橱必备收纳道具。

②抽屉式收纳箱：分上下两层，可以分别放内裤、袜子、丝巾等，卷起来放比较节省空间。

③挂式收纳袋：可挂在衣橱里，可装衣服的随身配饰和围巾等，这样方便寻找和衣服的搭配。