军装换旗袍 飒爽又温婉

青岛军休旗袍社团:以不老之心追逐时尚之梦

记者 张磊

军休干部旗袍社团团员从左至右分别是:王晶、朱凤云、李洪瑞、陆凤珍、王丹露、史作燕、尤秀珍、王京华。

站上舞台,她们时尚又优雅。

王丹露

伴随着优美的音乐,舞台上几位身着旗袍的女士缓步慢行,看上去风姿绰约,彰显出优雅与温婉的气质。"抬头挺胸,肩部下沉,按照音乐节奏,双臂自然下垂前后摆动,双脚走在一条直线上,目光一定要坚定自信……"排练室里,72岁的王丹露正在指导编排节目,她身姿挺拔,气质优雅,严格训练一丝不苟。这是青岛市军休服务中心第二分中心,由军休干部组成的旗袍社团。有着多年丰富教学经验的王丹露是老师兼团员,她带领军休姐妹们,用高雅的旗袍秀,享受幸福快乐时光,用不老之心追逐时尚之梦,绽放出军花之美。

军休干部旗袍社团团员学习插花技艺

1 13岁参军 曾是"八一"女排队员

"我13岁就参军入伍了,一直在部队工作学习和生活,与军营有着不解之缘。"王丹露性格开朗活泼,举手投足间传递着一种阳光、可爱和亲近,精气神完全不像一位年过七旬的老人。

1964年,王丹露当时正在上初中,有一天学校来了专家组,要为国家选拔运动员,经过层层选拔,整个黑龙江省就选上了她一人。"那是八一体工大队来选拔排球运动员,我的身高比较占优势,加上平时也热爱文体活动,于是非常幸运地进入了部队大家庭。"王丹露介绍,那一年她离开了家乡,进入北京训练。

在八一队女排,完全是军事化管理,有铁的纪律和优良的作风,这让王丹露从年轻时起就养成了肯吃苦、不怕累的坚韧性格。七年的运动员生涯,磨练了她一颗顽强拼搏的心,1970年王丹露转入广州军区第157医院任药剂师,后来又到济南军区青岛第一疗养院工作。在职期间,王丹露多次在国家一级刊物发表论文,曾获军队科技进步四等奖。

扫一扫观看精彩视频

2 退休后走上讲台 桃李满天下

王丹露从部队退休后,积极参与社会活动,并且开始参加模特训练,不断提升自己的素质和修养。"闲下来的日子怎能让光阴虚度,恰好得知青岛市老干部时装团招募学员,于是我就报了名,在专业老师的指导下开始系统学习形体仪态美学。"王丹露感慨,在那里她得到了很好的锻炼和学习,曾多次参加青岛市中老年时装大赛,获得过三次冠军,三次亚军。

在全国首期中老年模特培训班圆满结业后,为了让更多人特别是中老年女性朋友提高生活品质,追逐时尚,王丹露走上讲台,传授内外兼修心得,提升气质技巧。她先后在开发区老年大学、四方区老年大学、星光老年大学任教10年。带出了500余名学生,可谓桃李满天下。

"从教这些年让我找到了新的人生方向,看到姐妹们美起来、时尚起来,我的内心也充满了阳光,我为实现自己的梦想而快乐,为做自己喜欢的事情而开心。"王丹露说。

3 旗袍社团让军花绽放更美丽

在青岛市军休服务中心第二分中心,有不少与王丹露有着同样经历的军休女干部,她们年轻时吃苦耐劳,奉献国防,退休后,以不老之心追逐时尚之梦。

为了给她们提供更好的平台,中心积极筹划,细心服务,协助她们牵头成立了旗袍社团,每周固定时间提供场地训练,每月交流总结,重点节假日举办不同的主题活动。目前旗袍社团共有11人,平均年龄64岁。

"旗袍是美的艺术,能够全面反映女性的体态美、气质美,我们一起排练、一起追忆过去、一起畅想未来,退休生活更丰富多彩了。"王丹露说。

王丹露(中)、陆凤珍(右)、李洪瑞(左)

陆凤珍 王晶 史作燕 王京华 朱凤云 李洪瑞 尤秀珍

军休干部旗袍社团团员的生活照。

年轻时,她们有的握过钢枪保家卫国,有的收发译电维护安全,有的救死扶伤投身医疗卫生事业……她们来自海、陆、空三军,是地地道道的军中镩锵玫瑰。退休后,她们集合在一起,军魂永驻,初心不改,以坚定的信念和坚强的意志追逐梦想,拓展特长,提升艺术修养,展现不老风采。

身着靓丽的旗袍,脚踩亮晶晶的高跟鞋,伴随着优雅的音乐,她们款款而行,站姿、步态、礼仪、协作,无一不表现出专业水准。军休女干部脱下飒爽英姿的军装和工作服,换上温婉优雅的旗袍,端庄大方、健康阳光。

除了旗袍走秀,她们还经常一起煮茶品茗,切磋书画,由内而外散发出非凡的气质与魅力……

王丹露(左)与陆凤珍(右)

王丹露(右)与陆凤珍(左)

军休干部旗袍社团团员切磋书法技艺

本报为您留下最美的风采

当我们步入华龄,生活才真正打开七彩盒子,人生将变得更加炫目。许多人都想留下这动人的时刻,然而,有的是因为摄影技术有限,有的则是不知如何定格,无奈留下遗憾。为了满足读者的心愿,本报编辑部推出公益摄影活动,尽力调派专业摄影记者,为您留下最美瞬间。请您扫描上方二维码加入"公益写真"群,或拨打电话18669715502与我们联系交流。

如果您也爱好摄影,或者您是时装爱好者、摄影技术大咖……都可以与我们联系,欢迎分享独属于您的快门时刻以及动人的故事。

中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

128元的氨糖凝胶 一种外用氨糖

来电领取

选择氨糖要注意鉴别,年老迟缓者应选择不同含量和纯度的氨糖,为了让广大年老迟缓者对保养以及科学选择氨糖有一个更清晰的认识,本次活动免费发放1000瓶外用氨糖凝胶。

免费发放条件:

1、因为氨糖凝胶数量有限,仅限年老迟缓,已办理退休者免费领取。

2、有服用过氨糖类产品的优先领取。

3、看到报纸24小时打进电话,经工作人员登记后,统一免费领取。

报名热线:55572225 55572226

提示:每人限领一次;夫妻报名登记可以领取双份(价值256元)