



## 老城焕新颜 街巷展芳华

在青岛这座历史与现代交织的城市中,老城区以其独特的魅力吸引着无数目光。在高大的胶澳总督府旧址前,两位来自青岛市老年活动中心的模特,桑春利和王健,以他们的风采和魅力,展示了这里的别样时尚。

### 重新找回“热爱”

58岁的桑春利与61岁的王健是青岛的老居民,对这座城市有着深厚的感情。退休后,她们选择了学习模特走秀课程,希望通过这种方式找回年轻时的风采,也希望能够与同龄人共同交流、学习,提高自己的社交能力。

“我50岁退休后就一直在家看孩子,有9年的时间。从在职场风风火火到每天面对柴米油盐、洗衣做饭,心里难免有落差,与原来的同事朋友也变得疏远起来。一次偶然,在邻居的推荐下,我参加了模特走秀的课程。从最初的不敢尝试、歪歪扭扭,到现在对台步的把控、四处参加表演,我真的越发喜欢这个事情。”王健说道。

“周围朋友都说我气质提升了,也变得开朗了,你要知道我在学习模特走秀之前非常内向,与人社交时常感到恐惧。”桑春利说,多亏模特班的同学们一直鼓励引导她,她才可以像现在这样大方地笑出

来、参与这些社交场合,结识到志同道合的好友。“现在的我减肥成功、变得开朗,活出自己理想的模样,这都是参与模特走秀带来的。这已经不仅是我的兴趣爱好,更是我生活中不可缺的一部分了。”桑春利表示。

在接触模特走秀之后,桑春利与王健一起练习走姿、学习时尚穿搭,共同探讨如何更好地展现老年人的魅力。“我们不仅学到了专业的走秀技巧,还感受到了来自同龄人的关爱与支持。最关键的是,我们发自内心觉得自己重新年轻了起来,心中有了热爱的事情,这让我们每天的生活都有所盼。没事研究下台风、如何搭配更显气质,老年朋友还是要多接触新事物,会有意想不到的收获。”王健表示。

### 带着“新潮”回到这里

对于老青岛人来说,老城区是一个充满回忆的地方。他们曾经在这里见证了青岛的沧桑变化,也在这里留下了许多美好的回忆。

如今,当桑春利与王

健再次回到这里的标志性建筑胶澳总督府时,心中不禁涌起一股感慨。“我30年前就住在这附近,当时这里和现在真的差别很大,我也很多年没有回来仔细看看了。阔别这么多年,今天再次回到老城区走秀,在街角巷陌重温往昔,用模特步伐展示新风采,愿我们可以为老城景象带来一抹亮色。”桑春利说道。而王健也表示,无论岁月如何变迁,只要保持一颗年轻的心态和积极向上的精神风貌,就能够活出自己的精彩和价值。同时,她们也希望更多的老年人能够加入这样的活动中来,共同感受生活的美好和乐趣。

走秀结束之余,两位模特表示要赶紧去买杯咖啡提提神,在银龄融入年轻人的生活,是模特走秀为她们带来的新鲜体验。

记者 姜文棋 薛予岑



精彩内容  
扫码观看更多



### 时尚风

## 彩色阔腿裤 从容走出明媚之夏

阔腿裤可容纳各种身材,在穿着阔腿裤的岁月里,我们也逐渐拥有了从容不迫的气度。秋冬季穿久了黑白灰的经典阔腿裤,夏天的阔腿裤该有点颜色才更时髦。不少中老年女性总担心自己穿不好彩色,其实选对版型、色彩并注意搭配,彩色阔腿裤完全可以让你靓丽一整个夏天。



裁剪需合体。如果认为彩色阔腿裤没有黑色显瘦,多是因为版型没选对。东方女性普遍娇小,撑不起过于松垮的裤型,可选择腰臀部位包身的剪裁,再从大腿根以下垂坠散开,既显曲线又显身形挺拔。如果有小肚子碍眼,那就继续保持腰线的合身,选择前面有褶皱设计的款式,既随性又能遮挡有肉的腰腹。

裤长应拖地。因为彩色有视觉膨胀感,大色块的阔腿裤容易显得下半身太宽,化解的办法就是:拉长裤长。无论是低腰还是高腰,可以选择拖地款阔腿裤,最好是刚刚好的踩脚长度,露出有延伸感的尖头鞋,这是打造好身材的关键。

通勤选冷色。冷色系会给人沉稳的感觉,只需选择一件简单白色上衣,就能穿出夏日好气质。通勤族选择套装,也能和谐出入办公场合。如果觉得颜色太暗了,不妨选择有光泽感的面料,质感高级又色彩饱满。

日常可亮眼。日常可以选择亮眼的彩色阔腿裤,除了亮色套装,不妨试试单独的个性搭配。比如选择薄纱衬衫、镂空针织衫等。如果偏爱松弛有度的精致,各种风格的背心是好选择。还可以学时尚的睡衣风,成套的印花彩色阔腿裤和衬衫,会让你成为街头最吸睛的那一位。

朱林风

## 人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人、老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,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!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

## 南京同仁堂人参鹿鞭丸 送1980元大屏智能手机

高品质 易吸收 提高中老年人活力 工厂价直供 每丸只要2毛5分钱 全高清大屏幕手机 看啥都爽



古有皇帝食鹿鞭  
皇后食鹿胎说法,鹿  
作为一种健康养生食  
品的历史源远流长,  
随着年龄的增长抵抗力  
逐渐降低,腰膝酸软、晚上  
睡不好等身体不适频发,  
平时补充营养就尤为重要。

南京同仁堂人  
参鹿鞭丸,精选鹿鞭、人  
参、黄精、牡蛎、桑葚、  
蛹虫草、杜仲雄花等10多  
种天然好原料,浓缩精华,  
每一丸都是真材实料,  
每一丸都滋补给力,服用方便。  
为您源源不断补充能量,幸福生活天天有!

买10盒送10盒  
再送价值1980元大屏智能手机

俗话说家有孝敬的儿女,不如自己有个好身体!为感谢广大消费者的信赖和支持,厂家特举办本次助老惠民活动,公司拳头产品【南京同仁堂人参鹿鞭丸】工厂价  
特惠只卖98元/盒(400粒/盒,每丸只要2毛5分钱),一次买5盒送2盒(不划算);一次买10盒送10盒,前10名打进电话,再送  
价值1980元大屏智能手机1部!全高清  
大屏幕,看啥都爽,全网通用,大图标,大字  
体,老人使用更方便。活动仅限前10名打  
进电话的顾客,机会非常难得,请您一定抓  
紧时间,千万不要错过这次活动。

订购热线:400-871-3938 免费包邮包  
税包邮

0532-87676969 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。