

# “舞”出新高度， 引领摩登“无龄”新风尚

军艺出身的李红以专业素养点亮银龄之光



李红与陈稷轩

今年55岁的李红，一位从解放军艺术学院走出的专业舞蹈教师，有着十余载战友歌舞团的璀璨经历，如今选择回到青岛这片熟悉的土地，创办了金旭舞蹈学校，以舞蹈为笔，以热爱为墨，专注于为老年朋友开启一段段不凡的舞蹈之旅，在岁月的长卷上勾勒出一幅幅摩登“无龄”的动人画面。



请扫码观看更多精彩内容

## 打破传统，重塑老年舞蹈

在社会的快节奏与老龄化趋势日益显著的今天，老年人的精神文化生活成为了社会各界关注的焦点。李红老师深知，舞蹈不仅仅是年轻人的专利，它更是一种跨越年龄界限的艺术，能够唤醒内心的激情，增强身体的柔韧与力量，更在无形中搭建起心灵的桥梁，让老年人在舞动中找到归属感和自我价值。于是，她毅然决然地踏上了这条

不同寻常的道路，决心将舞蹈的美与力量传递给更多的老年人。

传统的老年舞蹈教学往往局限于“成品舞”的传授，大多追求的是快速出成果，却忽略了舞蹈学习背后的深层意义与系统性。李红老师对此深感忧虑，她认为：“舞蹈，是一门需要日积月累、不断精进的艺术。老年人虽然体力不如年轻人，但他们拥有丰富的人生阅

历和深沉的情感积淀，这些正是舞蹈创作与表达中不可或缺的宝贵财富。”

李红老师引入了学院派的教学理念，将形体训练、基本功练习、舞蹈理论等多方面的内容融入课堂。她坚信，通过系统、全面的学习，老年学员们不仅能够掌握舞蹈的基本技能，更能在过程中重塑身体形态，提升气质，更重要的是，他们可以在舞蹈的世界里找到自我，释放内心的情感，享受舞蹈带来的快乐与成就感。

## 舞蹈力量，跨越年龄界限

今年31岁的陈稷轩是金旭舞蹈学校的一名民族舞教师，平日在教授幼儿舞蹈的同时也兼顾着成人舞蹈的教学任务。“当我第一次来到这里，我和李老师的理念不谋而合，都是想要更加专业、系统地教授成人舞蹈。现在在我的课堂上，从基础到身韵，从发力点到系统练习，我更希望传扬出舞蹈内核的东西，让每位学员不止是一知半解。”陈稷轩表示，老年朋友学习舞蹈对身心皆有益处，与大家一起参与舞蹈演出、平日课堂的融洽氛围……能够让老年朋友在舞蹈的陪伴下，享受更加丰富多彩、健康快乐的晚年生活是一件很自豪的事情。

在课堂上，白发苍苍的学员们，在音乐的节奏中缓缓起舞，他们的动作或许不那么敏捷，但那份专注与投入，却让人动容。李红老师总是耐心地纠正每一个动作，鼓励每一位学员勇敢表达自我，她的眼神中充满了温暖与期待。

“我觉得我现在做的事情很时尚，也很有价值。我会力所能及地一直教授舞蹈课程，不仅是因为热爱，更多的是这已然成为我的生活态度。我们要珍惜内心的热情与梦想，用实际行动去诠释和演绎属于自己的时尚人生。”李红老师说。

李红老师的努力，不仅让金旭舞蹈学校成为了老年人心中的一片舞



李红

蹈乐园，更在社会上引起了广泛的关注与赞誉。她带领团队参与大小演出与比赛，踏出国门展示我们的民族风采，舞蹈的力量是无穷的，它能够跨越年龄的界限。李红努力让每一个热爱生活的人都能在舞台上绽放光彩。

记者 姜文棋

## 追逐时尚无疆界 岁月不减爱美心



刘硕

随着时代的前行和观念的革新，老年人对于美的探寻日益增强。在青岛市老年活动中心，化妆形象设计课程成为银发族的热门之选。从服饰的搭配基础到细致入微的化妆技巧，老年人在这里学习如何更好展现个人魅力。

6月26日，记者走进课堂，此时正是一堂关于色彩理论的化妆课。学员们平均年龄高达55岁，化妆形象设计对她们而言，不仅仅是外表的修饰，更是一种积极的生活方式的象征。她们期望在专业导师的指导下，享受对美的追求的乐趣，展示老年人独特的风采。

### 追求美丽，学习妆容与穿搭艺术

追求美丽是生活的权利。“在化妆中，护肤是基石。”授课老师刘硕提到，在课程上，她向学员们展示了居家美容的方法，通过合适的手法为面部按摩，促进关键的血液循环。接着，刘硕讲解了夏季妆容的技巧。从保养到装扮，从发型到服饰搭配，刘硕的解说条理分明。

“考虑到夏季强烈的紫外线，保养时不可忽视防晒霜的作用，建议选用SPF50以上防晒霜来有效阻隔紫外线对肌肤的损害。”刘硕特别强调，不论是年轻人还是中老年人，全年都应把防晒霜纳入日常保养的一环，以预防晒伤和色斑。

上妆时，眉笔和唇膏是提升整体精神状态的关键。得体的眉笔使用能优化眉形，增强面部立体感，而适宜的唇膏色彩则可为面容增色不少，展现独特气质。“随身携带眉笔和唇膏是个不错的选择。”刘硕补充道。

妆容重要，发型同样不可轻视。刘硕指导学员根据脸型和场合选择合适的发型。至于服饰搭配，刘硕以易懂的方式讲解了色彩搭配原则，“这节课，我们讲解了色彩的基础——即红、黄、蓝三原色。”她以学员当日的着装为例，说明夏季服饰的搭配技巧，“这位学员今日选择的绿色服饰系列，

颜色深浅搭配，富有夏季特色。搭配香云纱服饰，加上珍珠项链和耳饰，还有玉石手镯，尽显优雅品位。”色彩搭配上，基于三原色，并注意全身色彩不超过三种。搭配时也需考量个人身材特点，比如，身长上衣适合上身较长的人。“利用这些简单又得体的彩妆技巧，老年人能够淡化岁月的痕迹，更在生活中展现自信与活力。”刘硕说。

### 不只是妆容，更是一种生活态度

刘硕告诉记者，今天是她从事老年教学的第三年，“作为一名80后，能跟中老年朋友一起上课，这也是互相进步的一个过程，姐姐们传授我生活的阅历，我教授她们化妆的技巧。”课堂上既有理论讲解，也有实践操作。她耐心地指导每一位学员，手把手地教授化妆技巧，学员们在实操过程中，可以随时向老师提问，刘硕总是不厌其烦地解答，直到学员们完全掌握。“这门课程涵盖面广，从肌肤保养到妆容打造，每个环节都会教给大家，但我不仅仅是教会老年人如何装扮外在，更重要的是，它传递出一种积极向上的生活态度。”刘硕告诉记者，通过学习化妆，不仅提升了自我形象，还增强了社交的自信，使她们在享受晚年生活的同时，也能够体验到年轻时的活力和快乐。学员们也期待在专业的引领下，于美丽的追求中体验乐趣，同时彰显中老年人特有的风韵。

记者 臧硕



请扫码观看更多精彩内容