



王友红： 用艺术诠释“内心18岁”

青岛69岁的王友红，曾是一名军人，退役后曾是幼儿园园长，也在青岛电视台少儿节目工作过，丰富的人生经历赋予了她坚韧与温柔并存的性格。2015年退休后，她将自己的热爱与才华，全部倾注在自己创建的北海艺术团中，带领团队在全国的舞台上留下了深刻的印记。



扫码观看
精彩视频

并不完全是展示老年的精彩，更是向大家展现出她们内心中自己18岁的模样。

“平日里，我们还会约着相互交流分享，拍美美的照片，或是去游山玩水，分享日常趣事。”王友红描述道，正因如此，她们的这个年纪还能够开阔了视野，找回了年轻的自己。

艺术人生 传递爱与希望

王友红和北海艺术团的成员们，不仅用艺术点亮了自己的生活，更将爱与希望传递给了更多的人。

她们积极参与公益活动，用艺术的力量温暖着需要帮助的人。她们用自己的行动诠释着艺术的真谛——艺术不仅仅是美的展现，更是爱与责任的传递。

王友红表示，她希望自己的艺术团能够成为一座桥梁，连接起更多志同道合的人，也希望更多的人能够加入艺术行列中，用艺术去丰富自己的生活，去传递爱与希望。

爱好时尚 简约而不简单

作为艺术团的领航者，王友红不仅精通舞蹈声乐，更在穿搭方面有着独到的见解。她认为，时尚并不是前卫，而是要找到适合自己的风格。在她的影响下，艺术团的成员们也开始注重自己的穿搭与形象，每一次亮相都让人眼前一亮。

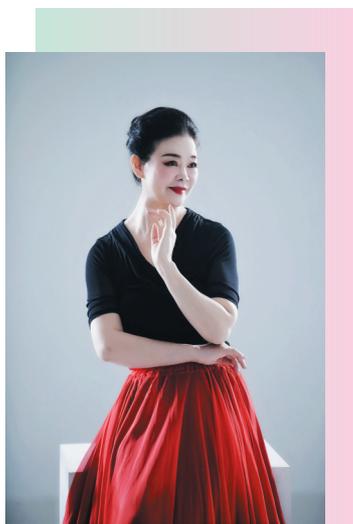
王友红对于时尚的爱，几乎贯穿她人生的每个阶段。年轻时，她就喜欢尝试各种潮流服饰，用自己的方式诠释着时尚。退休后，她更是将这份热爱发挥到了极致。她认为，时尚并不是年轻人的专属，中老年人同样可以追求时尚，展现自己的魅力。

在穿搭方面，王友红非常注重色彩搭配。“身上颜色一定不要超过三种，否则就显得太乱了。黑白搭配经典耐看，再配以一些明亮的颜色，更有韵味。”王友红说，她偏爱简约风格，认为简约而不简单才是真正的时尚。记者见到她时，她身穿黑色打底衫，绿色时装外套，黑色喇叭裤，脚穿黑色方头高跟鞋，配以钻饰墨镜和项链，整体造型既简约又时尚，彰显了她独特的气质。

“时尚也是一种态度，是对生活的热爱与追求。退休后要是一直在家围着锅台转，不出门、不社交，会逐渐失去自我。大家一定要寻找到自己积极向上的生活圈和社交圈，要勇于尝试新鲜事物，找到热爱的事情。同时，也要学会自我欣赏，珍惜自己的每个阶段的每个瞬间。”王友红表示。

大家都说，在王友红身上基本看不到岁月的痕迹。她用饱满的热情和积极的心态，诠释着“内心18岁”的神话。她告诉记者：“年龄不是束缚，真正决定一个人状态的，是心态和热爱。只要心中有梦、有爱、有坚持，就一定能活出自己的精彩！”

记者 姜文棋



今年秋冬服装流行 “安可拉红”



多巴胺、美拉德、薄荷曼波……时尚世界里，流行色的变化速度让人感觉“跟不上节奏”，今年春夏服装流行色“薄荷曼波”还没被人们完全消化，秋冬新宠“安可拉红”悄然崛起。这种充满神秘典雅的红色潮流已在身边涌动，为沉闷的寒冷季节注入一抹亮色。

毛衫、坎肩、卫衣、裤子……在一家女装店，“安可拉红”在一堆“黑白灰”的服装里十分惹眼。“这个确实是今年秋冬最流行的颜色，穿上显大气，很提升气色。”该店店主介绍，“安可拉红”的魅力在于，它不同于艳丽的正红色，也不同于深沉的酒红色，是介于两者之间的一种完美平衡，既热情奔放又不失优雅，甫一面市就受到消费者的青睐。

线上的海量商品，为消费者提供了更多的选择空间，登录某网上购物平台，搜索关键词“安可拉红”，弹出的商品种类非常丰富，连衣裙、打底衫、阔腿裤、运动装……应有尽有，价格从几十元到几百元不等，满足不同人群的消费需求。

某网店店主介绍，“安可拉红”源于国外时尚秀场，但这股潮流很快蔓延到国内服装领域并快速被大众认可。“它能起到很好的衬托作用，穿上显肤白，让人看起来更加明艳动人。”她说，这种流行色传达的是一种积极情绪，满足了当下人们的某种心理需求，也易于搭配，不同色彩与之结合能碰撞出令人意想不到的效果，很拉风，也很时尚。

这股流行风潮刮过，不仅年轻女孩对它情有独钟，可以穿出俏皮可爱，对中老年人来说同样可以提升气质，让人看起来更加青春有活力。

李晓琳

从军人到园长 再到艺术团领航者

王友红勇敢追梦，人生精彩。年轻时的她，身着戎装，英姿飒爽，在军营中奉献青春锤炼了坚韧不拔的意志。退役后，她转战教育领域，成为一名幼儿园园长，仍然在新的征程上绽放芳华。她深知艺术能够启迪心灵，激发创造力，因此在幼儿园里，她特别注重孩子们的艺术教育，带领他们参加各种文艺演出，培养他们的兴趣爱好。

岁月流转，王友红迎来了退休生活。“退休并不意味着停下脚步。相反，这是我人生新篇章的开始。”王友红说，2015年，她凭借对艺术的热爱与执着，成立了北海艺术团。这个艺术团汇聚了众多退休人士，他们因共同的爱好而相聚，共同追寻着艺术梦想。

北海艺术团自成立以来，便以合唱、舞蹈、朗诵、模特、声乐等多支队伍，活跃在全国各地的舞台上。她们参加过大大小小的演出和比赛，每一次亮相都让人眼前一亮。“我们艺术团的成员在这里找到了志同道合的朋友，也有大大小小的演出，在舞台上展现风采。她们变得更加有朝气，更加自信。”王友红表示，大家在一起，

老年生活报



深秋了，天凉了，中老年人和体弱者吃点海参，增强体质，平安越冬

杨小兵海参特惠买3斤送2斤

长岛大连即食刺参
220元/1斤
买5斤送1斤

长岛刺参
1950元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

长岛刺参
2200元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

大连刺参
2350元/1斤
买3斤送1斤
另加送1350元/斤
田横岛刺参1斤

活动时间：10月16日-10月26日 电话：131-0515-3320 135-0532-1980 (杨小兵) 本市免费送货 全省全国免费包邮 货到满意付款
新址：市北区胶州路13号 (市立医院下行20米 门头见图片) 公交车：市立医院车站旁；地铁：1号线市立医院站或中山路站、4号线市立医院站