

“时尚之星”郝春梅： 退休不退场 T台走秀忙



在海南三亚中环广场，有这样一群老年模特爱好者，每周伴随激昂的音乐，踏起稳健的步伐，仿佛站在了走秀的T台之上，展现着最美的自己，这发生在三亚礼仪模特公益课的课堂。这堂公益课的教师郝春梅，年过甲子的她退休不退场，这些年依然奔走在社区教育的路上，用自己所学的专业知识，服务广大模特爱好者，获得2024年全国新时代“百姓学习之星”荣誉称号。

“我们要把动作做到位，记住要双肩下沉，双手向下用力！”课堂上，郝春梅十分认真，在结束了集体动作的教学后，会对每位学生的动作进行一对一地悉心指导，确保动作准确无误。

“要当一位好老师，确实不容易。”郝春梅笑着说，其实此前她也没有学过礼仪模特，源自一次偶然的机会。

时间的指针拨回到2010年，原先在大庆工作的郝春梅因身体原因，来到三亚疗养。有一次去海月广场散步，她发现有支老年模特队正在海边走秀，“当时很震惊，没想到我们这把年纪也可以用走秀的方式来绽放自己。”那次的偶遇，给了郝春梅很大的触动，她决定勇敢地迈出第一步，踏足这个新的领域。

一开始，郝春梅抱着试一试的心态，跟着大家一起学习。后来，随着日积月累，她逐渐地发现自己爱上了这个行业，通过礼仪模特的学习，她发现自己心态更

好了，身体状态也改善了不少。“当时入迷了一样，不夸张地说，除了吃饭和睡觉，就想着去练习礼仪模特。”

为了不断提升自身的专业水准，2011年到现在，郝春梅每年都会自费去北京、上海等一线城市找专业的礼仪模特老师集训，接受更加专业系统的学习。郝春梅的进步大家都看在眼里，2015年，她完成了角色的蜕变，成为了团队的老师。

“当时觉得如果教不好，对不起大家对我的这份信任！”为了当一位好老师，郝春梅向多位前辈讨教教学的方法，同时自己在教学中不断摸索，总结出了“六态”教学法，就是要关注学生的体态、形态、步态、神态、心态和状态，有针对性地进行教学，哪里不行就加强哪里，因人而异、因材施教。“我觉得想要学好一样东西，心态最重要，你要有积极向上、乐观自信的心态才有可能去驾驭它。”郝春梅说，起初不少新学生扭扭捏捏，没有自信，不敢往前走，“我会鼓励她勇敢地往前走一步，只要走出一小步，那就是胜利。”

2022年，三亚社区教育

学院开设了“兰心蕙质”中老年旗袍培训班，经验丰富的郝春梅被相中，聘任为授课教师。授课期间，在三亚社区教育学院和相关部门的支持下，郝春梅在全市5个区开展了一系列礼仪培训课程，广受好评。

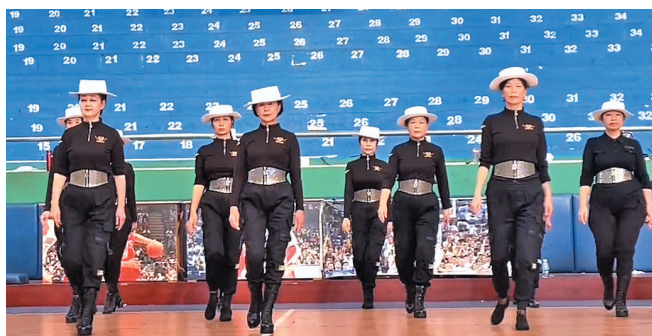
在各大社区，郝春梅教的学生更多了，年龄段也更广，有20多岁的小姑娘，也有80多岁的老人家。“不少学生是零基础的，所以我会调整教学方法，一遍又一遍耐心地指导大家。”与此同时，郝春梅也在更加努力地学习，有时为了一个走秀节目的配乐，她会从网上找数百首歌曲来搭配，最后从中挑选一首最符合编排效果的来使用。还会适当增加一些道具，比如折扇、墨镜、飘纱等，激发大家学习的兴趣。

“郝老师很专业，她的那份执着和热爱，也深深地感染着我们，一直努力学习下去。”来自哈尔滨的“候鸟”赵冬梅跟着郝春梅学习了五年，如今已经成为了琼花艺术团的助教。

“我的学生来自全国各地，他们经常会给我带家乡的特产，很感动。”郝春梅觉得，她和学生是“双向奔赴”，看到学生们因为学习礼仪模特知识而变得更加自信，自己就很有成就感。

这些年来，郝春梅用自己所学的专业，服务了五万多人次的模特爱好者，培养了一大批优秀的模特教师和导师。“可能我们年纪已经不小了，但我们不会停止学习！”郝春梅笑着说，“我们的人生才刚刚开始！”

刘杰



这群“姐姐”越活越年轻！



“红岩上红梅开，千里冰霜脚下踩，三九严寒何所惧，一片丹心向阳开……”近日，上海市闵行区旗袍爱好者协会年度汇演在古美文化活动中心举行。数支表演队伍登台亮相，各绽芳华，为观众呈现了一场别开生面的旗袍文艺盛会。

在一曲吴侬软语的《江南雾中雨》中，来自上海市闵行区旗袍爱好者协会的成员们身穿旗袍、手执油纸伞，从烟雨江南缓缓走来。“江南雾中雨，顺风舞轻纱，摇着那杏花雨，吹绿那竹篱笆……”成员们的举手投足之间都是满满的优雅风韵，摇曳的步态流淌着东方的婉约之美。

《江山颂》和《红梅赞》节目博得了全场热烈掌声，平均年龄超过60岁的旗袍丽人们温婉优雅，伴着清雅悠扬的古筝风姿绰约地走过，一袭旗袍展现出了女性的千般气质。此外，沪剧、茶艺秀、昂格隆（印尼传统民族乐器）等10多个各具特色的表演节目，也让观众们印象深刻。

上海市闵行区旗袍爱好者协会成立于2012年8月，协会的前身为成立于2007年4月的古美旗袍沙龙，闵行旗袍协会秘书长王莉华告诉记者，“成立初期，协会仅有九个发起人，且多为退休居民，现在不断注入新鲜血液，队伍也不断壮大。”目前协会会员有90人左右，设有舞蹈

队、走秀队、昂格隆队、朗诵班、茶艺班、沪剧班、女红组等。

从立领到盘扣，从面料到纹饰，对于协会成员们来说，旗袍上的一点一滴她们都能如数家珍。“我们有成员自费购买了上百件旗袍，并且学习绘制旗袍的手绘稿，自己制作盘扣，协会还邀请了专业老师，带着大家一起练步履和形体。”王莉华说，旗袍不仅展现了跨越时间的魅力，更具有强大的包容性，无论年龄大小，都能找到属于自己的美丽与自信。旗袍让更多人爱上中国传统文化，也逐渐成为了传递爱与温暖的“桥梁”。

成立12年来，上海市闵行区旗袍爱好者协会走遍了闵行区的角角落落，陪伴敬老院的“老宝贝们”去莘庄梅园赏梅、在复旦大学附属儿科医院的爱心小屋做志愿者、为闵行区监外执行的女性朋友培训茶艺等课程……在成员们的心里，旗袍不仅是彰显美丽的“载体”，也让更多爱心人士参与进来，为公益事业贡献一份力量。

展旗袍之美，传公益之善。如今，闵行的这群“姐姐们”正将这份美与善传递给更多人。吴俊艳



时下正值大雪节气，预示着寒冷的冬天来啦！北风吹，雪花飘，吃海参健康补冬正当时，中老年人和身体亚健康者欲购海参就来——

老年报生活馆·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

1650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

1950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

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：12月11日-12月21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