

青岛市老年大学时装形体班师生:

# 新年解码青春新篇章



元旦前夕,青岛市老年大学时装形体课教师杨晓露,热情洋溢地向同学们表达了新年的期许:她希望每一位学员都能在新的一年里,保持优雅姿态,绽放自信光彩,共同迎接更加美好的明天。学员们纷纷表示,自从跟着杨老师学习这门课程,生活中的方方面面都有了“青春气息”,新的一年更要如此坚持下去。

## 1 开启退休新篇章

今年78岁的王新华,曾是一位小学校长。几十年的职业生涯中,她习惯了穿着正式的职业装,从未尝试过花哨的衣服。然而,退休后的她,决定放下过去服装上的“束缚”,开启一段全新的生活。在青岛市老年大学的时装形体课堂上,她找到了属于自己的色彩和风格。

“这里就像我的第二个家,幸福而温馨。”王新华感慨地说。在这里,她不仅学到了如何搭配服装,更在杨晓露老师的专业指导下,逐渐改善了自己的形体和气质。“杨老师不仅在课堂上传授专业知识,还从养生、细节上关心我们每位姐妹。天冷时提醒加衣,天热时提醒防中暑,这种无微不至的关怀让大家倍感温暖。”王新华说。

通过学习,王新华的心态变得更加年轻、充实和开朗。“我开始注重打扮自己,无论年龄多大,穿着得体、气质优雅都是很重要的。”此外,她还在青岛市老年大学学习了计算机和声乐课程,让自己的退休生活更加丰富多彩。

## 2 退休后的意外收获

68岁的郭宝华原本只是想在退休后找点事情做,没想到在杨老师的这门时装形体课程中找到了自己心中所爱。“我跟着杨老师学习了四年,要说感觉到自己有什么变化,首先就是形体变得挺拔了,还学会了搭配和化妆,可以说在时尚方面全方位提升了自己。”郭宝华表示。

“上了这个课,我开始注意身材管理,杨老师反复强调不赞成节食减肥,要通过健康饮食和运动来控制体重,慢慢地我已经通过健康的方式降到了理想体重。”郭宝华说。在这里,她还结交了很多好朋友,大家空闲时一起聚会、游山玩水,在退休后享受着久违的集体生活。“可能就是因为这种生活,让我一直保持着年轻的心态和活力。”郭宝华说。

## 3 信念坚持创造奇迹

“我的故事可能比较特殊。”王合



迎向记者讲述,她跟随杨老师上课多年,在2017年,她遭遇变故,脊柱损伤导致下半身失去了行动能力。当时医生都说完全康复的概率不是很大,家人也很伤心。但王合迎却一心念着要快点好起来,继续和这些好姐妹一起上课。

“我太向往那个氛围了,而且确实这节课给我带来很多快乐。”王合迎说。正是这种信念和坚持,让她在八个月的时间里逐渐康复。如今,她已经能够穿着高跟鞋美美地来上课了。“这对我们全家人来说都是一个奇迹,康复训练时我从来没有过放弃的想法,一心念着我一定可以战胜疾病,我觉得是时装形体课程带给我的力量和勇气。”王合迎感慨道。

## 4 助力学员绽放光彩

作为青岛市老年大学时装形体课程的老师,杨晓露不仅具备专业的知识和技能,更有一颗热爱学员、关心学员的心。她通过专业的指导,帮助学员们改善形体、提升气质,让他们能够驾驭各种服装。同时,她还为学员们提供了很多展示的机会,让他们能够在舞台上展示自己的风采。

“老年人来学习时装形体课程益处多多。通过学习这门课程,不仅可以改善体态问题,比如富贵包、驼背等,还可以让学员们保持年轻的心态和活力。更重要的是,老年大学也是大家结交新朋友、融入集体生活的一个平台,让他们在晚年生活中找寻归属感和幸福感。”杨晓露说。

记者 姜文棋

## 初学国画须注意些啥

随着现代人们生活水平的提高,除了物质追求外,现在人们对于精神层面的追求也是非常高的。一些老年人对于我国传统国画产生浓烈的兴趣,毕竟兴趣是最好的老师,只要持之以恒,一定会有所收获的。下面和大家分享几点关于老年人学习国画的要点。

**第一、心态。**好的学习习惯和学习心态,这个是最重要的,老人学习国画根本原因是为了老有所乐,不要有太大的心理压力,轻松学习即可。

**第二、环境。**国画因为本身的作画方式,建议可以配有宽敞的画室或者是大的桌子,舒适静心习画。

**第三、循序渐进。**刚开始接触国画的老人不能急于求成,多

买名家书画资料,可以先临摹自己喜欢的大师画作,按部就班慢慢来。

**第四、揣摩。**最好有侧重的绘画内容和形式,国画品种也是非常多的,老人可以按照自己的喜好,投入精力重点练习揣摩,毕竟人的精力有限。

**第五、活动。**可以积极参与一些单位或社会组织的书画活动,多看别人作画对于自己的技法提升也是非常有帮助的,也可以将自己的认为画得不错的作品投稿,重在参与,或者装裱起来悬挂于家中,也是不错的。

**第六、坚持。**万事开头难,只要有恒心,铁杵都可以磨成针,所以对于自己感兴趣的事情,一定要坚持下去。



岁月静好,健康是福——但对于很多中老年朋友来说,随着年龄的增长,失眠成为常态。有些人数着天花板上的裂痕,努力寻找睡意;有人在黑夜中翻来覆去,劳累的心却难以停歇;更有甚者,已将长夜漫漫视为常态。失眠正影响着中老年人的生活质量和身心健康。怎样才能解决中老年人失眠的问题呢?

## 享深度好睡眠 仅需5块5

卫视热播产品 祝您好睡眠

2024年创新配方的明星产品——“酸枣仁γ-氨基丁酸”重磅登场,作为卫视热销爆品,为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方,让您静心宁神,抛却焦虑与烦躁,睡得香甜。

营养补的好,才能睡得好

酸枣仁、γ-氨基丁酸、茶氨酸堪称“身体营养库”的黄金三宝。酸枣仁与茶氨酸,巧妙配伍伽马氨基丁酸,再加上百合、莲子等天然植物。天然产品高浓缩、含量高,使失眠者睡的安稳。

源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁,富含酸枣仁皂甙,以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素,能够充分补充身体所需营养。γ-氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉,能够舒缓烦躁紧张情绪,改善

老年人容易出现的不安、烦躁、入睡困难等问题。茶氨酸则能够减轻焦虑烦躁情绪,提高睡眠质量。

“酸枣仁γ-氨基丁酸凝胶糖果”让您拥有规律、安稳的好睡眠,一觉酣睡到天亮。

每天两粒助力睡眠

庆新年特惠 体验仅需5块5

卫视热播产品,每日口服两粒,助力好睡眠。市场价每盒99元,庆新年感恩特惠,仅需5块5,按套购买,每天前30名订购者再免费送2盒,让您香甜入眠,活动仅限7天,结束立即恢复市场价99元。

益康康年 订购电话 400-096-5688

## 糖尿病患者有福了 来电领取10贴

如果您是一位因糖尿病而困扰的患者,当您看到这则消息,请您仔细阅读!

今天给您介绍一款穴位磁疗贴,属于医疗器械,晋械准字:20212200029,您只需要将它贴在神阙穴也就是肚脐位置,刺激穴位,透皮吸收,对穴位进行磁疗,用于糖尿病引起症状的辅助治疗。

庆新年,穴位磁疗贴厂家感恩回馈!口碑见证品质,现直接让利消费者。

如果您患有糖尿病,拨打电话,10贴穴位敷贴体验来电领取,轻松开启体验。按周期购买,每贴仅1块9,祝您健康过新年!

益康康年 领取热线 400-6728-777

晋械准字20212200029 晋械广审(文)第250721-03945号