

模特老师方缘:心态“open” 人生精彩

多元生活 充实自我

退休后的方缘,生活充实而多彩。作为模特老师,她保持着对时尚的热爱和追求。在日常穿搭上,她有着自己独特的心得。当天,她身穿基础款打底衫搭配牛仔衬衣,再配以黑色棉质短裤和黑色长靴,简约而不失时尚感。“我选择的这条腰带和打底衫同色系,将衬衣扎进去更显腰身,配上项链点缀,整体造型既优雅又大方。”

她还是一位热爱阅读的人。“我每天都会有一小时固定的时间用来看书,现在已经阅读了100多本书。”方缘表示,她喜欢人物传记和历史类的书籍,这些书籍不仅让她了解了更多的人生故事和历史事件,更让她从

中汲取了智慧和力量。

除此之外,方缘还热衷于健身。她喜欢有氧运动和器械训练,空中瑜伽也是她的最爱。这些运动不仅让她保持了良好的体态,更让她在运动中找到了释放压力和愉悦心情的方式。“每周我还有英语课和舞蹈课的学习。学英语是为了和家人出国旅游时能够游刃有余地与人交流,课下我也会追美剧,看剧可以锻炼口语水平。”方缘说。

“我喜欢为自己制定计划,绝不让时间无意义地度过。”方缘深知时间的宝贵,因此总是珍惜每一分每一秒,让自己的生活充满意义和乐趣。

积极心态 活出精彩

“时间的列车是单行线,不可逆的。所以要享受每一天,不要总是怀念过往发生的美好事情,要活得每一天都比前一天更精彩。只要心不老,思想就能跟得上。”在方缘看来,年龄只是一个数字,真正重要的是心态和态度。积极的心态是活出精彩人生的关键。“我们不能因为年龄而限制自己的活力和追求。虽然步入中老年后,身

体上可能不如以前灵活,但对于精神来说,却是不断积累和升华的过程。”她说,年龄从不是追求美好生活的障碍,而是让我们更加珍惜和享受生活的理由。

“我希望自己和身边的每一位朋友都能够一直保持年轻的心态和活力,去迎接生活中的每一个挑战和机遇。”方缘说。

记者 姜文棋



不惧衰老 拥抱变化

谈及“衰老”,许多人或许会感到恐惧和不安。然而,在方缘看来,这却是一个值得期待的过程。“我从不惧怕衰老,反而很期待在这个过程中经历和收获。”

方缘的心态十分开放,她认为,人生是旷野而非轨道。2017年退休后,她拥有了属于自己的时间,去把握、感受这个世界不一样的风采。

“只有走出去看世界,才能真正活出自己。退休后,每天只在家面对一日三餐、锅碗瓢盆的生活,对绝大多数人来说,都是索然无味的。”因此,方缘选择走出家门,去探索未知的世界。迄今为止,她已经游历了40多个国家,每一次旅行都让她收获满满,不仅开阔了眼界,更丰富了内心。

在人生的舞台上,每个人都是自己故事的主角。青岛市61岁的方缘,用实际行动诠释了“活出自我,享受人生”的真谛。她不仅是一位模特老师,更是一位热爱生活、追求时尚的“大姐姐”。她表示,年龄从不是限制,而是岁月的馈赠,让她更加从容、优雅地面对生活的每一个瞬间。

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

迎新春特惠 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,迎新春感恩特惠,仅需5块5,按套装购买,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。

益生康年 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,您只需要将它贴在穴位上,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。

迎新春,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!

益生康年 领取热线400-6728-777

晋械准字20212200029 晋械广审(文)第250721-03945号

齐鲁时装周 中老年挑大梁

近日,备受瞩目的齐鲁时装周走进山东潍坊寒亭,在当地掀起了一股中老年时尚热潮,为潍坊的中老年群体带来全新生活体验,开启了时尚生活新篇章。本次活动众多嘉宾和专业人士齐聚一堂,共同见证这一时尚盛世。

活动现场,T台上的中老年模特们身着精心设计的时装,自信地展示着属于她们的独特魅力。从传统典雅的中式服饰到华丽精致的礼服再到选手们用心准备的日常服装,每一款服装都兼具时尚感与舒适度,贴合中老年群体的审美与生活需求,打破了大众对中老年人着装的固有认知。台下的中老年观众们热情高涨,眼中满是对

时尚的新理解与新追求,他们或与身边人交流心得,或用手机记录下精彩瞬间,积极参与互动,沉浸在这场时尚盛宴之中。

此次齐鲁时装周潍坊站的成功举办,不仅为潍坊中老年群体搭建了展示自我的平台,更重要的是在当地传播了时尚生活理念,鼓励中老年群体勇敢追求美、享受时尚生活,丰富了他们的精神文化生活,让她们在岁月沉淀中绽放出别样的时尚光彩,引领潍坊中老年群体步入充满活力与魅力的时尚新生活阶段,进一步推动了当地时尚文化产业的发展与繁荣,为城市文化建设增添了浓墨重彩的一笔。

刘炳文

现今老人们普遍感觉,时间过得太快了,辞旧迎新之际生命至上!诚信专营海参长达20余年品牌,敬老爱老孝老送海参,就是送健康!

新春买海参首选一品康

礼盒刺参	长岛刺参1号	长岛刺参2号	大连刺参	大连淡干刺参	大连野生淡干刺参
3000元3斤	4000元3斤	4500元3斤	5200元3斤	5800元3斤	6800元3斤

即食刺参1000元6斤 野生北极参1000元3斤 刺参特价2600元3斤

本市送货 | 全国包邮 | 免费代发海参 | 买海参送优质虾皮
预定电话: 15166666441赵经理 送货电话: 13335020177任经理

地址: 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出
青岛市北区延吉路76-62户(中海地产) 电话: 0532-83819133
济南市历下区历山路6号(山东新闻大厦一楼) 任氏海参 联系: 马经理