

赵芳:以仪态为笔,勾勒优雅之美

“体态是一切仪态之首,是美的底色,形体仪态课程依托科学训练体系,通过专业动作拉伸、精准肢体舒展,助力人们在改善体态的同时,雕琢出优雅气质。”近日,走进青岛市崂山区老年大学分校山水名园的教室,便能感受到一股积极向上的活力气息,学员们正全神贯注地跟随赵芳老师进行肩部力量训练,轻松愉悦的氛围弥漫整个教室。



“雕琢”气质,优雅蜕变启新程

今年60岁的赵芳,在投身优雅仪态教学前,自身也饱受骨盆前倾、高低肩等仪态问题困扰。在江苏南通的一次偶然机遇,让她接触到了“蒲公英时光”女子优雅仪态课程。自此,她毅然踏上系统学习训练之路。“形体仪态是基础,旗袍美学、社交礼仪、家庭心理学等课程,都是需进一步学习的内容。”赵芳说道。

经过一段时间的坚持,她的体态发生了可喜变化,曾经佝偻的背变得挺拔,不协调的步伐也变得轻盈优雅。亲身领略到形体仪态魅力的赵芳,内心涌起一个强烈的念头:回到青岛,让更多女性感受这份惊喜,实现优雅蜕变。

2020年,赵芳带着对形体仪态的热爱与执着,将这门课程引入青岛。她深知,每一位女性心中都藏着对爱与美的渴望,更渴望将这份美好传递下去。起初,

她为年轻白领开设课程,如今又将这份优雅的种子播撒到了老年大学。这里的学员虽已退休,但她们曾是企业家、银行职员、财务工作者,在各自的领域里熠熠生辉,学习形体仪态,让她们的退休生活变得丰富多彩。

课堂之上,传播自信与健康

赵芳告诉记者,这是崂山区老年大学山水名园教学点教学的第四个学期。看着学员们从最初对课程的懵懂无知,到如今对优雅仪态的热爱痴迷,她的心中满是欣慰。温美珍退休前从事财务工作,长期伏案工作让她的肩部内扣,身体姿态不佳。“经过这一年多的仪态学习,我的身体变化太明显了,腰板挺直了,人也自信多了,仿佛重新找回了年轻时的自己。”温美珍说。

学员刘萍也分享了自己的改变:“以前拍照合影都不敢往前站,特别不自信,总是躲在角落里。现在就像老师说的,站到



哪都是C位,整个人自信满满,精气神都不一样了,感觉生活都变得更加更好了。”

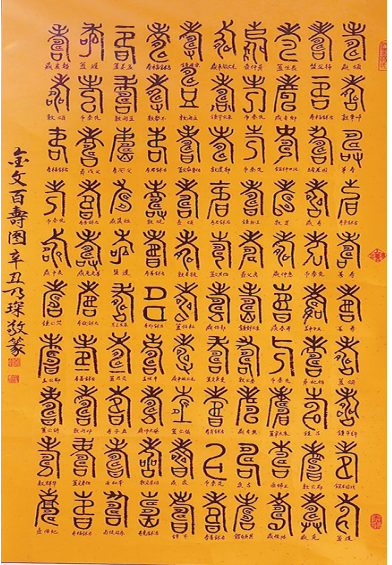
在课堂上,赵芳对学员身体各部位的训练细致入微,“身体拉伸环节,要重点强调肩膀的重要性。肩膀作为人体使用频繁的部位之一,起着承前启后的关键作用。学员们打开肩头,不仅能改善身体健康状况,美丽也会自然而然地散发出来,由内而外,焕发出独特的魅力。”赵芳耐心讲解。

持续学习,引领女性新风尚

在赵芳眼中,形体仪态不仅仅是一门关于人体美的学科,更是一种涵盖琴、棋、书、画、茶以及衣着打扮等方面的美学,是一种全方位的生活态度。采访当日,赵芳身着黑色形体服,用一条蓝色发带巧妙点缀,沉稳中透着活力,给人一种亲切自然之感。课堂上,她鼓励学员们化美美的妆、穿美美的衣服,展现对生活的美好追求,让每一位学员都能成为生活中的优雅女神。

为了给学员们呈现更前沿的知识,今年暑假,她毅然前往广州学习高端旗袍美学导师等相关课程。“及时补充能量,只为把最好的分享给大家。”赵芳说。 记者 臧硕 张磊

金文百寿图: 重阳节书就孝亲华章



家家有老人,人人都会老。孝敬父母,尊重老人,是中华优秀传统文化的重要组成部分。老人为我们辛苦了大半辈子,拿什么礼物为老人祝寿,老人会更高兴呢? 青岛市博物馆保管部的文物鉴定专家、青岛著名书法家王梦凡先生说:“建议您给老人写一幅百寿图吧。现在社会上有写百寿图的,但大多数都没根据,没出处,不够严谨。我已在馆藏青铜器和古钱币上搜集了一部分有出处的金文寿字,您可以再查找一些,凑齐一百个寿字,标注上出处,整理创作一幅够档次、严谨规整的金文百寿图,作为孝敬老人的寿礼,老人肯定高兴,也为书法界添了一份有价值的书法作品。”

于是,我在工作之余,搜寻查找自商周至秦汉各时期金文中的寿字。功夫不负有心人,经过近半年时间,加上王先生已查到的部分,共找到132个金文寿字。这一百个寿字的字形和笔法很不统一。因为自商周至秦以前,诸侯争霸,战乱不断,国家和文字都未统一。这时候铸刻在钟、鼎、簋、簠等器物上的文字叫钟鼎文,钟和鼎都是金属器皿,因此也叫“金文”,统属大篆范畴。至秦统一六国后,秦始皇命宰相李斯,以秦文字为基础,统一了中国的文字,史称秦篆,即是现在的小篆。为统一以上选取的一百个金文寿字,在保留其原有笔划的前提下,我以小篆的笔法,统一加工书写,又在每个寿字的下方,用小楷注明其出处,从而创作出一幅整齐统一、生动严谨的金文百寿图。 杨乃琛

“饭后百步走”并非人人适合

近日,在国家中医药管理局“中医药护佑老年健康”专题发布会上,专家指出“饭后百步走”并非适合所有老年人。“饭后百步走,活到九十九”虽流传甚广且有中医理论支撑,即通过舒缓运动促进脾胃消化,但实施需因人而异。

身体素质较好、无严重慢性病,以及脾胃功能稍弱、易积食腹胀的老人,饭后休息30分钟左右,再散步10到15分钟,有助于促进胃肠蠕动,缓解饱胀感。不过,有一部分老年人不适合饭后步行。患有冠心病、高血压等心脑血管疾病的老人,饭后立即走路可能导致心脑血管供血不足,引发头晕、乏力等意外;胃下垂老人饭后站立或行走会加重胃下垂程度;平时体质虚弱、气血不足的老人,饭后困倦是身体自我保护信号,强行散步会耗伤气血,更应适当休息。

青岛市博物馆“文物顶流”④



明永乐剔红亭阁人物博弈图盘,口径22.5×17.2厘米,底径17.9×12.5厘米,高3.3厘米。此为双款漆盘。底部

明永乐剔红亭阁人物博弈图盘

髹黑漆,上面刀刻填金“大明宣德年制”楷书款,此款下面隐藏着“大明永乐年制”的刻款。相似漆盘世所罕见,堪称珍宝。

漆盘呈椭圆形,弧壁,平底,圈足。漆色润红艳丽,雕刻极为细致。盘中央雕刻有生动的人物图案:在小亭栏杆中央,三位老者正在下棋,身后有回首张望

的执杖老者,随有携古琴的童子,小亭内有捧茶欲出的童子。画面用三种锦地表示不同的空间,八瓣花卉纹表示大地,波纹表示湖水,云纹表示天空。点缀的花草树木与行云流水相互呼应,衬托出环境的清幽。盘外壁雕刻有大朵的牡丹花和芍药花,花朵饱满圆润,枝叶舒卷自如。