

军休老年大学形体模特班: 老战友新同学 银龄风华竞绽放

“咱们练习旗袍走秀一定要注意腰部的休息,大家在我更换音乐的时候可以休息一下……”在青岛市军休老年大学的形体模特班教室里,窦媛媛老师温柔贴心的叮嘱声,如同潺潺溪流,滋润着每一位学员的心田。近日,记者走进青岛市军休老年大学的形体模特班,与军休老年学员们一起感受着充满活力与魅力的课堂。



2 形体模特学习路,严格要求塑优雅

“今天的课程练习旗袍和团扇……”旗袍,作为展现女性之美的经典服饰,深受学员们的喜爱。而团扇的基本练习和基本首位动作,对学员们的手腕和腰肢灵活性要求较高。课程伊始,窦媛媛先带领学员进行热身运动和基本体态训练,通过一系列有针对性的动作,增强大家的力量感和体态矫正意识。随后,便进入到模特站姿及造型训练环节。以这节课的团扇练习为例,从端扇的练习,到斜下手、斜上手练习等,每一个动作窦媛媛都讲解得细致入微,示范得标准到位。

在练习过程中,不少学员出现了手腕僵硬、腰肢僵

硬的问题。面对这些情况,窦媛媛总是耐心地走到学员身边,手把手地指导,帮助学员们改善姿态,力求让大家拥有最佳的体态。

大家在学习道路上的进步,离不开班长陆凤珍的努力。在她的带领下,班级秩序井然,学员们进步显著。“平时训练时,陆班长对我们要求严格,对每一个动作都精益求精;但在业余生活中,陆班长就像邻家大姐,对我们关怀备至,关心我们的生活和身心健康。”学员们啧啧称赞。



3 军休学员时尚路,银龄绽放新光彩

随着银发经济的蓬勃发展,如今的中老年朋友们对时尚和形体的追求愈发强烈。“她们摒弃了以往对老年人的刻板标签,勇敢地展现自我。70岁也可以自信地穿上潮流服饰,80岁也能优雅地走上舞台表演,这种积极的生活态度不仅让她们自身焕发光彩,也为我们青年人树立了良好的榜样。”窦媛媛说。

在教学过程中,窦媛媛深刻感受到了军休学员对时尚的热爱。每次上课,她都能看到学员们精心搭配的穿着和精致的妆容,她们用实际行动诠释着对美的追求和对生活的热爱。

刘海燕退休后加入军休

老年大学。她学习形体模特将近一年,在这里不仅学到了知识,还参加了许多军休老年大学组织的社会活动,如建军节、教师节的节目表演等。“退休后我加入军休老年大学的形体模特班,在老师和班长的悉心帮助下,我的体态有了很大改变,身体也受益,而且还能与战友们一起登上舞台,展示自我,心里真是美滋滋的。”

在军休老年大学形体模特班这个充满爱与温暖的大家庭里,老战友新同学们正以积极向上的姿态,书写着属于他们的时尚篇章,让银龄生活绽放出绚丽夺目的光彩。

记者 臧硕 张磊

重阳承雅意 敬老传温情

青岛市老干部活动中心
四地联动共谱敬老华章

本报讯 10月29日,青岛市老干部活动中心举办“重阳承雅意、敬老传温情”主题活动,以活动中心为主会场,联动台南路老干部活动室、燕岛国际公寓老干部活动室及泰康之家·琴园养老社区等3处场所同步举办活动,百余名老干部齐聚一堂,共庆传统佳节。

笔墨抒怀,传递敬老深情

在青岛市老干部活动中心书画笔会现场,老艺术家凝神提笔、挥毫泼墨,创作出一批笔力苍劲、意境深远的书画作品,以艺术形式诠释尊老敬老的传统美德,现场氛围温馨热烈。

在台南路和燕岛国际公寓老干部活动室,部分老领导与书画联谊会老艺术家们围绕“秋韵重阳”“福寿安康”等内容开展书画创作,以笔墨丹青抒发对重阳佳节的深情礼赞。活动现场翰墨飘香、氛围融洽,老同志们在切磋技艺、交流思想中深化情谊,让孝亲敬老的美德在社区服务中温暖传递。

慰问演出,彰显银龄风采

在泰康之家·琴园养老社区,“翰墨颂华诞 初心映岛城”老干部书画展巡展开幕式与重阳节老干部书画笔会活动同步启动,慰问演出接续举办。市委老干部局二级巡视员刘小玲在致辞中指出,活动以“同龄关怀”为核心理念,通过搭建老干部与社区长者交流平台,让同龄人的理解与陪伴成为晚年生活的精神慰藉,并表示将持续推动此类活动,进一步弘扬尊老敬老的社会风尚。

演出融合文艺表演与互动体验,模特秀《活力青岛》、传统京剧《赤桑镇》片段、女声小合唱《再唱沂蒙情》、扇子舞《沂蒙颂》、山东快书《武松打虎》、朗诵《老有老的骄傲》、独唱《家和万事兴》以及魔术表演等节目精彩纷呈。

此次四地联动的重阳节主题活动,通过书画创作、文艺展演、座谈交流等多元形式,为老干部搭建了展示才艺、交流互动的平台,营造了全社会尊老敬老爱老的浓厚氛围。(记者 臧硕)

西红柿、胡萝卜用油炒才更有营养吗?

西红柿中含有一种重要的功能性因子——番茄红素,它是一种类胡萝卜素,具有预防多种癌症、保护心脑血管和皮肤、提高免疫力等功能。胡萝卜中含有多种胡萝卜素,可以在人体内转变成维生素A,预防夜盲症和呼吸道疾病,增强人体对致病菌感染的抵抗能力。脂溶性维生素的吸收需要脂肪参与才能完成,但这并不能说西红柿、胡萝卜等富含脂溶性维生素的食材必须用油炒才更有营养。

需要明确的是,胡萝卜素和番茄红素等类胡萝卜素的吸收是在小肠内完成的。只要进入小肠的食糜里有脂肪,就可以促进胡萝卜素的吸收,与是否用油炒或是用什么油炒没有必然联系。当然,小肠吸收的前提是这些营养物质从植物性原料的细胞中释放出来。因此,适当的加热处理,再加一点食用油,这样可促进食物中胡萝卜素和番茄红素的吸收。