

张文智：以形体为笔 绘就银龄优雅模样



张文智

三月的营口，春风拂面。营口老年科技大学(原营口三为老年大学)形体美体班里，69岁的张文智正带着银龄学员舒展肢体。伴着音乐，学员们抬手、挺胸、转身，动作优雅，教室里满是向上的活力。

2015年，张文智入校学习声乐。十多年间，她见证了学校从创建之初的3门公益课，发展到如今的150多门课程，自己也完成了从普通学员到公益教师、艺美青春艺术团创始人的华丽蜕变。

花甲寻美 潜心锤炼形体

2014年，张文智在站前区建丰街道南湖社区首次加入模特班。因多年缺乏运动，她的身形有些圆肩、驼背。初次形体拉伸带来的身体舒展，以及身姿挺拔后焕发的精气神，让她瞬间迷上了形体训练课。课后对着镜子反复练习的日子里，她不仅练出了好体态，心情也愈发愉悦。

2015年，经朋友介绍，张文智来到原营口三为老年大学声乐。她发现，良好的形体仪态能有效提升舞台演唱状态，便萌生了系统学习形体课程的想法。2018年，得知国内资深形体老师在广东省广州市开设专业培训，且可考取教学证书的消息后，她当即决定，自费上万元南下深修。但这一决定，遭到家人和朋友的一致反对。“60多岁的人了，何必跑远路花钱吃苦？”面对质疑，她说：“挺拔的身姿，撑起的不仅是身躯，更是昂扬的精神。我想把这份美好学回来，让更多姐妹受益。”

在培训班里，张文智是年纪最大的学员，记忆差、动作慢、体力不足是她要克服的难题。一个基础站姿，她要对着镜子练上几十遍，直到肌肉形成记忆；一套步态训练，她需要反复琢磨抬脚高度、转身角度，并将动作要领逐字记在笔记本上，睡前加深记忆。待培训结束，她瘦了一圈儿，顺利取得了专业形体和模特教学证书。

自荐执教 初心育美润心

学成归来，张文智的优雅体态和标准动作在学员中脱颖而出，不少姐妹希望跟着她学习。2021年，恰逢学校增设学科，她鼓起勇气向校领导自荐开设形体美体班，拿着证书条理清晰地阐述课程设置、教学目标：“我虽非科班出身，但有专业证书，更有一颗教好课的心。”她的热情与诚意打动了校领导，申请

顺利通过。

2021年3月19日，张文智的形体美体班正式开课。原定20人名额，竟来了50多位学员，小小的教室里座无虚席。看着大家期待的目光，她的紧张化作沉甸甸的责任，当即承诺：“定不辜负每一份信任。”

学习之初，67岁的荀纪云因胆小常常低着头，讲话时不敢直视对方，老师排队形将她排在前排，她总是不自觉地往后退。张文智特意为她制定了针对性训练计划，课后单独辅导，鼓励她：“不要有心理负担，相信自己，你可以做得更好！”一年多后，荀纪云不仅积极参加校内外各项活动，还成了学校礼仪队队员。

如今，张文智的形体美体班已从1个班发展到3个班，学员增至135人，课时增至每周3节。从最初的手忙脚乱到如今的游刃有余，背后是她无数个夜晚的备课，一次次课后的总结反思，更是从未改变的育人初心。

突破边界 绽放男模风采

形体美体班的成功，让张文智萌生了打破“模特是女性专属”的观念，让中老年男性也能通过形体训练提升精气神的新想法，源于一次“中国中老年超级模特大赛”。

赛场上，她结识了黄明华。对方身姿挺拔、气场十足，展现出中老年男性的独特魅力，并最终斩获亚军。比赛结束后，张文智当即找到黄明华：“营口有许多女子模特队，也应该有一支男子模特队，我们一起成立一个男子模特班吧。”两人一拍即合，随即开始筹备。

2021年9月，原营口三为老年大学男子模特班正式成立，由两人



张文智带领学员训练。

故乡的风

王志刚

今夜无端地，又把故乡的月光装进酒盏里。

不必刻意去想，那些山，那些水，那些化不开的味道，早已密密地缝在骨血里。它们像坛陈年的酒，平日里封着一层封，便香得人睡不着，只想落泪。

我一遍遍在嘴里辗转着老家的名字，那两个音节滚过舌尖，烫得喉咙发紧。

朋友只是默默地，把我面前的酒杯又斟满。他说，他看见我的泪，正一滴一滴，从光阴的坛口溢出来。

我摇摇头，想说什么，却只是指了指心口，喃喃道：这里头啊，全是大辽河的本味。

夜是这样静，静得能听见月光落在酒里的声音。我借着月色，絮絮叨叨，把陈年

旧事一件件翻出来晾晒。心里念着故乡的家人、亲朋、好友，还有那大辽河岸边特有的水气味道。那念想像抽出的丝，细细长长的，从这异乡的窗子里放出去，一直扯到千里之外，扯得人心口隐隐地疼。

窗外的风忽然有些异样，跌跌撞撞，摇摇晃晃，不像寻常夜风的轻悄。它莽撞地扑在窗棂上，挤进缝隙里，带着一股子赶路的仓皇和风尘仆仆的土腥气。

放下酒杯，侧耳细听——这风里有动静。有亲人们的欢笑，有同学战友们相聚祝酒的碰杯声。它带着亲人们的问候，带着故乡的烟尘，千里迢迢地，赶来赴我的夜宴。

它扑进屋子，吹醒了窗前沉睡的玫瑰，又凑过来，温存又蛮横地，一口一口，舔舐

着我满是皱纹的眼角。

握杯的手，竟有些颤了。不是冷，是听见了——那风里，清清楚楚的，一遍又一遍，喊着我的乳名。

那是只有自家人才知道的名字，土气，却亲得像贴在心口上。它赶了几千里的路啊，就为了让我在这异乡的夜里，再听一听这呼唤。

霎时间，朋友的交谈停了，流淌的血液慢了；窗外透明的云朵也愣了愣神，立在窗前，不再游走。

我闭上眼，任由那风裹着我，将我浸透。

这一回，醉倒我的，不是酒。我醉倒在这千里奔袭而来的，故乡的风里……

警银联动反诈宣讲 守护老年群体“钱袋子”

3月12日，市公安局刑侦侦查支队联合营口银行站前支行开展“保障金融权益，助力美好生活”反诈宣讲活动，警银携手为老年人筑牢金融消费安全防线。

活动现场，刑侦支队民警用通俗易懂的语言拆解养老诈骗、电信网络诈骗套路，细致讲解作案手法与行骗过程，结合典型案例传授识别、防范技巧，还针对老年客户提出的问题进行耐心解答，让反诈知识入脑入心。

活动设置了体验环节，30余名老年客户在营口银行站前支行学雷锋志愿服务队引导下参观特色阵地，感受“雷锋支行”的暖心服务。银行工作人员结合工作中的案例，分享拦截转账、追回被骗损失

的经历，从金融服务实操角度提醒老年客户增强反诈意识。现场老年客户纷纷表示，要提高警惕，守好“钱袋子”。

本报记者 赵颖



反诈宣讲现场。

普法进社区 法治护航守平安

日前，北京盈科(营口)律师事务所公益委员会受西市区五台子街道邀请，组织优秀律师团队深入街道辖区内的华安、建新、鸿大、创新4个社区，同步开展《中华人民共和国反家庭暴力法》专题普法讲座，将法律维权知识送到群众“家门口”。

据盈科营口公益委主任戴明程介绍，此次普法活动，以妇女权益保护为核心，紧扣反家暴主题，旨在引导社区居民尤其是女性群体正确认识家庭暴力的法律性质，熟练掌握依法维权的有效途径，推动形成对家庭暴力“零容忍”的社会共识。律所专门组建4人律师宣讲团分别进行宣讲，实现普法服务精准覆盖。

讲座现场，律师们用通俗易懂的语言，细致解读《中华人民共和国反家庭暴力法》核心条款，结合家暴真实典型案例，深入剖析家庭暴力对个人身心健康、家庭和谐稳定、子女成长发展及社会公共秩序

的多重危害，让居民认识到家暴行为的法律后果。同时引导居民树立“对家暴零容忍”的法治观念，鼓励家暴受害者摒弃隐忍心态，勇敢拿起法律武器，维护自身合法权益。

华安社区负责人表示，此次专题讲座，让居民学到了反家暴法律知识，提升了依法维权能力，也为辖区预防和制止家庭暴力、构建平安和谐的社区环境奠定了坚实基础。

本报记者 赵颖



普法宣讲。

从“窗口”到“家里”

近日，市公安局老边分局营东新城派出所接到辖区群众求助：家中老人瘫痪卧床多年，无法到派出所现场办理身份证，给老人的日常就医、补助领取等事宜带来诸多不便。

接到求助后，派出所第一时间启动便民“绿色通道”，安排户籍民警携带专业设备，前往老人家中开展上门办证服务。

民警耐心细致地协助家属为老人整理衣装，反复调试室内光线，确保拍摄条件达到办证标准。在人

像拍摄和信息核验过程中，民警始终语气温和，耐心引导，顺利完成了身份证办理的全部前期流程。临别之际，民警还向家属承诺：“证件办好，我们会第一时间送证上门，您不用再跑一趟。”

暖心的话语、周到的服务，让家属深受感动，连连道谢：“本以为卧床老人办证是件麻烦事，没想到警察同志直接到家里来办，真是帮了我们大忙！”

本报记者 赵颖

春天应吃八种“黄金芽”

香椿芽：调理阳虚的“补阳高手”。它自带一股独特的香气，能温补脾肾阳气，特别适合早春时节手脚冰凉、腰膝冷痛的人群。同时，富含维生素C、E和多种氨基酸，也是春季养肝的“好帮手”。

绿豆芽：清热降火的“灭火队员”。春天天气回暖，容易上火、口干舌燥，适量吃点绿豆芽，能帮助身体清内热。绿豆芽还能利水消肿，特别适合小便发黄、眼睛干涩、上火口腔溃疡的人群。

黄豆芽：健脾祛湿的“营养宝藏”。富含维生素和矿物质，能促进新陈代谢，是脾胃湿热、便秘、高血脂等人群的理想食材。黄豆芽还有生发之气，能补气养血，适合气血不足、面色苍白的人常吃。

黑豆芽：疏肝理气的“大豆黄卷”。黑豆芽是黑豆的嫩芽，继承了黑豆活血、利水、祛风、解毒等多重优点，对于水湿内停、肝气郁结等人群是食疗佳品。

豌豆苗：脾胃虚弱的“调养高手”。味甘性平，能益中气、利脾胃，特别适合脾胃虚弱、容易消化不良、水肿的人群。

枸杞芽：滋阴降火的“明目好物”。性凉，对于肝肾阴虚或肝热引起的虚劳腰痛、视力模糊、眼睛干涩、发热烦渴、热毒疮疖等症状有

一定缓解作用。脾胃虚寒的人要适量食用，避免加重消化负担。

花生芽：营养翻倍的“长生果芽”。在正常发芽过程中，花生的维生素C含量大幅上升，蛋白质也略有增加，且更易被人体吸收。需要注意的是，花生发芽的环境也容易滋生霉菌，若发生霉变则不可食用。

花椒芽：辛香开胃的“营养黑马”。虽然花椒芽的维生素C含量中等，但维生素B2含量丰富，是一般蔬菜的几倍甚至几十倍。此外，它还含有多种活性成分，其中麻味素具有麻醉、镇痛、杀菌等作用。

浙江老年报



资料图片