



从篮球场到T台 从模特到老师 从舞台到课堂

别庆玫带领姐妹走上最美T台

济宁晚报全媒体记者 李胜男

初见别庆玫,很难想象这位身材高挑、气质出众的模特老师已经59岁。她站在济宁老年大学的教室里,身姿挺拔如松,步伐轻盈如风,看起来比实际年龄小了十几岁。而在她身后,一群平均年龄超过55岁的学员们正跟着她的节奏,昂首挺胸,优雅前行。

她的人生:一路充满“跨界”色彩

1967年出生的她,年轻时曾是篮球场上挥洒汗水的运动员,之后又成为聚光灯下的专业模特,再后来,她做起了会计工作。每一段经历看似毫无关联,都为她日后的教学埋下了伏笔。“运动员的经历让我懂得身体的力量美,模特的经历让我领悟了身体的姿态美,而会计工作则让我养成了严谨细致的习惯。”别庆玫说。

别庆玫自己也曾是老年大学的学生。“因为当过学生,所以深知老年人的学习特点和身体需求。”在她的课堂上,没有枯燥的重复训练,取而代之的是她独创的“康养运动”与“解剖学”深度融合的教学体系。

“模特不止是展示美,还可以让学员们更加了解自己的身体。”别庆玫说。她将枯燥的运动解剖学,变成了轻松易懂的“身体使用说明书”,用科学的方法教大家重塑形体、科学发力行走,让身体的疼痛毛病在正确的步态中逐渐消失。

十年前,别庆玫在模特队课前加入热身环节时,曾遭遇过不少质疑。“热身都是浪费时间,直接走秀就行。”有学员这样说。还有人认为,膝盖疼、腰腿疼是年龄大了的正常现象,与行走无关。但别庆玫顶着压力,始终坚持专业标准。“我深知身体试错成本的不可逆,所以致力于用最科学、最安全的方法,教大家走出健康的步态,竭尽所能保护关节。”

学员蜕变:从不敢登台到自信绽放

50岁的薛霞是慕名而来的学员之一。“我听说别老师的课特别好,就来了。”薛霞说,“我年轻时没能完成的梦想,退休后在别老师的带领下得以实现。在她的鼓励下,没有基础、不自信的我们,现在已经可以站上舞台展示自己了。”

像薛霞这样的学员还有很多。别庆玫带领的别样芳华艺术团,与“华典一秀”联合打造专属舞台,带着姐妹们从小舞台走向春晚,再登临国际赛场。她们不仅是在走秀,更是在实现个人形象的跨

教师风采



扫码看视频



如今,实践给出了最好的答案。她将解剖学原理、精准发力点、肌肉带动逻辑以及“大关节带小关节”的康养智慧,全部融入行走与站立训练中。这不仅让学员身姿更优雅,更能辅助腰肩膝的康复,缓解身体劳损。

“经常听到队员们激动地分享:‘我的老毛病好了’‘我今年没感冒’‘我胳膊举起来了’……这些好消息都是我坚持下去的力量。”别庆玫说。

越,促进文化的交流。

2020年起,她发起“送温暖”公益行动,带领别样芳华艺术团的姐妹们走进养老公寓,用演出传递爱心与关怀。

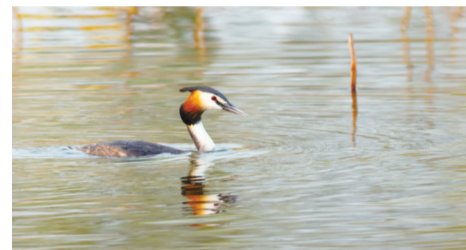
“愿每一位女性,都能在运动中遇见健康的体魄,在姿态中遇见优雅的美丽,在岁月里遇见笃定的自信。”别庆玫告诉记者。未来,她将带领着更多银龄女性,在人生的T台上,走出自信,走出风采,走出属于自己的芳华。

生态趣事

济宁十里水乡的“爱情鸟” 凤头鸕鷀“恋爱”纪事

摄影/饶庆

春日融融,济宁十里水乡的水面灵动温柔,每年3至5月,这里便迎来凤头鸕鷀的浪漫“恋爱季”。本组照片定格的,正是这群灵动水鸟的唯美瞬间,它们优雅灵动的求偶姿态,已然成为水乡春日里最动人的自然画卷。



颜值上线:步入繁殖期,它们头顶竖起标志性黑色凤冠,脖颈间橙红、黑白相间的羽毛鲜亮艳丽,宛如精心装扮的绅士与淑女,尽显雅致灵动。



深情告白:雌雄鸕鷀两两相对、缓缓靠近,静静凝视彼此,默契点头、轻甩头颈,同步舒展脖颈,温柔笃定地确认心意。



水草定情:心意相通后,它们双双潜入澄澈水底,衔起一束鲜嫩水草当作珍贵定情信物。随后直立踩水、胸颈相贴,默契相拥,时而勾勒出灵动爱心轮廓,浪漫至极,惊艳水乡波光。

根植乡土 文耀祥城

日前,济宁市图书馆联合嘉祥县图书馆、嘉祥县作家协会共同开展了“根植乡土·文耀祥城——嘉祥作家图书征集及展览”活动。截至目前,已累计征集嘉祥籍作家捐赠著作178种,共计464册,包含小说、诗歌、散文等多种题材。

作家集体向图书馆捐赠图书是一种公益性的文化捐赠行为,具有多重社会意义与价值。为此,济宁市图书馆专门设立了“嘉祥作家图书专柜”,以便读者借阅研究。

据了解,市图书馆将于4月23日前后举办“书香济宁 麟乡文脉——嘉祥县作家协会文学成果展”,全面展示嘉祥作协的历史沿革、创作成果、知名作家及优秀图书。

(通讯员 田新柱)