

“仙姐”张丽鲜带着姐妹们追梦逐美

退休后燃情“第二人生”:以艺育人传大美,志愿服务暖燕赵

退休,不是谢幕,而是另一场华丽演出的序章。在石家庄,58岁的张丽鲜被学员们亲切地唤作“仙姐”。她是T台上仪态万方的金牌模特,是多所老年大学里的“最美教师”,是深耕舞台的节目编导,亦是坚守12载的河北博物院首批志愿讲解员。多重身份的叠加,让她活成了一束光,照亮自己也温暖他人——她的梦想朴素而动人:“带着身边的中老年姐妹们一起追梦逐美,让退休生活岁岁芳华、步步生香。”

从行政干部到模特新星

初见张丽鲜,会被她周身散发的“美”所吸引——这美,不止于灵动的双眸与优雅的体态,更源于那份温润谦逊、真诚热烈的气场。从小爱美的她,一直是单位里的文艺骨干,舞蹈、主持、唱歌样样拿手。

8年前,刚从企业行政岗位退休的她郊游时偶遇了一群气质出众的姐姐。“她们身材高挑,在镜头前自如舒展,太好看了!”那一刻,她怦然心动。得知姐妹们来自老年大学模特班,她毅然报了名。

就这样,她成为长安区老年大学模特班的一名学员。为了让每一个动作标准优雅、恰到好处,她还特意买来一米宽、约20米长的红地毯,从门厅一直铺到阳台,两头各放一面大镜子,每晚反复练习上百遍,逐帧打磨站姿、步态、身形细节。功夫不负有心人,她很快脱颖而出,接连斩获全国服饰艺术超级模特大赛“旗袍表演特等金奖”“时装特等奖”等多项殊荣。

“我深深地爱上了这一行。通过学习,我的身高甚至‘长’了1厘米,从164cm变成了165cm。”张丽鲜笑道。即便在一众模特中身高并不占优势,但自信从容的气场,总能让她成为T台上最亮眼的存在。

从T台“追光者”到讲台“掌灯人”

凭借扎实的专业功底与精湛的舞台表现力,张丽鲜很快成为长安区老年大学艺术团台的“台柱子”,更考取了健身步态二级教练员与



T台上她自信从容

裁判员证书,先后受聘于河北老年大学、石家庄市新华书店老年大学等多所老年大学任教,还担任了河北省模特艺术测评中心教研组副组长,多次出任省市各级赛事评委、河北省银铃节专家评审组成员。

深耕中老年模特圈近十年,“仙姐”之名愈发响亮,慕名而来的学员累计上百人。许多退休女性在她的引领下重拾自信。65岁的李女士坦言,跟随“仙姐”学习后,不仅体态愈发优雅,内心也愈发自信开朗。学习一年多的学员刘女士更是蜕变显著,不仅身姿轻盈挺拔,还成功减重四十余斤,成为班级里的“逆袭”标杆。

“中老年人的身体特点和学习节奏与年轻人不同,我从不讲晦涩的专业术语,而是把动作拆解成简单步骤,带着大家一点点纠正。”除了担任老师之职,她还是一名优秀编导,为学员们编排的节目多次登上省市电视台展演。2025年9月,她荣获河北银铃节形象代言人奖项,“最让我欣慰的,从来不是沉甸甸的奖杯,而是看到姐妹们昂首挺胸、眼里有光的模样。”

12年志愿路的文化守望

令人敬佩的是,在繁忙的教学之余,张丽鲜还是河北博物院的一名资深志愿者。12年前,她从400



教学时她倾心投入



讲解时她细致耐心

多名竞争者中脱颖而出,成为首批40位志愿讲解员之一。

寒来暑往,每逢周二,她总是如约在新馆二楼守候,已累计服务观众上万人次。为了让沉睡千年的文物“活起来”,她不仅查阅大量史料,还自费购买了许多文物书籍,将那些沉睡千年的青铜器、瓷器背后的故事烂熟于心。面对孩子们的提问,她总是蹲下身子,用生动的比喻把“国宝”讲得妙趣横生;面对外地游客,她又化身热情的“河北名片”,将燕赵大地的慷慨悲歌娓娓道来。

“很多游客听完讲解会特意上前向我致谢,那一刻,比拿了金奖还幸福。”张丽鲜笑着说,“能够把家乡的故事讲给更多人听,让文化自信在每个人心中生根发芽,我觉得特别荣幸。”

夕阳无限好,何惧近黄昏。张丽鲜用鲜活的经历证明:退休不是人生的下坡路,而是换一种方式攀登高峰。无论是T台上的霓裳羽衣,还是博物馆里的千年古韵,她都在向身边的姐妹们传递一个信念——年龄只是数字,热爱才是青春的保鲜剂。她不仅教会了一众退休姐妹优雅立身,更带领大家挺起胸膛、向阳而行,在人生的下半场,活出自信坦荡、璀璨热烈的最美“夕阳红”。

本报记者 张红波

乐学驿站

诗香艾韵相融 共读品味端午



学员们制作艾草养生锤

近日,石家庄市老年大学读书会组织开展端午主题共读活动,带领学员品读经典端午诗词、解读传统民俗文化、感悟深厚家国情怀。现场交流氛围浓厚,学员们踊跃发言,进一步深化了对传统节日文化的认知与理解。品读诗词之余,活动设置了趣味民俗手工体验环节,学员们亲手制作艾草养生锤、缝制祈福香囊,在动手实践中感受端午民俗乐趣,于书香与艾香交织间,体悟传统节日的温情与文化底蕴。(石家庄市老年大学读书会)

央美博导传艺 丹青润育银龄



王赫赫老师现场挥毫示范

近日,邢台市老年大学开展“名家丹青润银龄 美院雅艺进邢襄”公益艺术公开课暨书画交流活动。中央美术学院博士、一级美术师、中国艺术研究院写意画院副院长王赫赫受邀授课,40余名书画学员现场聆听。课堂上,王赫赫系统梳理了写意画的历史渊源,阐释了“象外意”审美的内核,厘清了其与文人画的发展脉络,详解了“写”与“意”的艺术要义,并针对性解析了老年学员的习画误区与技法难点。理论课后,他走进书画创作室现场挥毫示范。活动尾声,常务副校长郭晓磊为其颁发收藏证书,致谢公益传艺之举。(邢台市老年大学)

百名银发学员

唱响红歌礼赞新征程

6月17日下午,张家口市老年大学举办“银发颂党 声耀征程”红歌朗诵会,近120名银发学员齐聚一堂,以声传情、以艺颂党。活动现场老同志们饱含深情地演绎了《长征组歌》《七律·长征》等经典作品,生动展现了革命精神与时代风采。活动尾声,全场人员齐声唱响《没有共产党就没有新中国》,嘹亮的歌声抒发了老同志们不忘初心、爱党爱国的赤诚情怀,充分彰显了新时代银龄群体老有所学、老有所为、昂扬奋进的精神风貌。(张家口市老年大学)

乐龄心声

在老年大学解锁银发瑜伽之美

晨光透过窗棂,轻柔地洒满教室。上午八点半,邢台市老年大学教师孟彦华的瑜伽课堂内,学员们陆续抵达。有人轻铺瑜伽垫,安然盘腿端坐;有人静心调息,吐纳安然;有人舒展四肢,活络筋骨。

训练正式开始,孟彦华带领大家从静坐敛心、调息凝神,到四肢舒展、扭转拉伸;从站姿分解动作的细致打磨,到配乐沉浸式的综合成套训练,节奏舒缓有度,贴合银发学员的生理节律。一呼一吸间,

是与自我心灵的温柔对话;一伸一展中,是对生命的热忱拥抱。在这里,瑜伽不仅是肢体的拉伸,更是岁月的“软化剂”——它抚平了关节的僵硬,沉淀出从容恬淡的气韵,让银发时光愈发温润雅致。

在这个课堂,缺席是例外,坚持是常态。学员中,有人追随孟彦华十余载,初心不改;有人坚持修习三五年,稳步精进;也有新生从零起步,在老师手把手的矫正中,告别含胸驼背,重拾轻盈体态。资深学员

在反复打磨中解锁新境界,新晋学员则在每一次提拉扭转中,疏通了积年累月的疲惫与僵硬。课后多日,依旧浑身通透,这便是瑜伽“筋长一寸,寿延十年”的独特魅力。

由衷感恩孟彦华老师,亦由衷感恩老年大学,为我们搭建起这般温暖优质的学习平台。在一次次的学习中,我们强健了体魄、陶冶了情操、丰盈了心境,更重拾了从容自信,让晚年生活丰盈而热烈。

邢台市老年大学 刘爱堂/文