

昔日模特 免费授课

只为帮助更多女性塑造形体提升气质



刘静正在向学员们展示体操动作。

■文/图 本报记者 尹晓玉

淡出舞台 回归家庭

身高172厘米，面部轮廓清晰，笑起来眼角上扬，举手投足间既有中年人的淡定又略带小女孩般的娇羞。她叫刘静，地地道道的漯河大姐，1992年的全国模特大赛季军，今年49岁，她曾是T台上耀眼的明星。在模特界崭露头角后，刘静怀孕生子回归家庭，但她从未放弃对美的追求和对舞台的热爱。如今，她成了中老年模特培训班的老师，免费授课，希望把自己多姿多彩的青春经历和多年来积累的女性修养心得讲给学员听，让更多的女性变得自信。

走上T台 一举成名

5月3日，刘静坐在茶桌前，在鲜花、茶香弥漫的氛围中，刘静接受了记者采访，畅谈人生经历及对生活、对工作的感悟，对梦想的执着追求。

1992年，刘静进入市文化馆工作。因当时漯河缺少模特培训教练，而她身高、外形都比较优秀，就被单位选中到郑州参加模特培训。培训结束后，表现优秀的刘静受邀参加了当年的全国模特大赛，获得了第三名的成绩。随后，她又在1992年中央电视台举办的国庆晚会中参与演出。一系列的耀眼亮相，让她成了一位T台明星。但是，她并没有在鲜花、掌声中迷失自我，演出结束后，她回到漯河，很快就回归了家庭和工作。

不久，更大的舞台向她抛出了橄榄枝。1993年2月，她收到了一封来自中国民族之花组委会的邀请函，邀约她参加模特界的全球巡回演出，但当时她刚刚怀孕。在事业和家庭之间，她选择了家庭，放弃了演出机会，于当年生下儿子张子轩。从此，拜别了光鲜亮丽的舞台，开始了相夫教子的生活。

当妈妈后，刘静每天忙于工作和照顾孩子。刘晶是刘静多年的好朋友，她经常幻想如果当初刘静坚持梦想，现在可能每天想的都是今年的米兰时装周哪件衣服最耀眼，哪个品牌要开发新品布会了……刘晶说：“每每说到这些，我总是一副恨铁不成钢的表情，而她数十年如一日都是同样的回答‘再回到当年，我还是会选择回归家庭’。”

人们常说上帝为你关上一扇门的同时，也会为打开一扇窗。当初选择为家庭淡出舞台的刘静，如今从另一个方向收获了成就感。她的儿子张子轩，2014年荣获上海国际模特大赛河南站冠军，同年又获得上海国际大奖赛季军，如今已经走上了国际T台，成了一名超模。

“我一共培养了两个接班人，一个是我的儿子，一个是我的表妹，他们都成了职业模特。我经常去看儿子比赛，看到他在舞台上绽放光彩，我觉得非常满足，比自己站上舞台更幸福。”刘静说，就是这样的心态，让她越来越想当一名模特教练，把自己的舞台经验和心路历程告诉更多的人。

成为老师 免费授课

即便生完孩子后的刘静很少有机会再回到舞台上，但她一直没有放弃对美的追求，在她心中一直有一个舞台存在。随着年龄的增长，她对女性的美有了更宽泛的理解，学习了很多关于女性修养的知识，也就越发希望把自己的舞台经历以及多年学习的知识讲给更多的女性朋友。

2017年，市文化馆打算针对中老年人开设模特培训班，想让刘静去做模特教练，尽管

没有额外收入，她还是毫不犹豫地答应了。“我一直想做这样的事，刚好单位有这方面的计划，又能够提供场地，我当然非常乐意。”刘静说。

2017年12月，第一期模特培训班开课了，每周上两节课，主要是给学员们做形体训练，并讲授关于情商管理、女性的内在修养等知识，帮助学员们建立自信。为期三个月的培训结束后，反响非常好。在第二期学员招生中，本来公告上写的是报名时间为3天，但是公告发出后两个小时就报了50多人，因为场地有限，只好提前截止了报名。目前，模特培训班有100多名学员，以中老年人居多，年龄最大的已经70多岁。学员们非常热情，每周两次课几乎没有人缺席。

史明华是市区一家单位的退休员工，谈起刘静，她满心欢喜，像个小女孩般合拢双手说自己是超级“静粉”。“我特别喜欢刘老师，她真的很有魅力。我是刘老师第一期培训班的学员，因为太喜欢刘老师了，她第二期开课，我又去了。跟刘老师在一起久了，我觉得自己变得年轻了，也漂亮了。”史明华笑着说。

帮助女性 塑造形体

“问题的本身不是问题，态度决定一切。”“人的快乐是什么？活在希望之中。”……交谈中，刘静金句频出，让在场的人都颇受启发。不少人说，做模特得有好好身材，吃的是“青春饭”，随着年龄的增长就没办法再站在舞台上。刘静却不这样认为，她觉得无论到了哪个年纪，只要保持自己的身材，保持自己的气质，都会有独特的魅力，都可以在属于自己的舞台上绽放光彩。

“我遇到过很多坎坷，也有很多感悟。在这个过程中，学习了很多女性修养方面的知识，比如情商管理，关系管理，如何提高内心的修养等。我觉得女性的美要内外兼修。所以，我不仅给学员们做形体训练，还给大家讲如何提升内在美。”刘静告诉记者。

对于如何保持身材，刘静说，她不主张节食，因为节食容易损伤身体。要想保持好身材，就要运动。早晨跑步，练习舞蹈、瑜伽都有助于保持身材。

“每一个拥有梦想的人都值得被尊重，不分年龄。我的梦想，就是帮助更多的女性找到自己美的一面。”刘静说，未来，会考虑针对年轻女孩进行形体、内在修养等方面的培训。

消费曝光台

本栏目接受消费者投诉，对典型案例和不良品牌商家进行曝光，针对行业发展中的弊端，维护消费者合法权益。

电话：3117156

15839581290



请扫码关注沙澧商圈微信公众号。

本周，漯河日报社美丽女性俱乐部将举办瑜伽体验课、快乐烘焙活动

感兴趣的话 快来报名吧

本报讯(记者王培)5月6日，记者从漯河日报社美丽女性俱乐部负责人处了解到，本周，俱乐部将组织瑜伽体验课和母亲节烘焙活动，两场活动都有专业老师现场教授，如果你对这些活动感兴趣，那就赶紧报名参与吧。

瑜伽是一项既时尚又健康的运动，近年来深受健身爱好者的追捧。5月10日上午，美丽女性俱乐部将组织会员走进嵩山路天沐瑜伽生活馆，由专业的瑜伽老师向大家讲述瑜伽的基本动作和注意事项，帮助大家正确掌握瑜伽的动作要领，让女性朋友感受到身心释放的愉悦，帮助大家提升形象气质，缓解工作压力，享受健康生活。报名参加体验课的会员请注意在课前不宜饮食过饱，并穿上宽松舒适、有弹性的衣服。

5月13日母亲节当天，美丽女性俱乐部将组织会员进行一场快乐烘焙活动。据了解，此次活动将走进漯河市华匠职业培训学校，该校是一所集学历教育、技能培训、社会短期培训、职业技

能教育为一体的民办技能培训学校，是我市重点西式面点师、西式糕点师职业培训学校。在这里，报名参加的会员们将会体验和学习到专业的烘焙知识和技能，在母亲节享受快乐的甜蜜时光。

两场活动全程免费，感兴趣的朋友须提前报名。另外，记者从漯河日报社美丽女性俱乐部负责人那里了解到，美丽女性俱乐部会员招募仍在火热进行中，五人以上组团报名将享更多优惠。市民可通过以下三种方式报名：1.现场报名：漯河日报社美丽女性俱乐部设在新闻大厦一楼。您可到现场填写报名表，了解相关活动信息。(公交车105路、107路到新闻大厦站下车，往南步行100米。公交车100路、108路到会展中心站下车，往东北步行300米)。2.电话、微信等方式报名：3117156、13781707655(微信同号)、18790921174(微信同号)。3.关注沙澧商圈微信平台留言，并留下您的联系方式。

练瑜伽的两大好处

1.有益心脏 瑜伽通过各种方式让我们变得更柔韧，因此它也是心血管疾病患者的理想运动。瑜伽练习的益处，从生理方面来讲，包括改变心血管的功能，且还有益于骨骼肌系统的构造。例如，站立姿势，向前弯曲，这有镇静的作用，能降低血压。而向后弯曲、反转，则能刺激和升高血压。肩倒立能改善颈部的循环系统，这对于甲状腺来讲大有裨益。

2.放松身心 瑜伽对平衡身体和心理都大有作用，而且瑜伽是解决压力相关疾病的最佳处方，如失眠，焦虑，慢性疲劳综合征以及肠易激。长期在电脑前驼着背，你很有可能患上严重的



背部问题，瑜伽能帮你解决这些烦人的问题。瑜伽的伸张有助于缓解整日累积的张力，以及长时间坐在桌前弓身看屏幕的坏影响。一旦身体从生理张力中放松下来，心理也会得到放松，睡眠质量会提高。 据女性网