

## 全职妈妈王越:以热爱,赴生活之约!

“在生活的广袤天地里,我是一位最普通的女子,但我的梦想却是想要活成一束光,照亮自己的世界,也温暖身边的人。”全职妈妈王越如是说。

连续1000多个清晨,当第一缕阳光还未照耀大地,1994年出生的王越便已坐在书桌前,满心欢喜地翻开书籍,求知若渴地阅读,汲取智慧。

“2021年,我的孩子出生,为了更好地照顾她,我辞职在家成了一名全职妈妈。看书学习育儿知识是我给孩子更科学、更富足的爱的第一步。也正是从那时起,我爱上了阅读。”王越说,现在她的家没有书房,却处处是书。茶几上放不了茶杯,全是书;窗台没有窗明几净,也堆着书;即使是卫生间,也总有三五本书擦着;冰箱旁边,沙发夹缝,柜子里面……处处可见书的“身影”。

也正是因为阅读万千,王越渐渐喜欢上了行万里路,打卡那些她曾在书中见到过的地方。“旅行和阅读一样,都可以在丰富学识、开阔眼界的同时治愈人心。这3年,我时常领着孩子走南闯北。每到一个新的地方,我们母女俩都会好奇地、贪婪地寻找那些隐秘的美好”。王越说。

当然,热爱生活对王越来说不仅仅是悦己,还有付出。“以前我是一进厨房就头大,总觉得无从下手,自从当了全职妈妈,我便开始学习厨艺,现在无论是炒菜、炖菜,还是面点对我来说都是手拿把掐。”王越告诉记者,在这个快节奏的时代,是“全职妈妈”一职让她看到了生活原本的模样。她相信,只要用心去感受,用爱去生活,每一天都可以充满阳光和希望。“我要每天以热爱为笔,以生活为纸,书写属于自己的精彩篇章。”(张靖爽)

## 热爱舞蹈的王华平:拥抱健康生活

在海勃湾区新华西街的舞蹈教室内,王华平和众多舞者在欢快悠扬的歌曲中碎步轻移,仿佛追赶着蝴蝶;伸展双臂,犹如雄鹰展翅……

“曾经我最大的爱好就是打麻将,牌桌前一坐就是几个小时,常常是腰酸背疼。打输了是难过得睡不着,赢了是兴奋得睡不着,失眠也就成了常事,身体也每况愈下。我意识到这么打下去不行,就和朋友们一起到公园锻炼。”王华平回忆道,“去公园跳广场舞的时候被一支跳舞的队伍吸引,想要加入,可人家不收没基础的,还是女儿的朋友给推荐了王敏老师,我这才入门。”

学习舞蹈时候,王华平已经58岁,手脚不协调、韧性差。每当跳舞的时候,她总是动作僵硬、跟不上节奏。她说:“看着别人轻盈优美的舞姿,我心里是既羡慕又有些自卑。但我告诉自己,既然喜欢蒙古族舞蹈,就一定要坚持下去。”为了练好舞,她还在线上购买了舞蹈基础课进行揣摩学习。为了让身体变得柔软,每天的热身过后便是拉伸训练。

仅一段时间,王华平就有了飞速进步,引得周围人连连夸赞。当年到天津参加表演时,她也从候补一跃成为主力之一。“当时我们表演有一个转圈变队形的动作,我练习的时候总是出错,就担心到舞台上跳错了。”王华平笑着说,“我当时还跟王敏老师说上台了一定提点着我,没想到自己竟然顺利地跳了下来。”

随着跳舞的时间越来越长,王华平的生活发生了翻天覆地的变化,她的身体越来越健康,精神状态焕然一新,就连曾经困扰的颈椎和腰椎问题也得到了缓解。“舞蹈让我在60岁的年纪找到了人生新的方向,结识了许多志同道合的朋友,我们一起交流舞蹈技巧,一起参加舞蹈展演,生活得丰富多彩。”王华平说,“我很庆幸自己做出的选择,让我收获了快乐和自信。”(赵荣)

## 手工制作高凌艳:“90后”的别样艺术之花

高凌艳是一个开朗洒脱的“90后”女孩,她从小就喜欢制作各类手工艺品,偶然间接触到的热缩片和超轻粘土,为她打开了手工艺术的新世界。

高凌艳一边认真地做着手工,一边饶有兴趣地说:“现在的手工材料,都特别好操作。热缩片加热后独特的收缩效果,能塑造出充满立体感的奇妙造型。超轻粘土柔软细腻、可塑性强,可随意捏塑成各种想象中的模样。”在创作过程中,高凌艳每一个环节都十分用心,绘制热缩片图案时,不论是色彩艳丽的花朵,还是活泼可爱的小动物,都能在她的笔下跃然“片”上。高凌艳说:“制作热缩片时,上色环节特别需要有耐心,不仅要精心调配每一种色彩,更需要力求每一笔都恰到好处,才能利用好热缩片的特点,赋予作品鲜活的生命力。在热缩片的制作过程中,加热定型是充满期待的时刻,看着热缩片在热源下逐渐发生变化,从平面图案转化为立体造型,每一次的变化都能令人感到意外和惊喜。因为超轻粘土需要充分发挥其特性,才能捏出形态各异的花朵、栩栩如生的小动物以及充满童话色彩的城堡等。”高凌艳还常常将热缩片和超轻粘土巧妙结合,创造出一个个别具一格的场景,为作品增添更多趣味性。

一个个灵动活泼的手工作品,或是森林场景,或是童话城堡……都能让人身临其境,仿佛能听到森林中小鸟清脆的叫声,感受到城堡中充满温馨与欢乐的场景。凡是见到高凌艳手工作品的人,都会感慨:这位“90后”姑娘真是心灵手巧。

谈及未来,高凌艳希望自己能够创作出更多触动人心的作品,也让更多人爱上手工创作;也希望自己的作品,能成为传递温暖与快乐的载体。(张文杰)

## 化妆师姜美玲:在热爱中坚守,见证多彩人生

2012年大学毕业,在化妆行业摸爬滚打了13年的姜美玲,见证过许多人的爱情故事。

见到姜美玲时,她穿着一身白色时装,造型干练,手法娴熟地给一位女孩化生活妆。“现在人们化妆不仅仅是因为结婚,有很多人在生活中也会选择专业的化妆师进行造型,虽然每个人对美的认识不同,但凡是在生活中选择化妆的人,一定是对生活充满热爱的人。”谈到婚礼妆时,姜美玲说,“从婚礼妆来说,不同年龄段的新娘,审美差异也很大。‘00后’追求现代感,甚至有的直接拿着网图,要求化出有网感妆容,而其他年龄段的新娘也各有各的风格需求。为了满足大家的期待,我必须不断精进技术,紧跟时尚潮流。”

姜美玲每一次为新娘化妆,都是一次特别的经历。因为新娘妆的造型时间长,在化妆时,很多新娘都会分享自己的爱情故事。姜美玲自豪地说:“我喜欢听她们的爱情故事,因为有许多新人,从订婚到领证、结婚,我都会参与这些重要时刻。看着她们穿着洁白的婚纱,脸上洋溢着幸福的笑容,我由衷地为她们感到高兴。为她们打造最美的婚礼造型,见证这些美好的爱情瞬间,让我觉得这份工作意义非凡。”

姜美玲觉得这份工作就是享受美、创造美的过程。每个人都有独特的美,自己的工作就是放大这份美,而不是把人变成千篇一律的模样。她说:“我会根据新娘的五官、穿着和婚礼场合来设计造型,而这些总能给我带来满满的创作激情。”

姜美玲在化妆行业坚守13年,她的经历满是人生智慧。凭着对化妆的热爱,支撑她走过艰难时刻;在多元的时代里,她选择尊重与接纳,创造美好。可见,热爱能赋予坚持的力量。(张文杰)

## 『三八』国际劳动妇女节特别报道



忙碌的生活中,女性扮演着女儿、妻子、母亲、职场人等诸多角色,却常常忘记了那个最本真的自己。在这里,你会看到有人奔赴一场说走就走的旅行,在山川湖海间找回内心的宁静与自由;有人沉浸在艺术的世界,用画笔、音符、舞姿表达自我,绽放独特光芒;也有人一头扎进厨房,用美食慰藉心灵,享受烹饪带来的治愈时刻……

每一种生活方式,都是女性对自我的尊重与热爱;每一次勇敢尝试,都展现出女性悦己的坚定力量。在“三八”国际劳动妇女节到来之际,让我们一同走进她们的世界,感受那份丰富多彩的悦己生活,汲取力量,遇见更好的自己。

## 心理咨询师李慧芬:

### 墨香润心 开启温柔之旅

午后的时光,静谧而美好。结束了一上午的忙碌,李慧芬迎来了独属于自己的休憩时间,拿出笔墨,摊开宣纸,调整好坐姿,提、按、顿、挫,笔画流畅而有力,一个个毛笔字在纸上翩翩起舞。

“我是乌海市强制隔离戒毒所的一名专职心理咨询师,学习书法的初衷是工作需要,当时我们有一个项目叫‘书法矫治’,我是负责人。可当时不会书法,那就得从基础学起,照着字帖自己练,网上买课自学,跟所里的书法前辈学,后来到女子书协跟着老师学。”李慧芬说,“书法属于艺术疗法的一种,其独特的艺术形式,不仅具有美学价值,还具有显著的心理康效益。通过书法练习,人们可以达到身心和谐的目的,可以有效减轻焦虑和抑郁等负面情绪,提升心理健康水平。”

本是为了工作去做的事儿,却为李慧芬开启了新世界的大门。一横一竖、一撇一捺,笔墨游走间,她感受到一种别样的宁静与力量。书写时,外界的喧嚣被隔绝,只专注于当下这一笔一画,每一次书写都是一次心灵的洗礼,在这过程中获得纯粹的精神愉悦。从最初的生疏,到后来的得心应手,书法逐渐成为她生活中不可或缺的一部分。

随着对书法的热爱愈发深厚,李慧芬也一头扎进古典文学的海洋。那些蕴含着古人智慧与情感的诗词歌赋、经史子集,在她眼中满是宝藏。每当沉浸在《诗经》的质朴、唐诗的豪迈、宋词的婉约里,她都深深被古典文学的魅力折服。“书法是纸上的舞蹈,以笔墨线条勾勒灵动风姿;古典文学则是心灵的乐章,借文字韵律抒发万千情思。”李慧芬说,如今,书法与古典文学不仅是她的爱好,更像是精神支柱,让她在忙碌的工作中寻得内心的一片净土。

从临摹古代名家字帖开始,便走进了古人的精神世界;从歪歪扭扭的笔画到写出成功作品,书法练习见证着自己的成长。李慧芬说:“在艺术道路上不断突破自我,每一次进步带来的成就感都充实着精神世界,成为源源不断的愉悦源泉。”(赵荣)

## 王永敏:银发走秀 享受靓丽人生

3月3日的午后,市老年大学模特班教室内,一个个身姿挺拔的模特学员们昂首挺胸、脚步轻盈且富有韵律,踏着自信的节奏前进。

班长王永敏告诉记者,她不仅是老年大学模特班的班长,还兼任狮城秀艺术团的团长。每周除了周六日让自己休息休息,其余时间都扑在了热爱的走秀上。每周一、四的下午她在老年大学模特班上课,周一、三、四的上午还要到队里上课。“起先,我是市老年大学舞蹈班的学生,因为个子高、身材好被当时的模特班班长看中,她拉着我走进了走秀的殿堂。”王永敏说,我们女性最爱美,对于当过裁缝、做过服装生意的她来说更是如此。走秀不仅仅要求身材、仪态,更有着从内向外散发出的光彩和魅力。对此,王永敏有着不一样的执着和追求。

一段时间后,王永敏与六七个志同道合的女性一起创建了狮城秀艺术团,在社区招揽了一批爱美、爱走秀的女性。她说:“走秀是我们对生活热爱的宣言。岁月虽然染白了我的头发,却无法磨灭我对美的追求。”日常除了走秀,作为团长和班长的她还有很多琐事,如接各种走秀活动、联系定制走秀所需的服装等。

2022年,王永敏被诊出乳腺癌,手术前后住院50多天,出院后她仅休息了2天便重返团队训练。时隔多日不见,队友们怔愣片刻,一拥而上,七嘴八舌地关心着。练习开始后,她那股子认真和专注劲儿丝毫不减,抬手、转身、每一个动作做得一丝不苟,尽管身体还未完全康复,可她眼神中满是对走秀的热爱和执着。她的顽强,让不少学员为之动容,直说:“你看王姐,再看看咱,以后那小病、小事儿都不算事儿,必须认真练。”

在T台上,王永敏尽情展现自我,拥抱属于自己的美丽人生;在舞台下,她与病魔抗争,即便是化疗后的恢复期也鲜少休息。她说:“年龄只是一个数字,病痛也只是暂时的。只要胸怀热爱,任何时候都能绽放出属于自己的光彩。”(赵荣)

## 瑜伽老师张海叶:身心蜕变的人生

在时代浪潮中,女性的身影愈发夺目,她们以独有的坚韧与智慧,在社会的舞台上演绎着出彩的人生。“三八”国际劳动妇女节来临之际,我们走近一位极具现代魅力的女性——瑜伽老师张海叶,聆听她与瑜伽交织的故事。

张海叶的脸上总是洋溢着温和的笑容,眼神里透着瑜伽人独有的平和与坚定。当聊起与瑜伽的结缘,她的眼神微微发亮,陷入回忆,“我刚参加工作,一直做文案工作,身体真的吃不消。一次偶然听说考瑜伽教练证能入行,就像抓住了救命稻草,感觉自己有了新的希望一样。”

谈及10年瑜伽历程带来的身体变化,她站起身,挺直脊背,展示着挺拔的身姿,脸上满是自豪:“我以前O型腿,体质还差,现在你看,我这状态,全靠坚持练瑜伽。”说话间,她轻轻拍了拍自己的腿,眼中满是对坚持练习的肯定。

当讲述瑜伽对生活的影响,她的眼神变得柔和,嘴角上扬,流露出幸福的神色:“以前我说话办事又僵又急,现在身心柔软,能体谅别人了。”她笑着回忆起与学员以及家人相处的点滴,言语间满是温情,“瑜伽让我和生活真正融为一体,随时都能找到内心的宁静。”

张海叶热爱旅游,喜欢带着孩子奔赴远方,在旅途中感受大自然的魔力,体验不同地域的风土人情。“带着孩子去看外面的世界,那种感觉太美妙了,所有的压力都没了。”张海叶说。

谈及当代女性的角色,张海叶说:“我看到身边的女性都在努力成长,在家庭里,我们既是精神支柱,也承担经济责任。”她眼神坚定,透露着对女性力量的认可。

张海叶的成长,是一个充满温情与力量的故事。她在瑜伽的世界里找到了身心的平衡,也在生活的磨砺中展现出当代女性的坚韧与担当。她用自己的经历告诉我们,每一位女性都拥有无限的可能性,都能在时代的洪流中绽放出属于自己的独特光芒。(张文杰)

## 健身爱好者刘娜:赴青春,展新姿

热爱生活,是一种态度,一种无论何时都能对世界保持好奇和热情的能力,健身爱好者刘娜便是如此。

初次见面,刘娜就给了记者一个温暖的拥抱,马尾辫随着她轻盈的步伐在脑后“舞动”,一身紧身健身服将她的好身材展现得淋漓尽致,整个人活力四射。刘娜告诉记者,她现在的好身材和积极向上的精神状态完全得益于健身。

2016年,刚生完二胎的刘娜体重骤增至80公斤,看着自己臃肿的身材刘娜十分伤心,她开始怀念那个曾经身材苗条又积极向上的自己,于是,她开始寻求改变。偶然的一天,刘娜正在手机上翻找减肥资讯,突然看到一则“健身学院”的招生信息。在与学院老师沟通的过程中,刘娜突然意识到健身教练是一个不错的工作,既与自己年少时的爱好相契合,还能让自己变得健康、美丽,与丈夫多番沟通后她踏上了求学之路。培训结束时刘娜已经瘦到了60公斤,而且还获得了优秀学员证。

2017年初,刘娜学成回到乌海,应聘至一家健身会所工作。此时的她,已不再是半年前那个自卑的家庭妇女,而是散发着独特女性魅力的健身教练。“现在,老友们见到我都会说,曾经那个少年又回来了。”刘娜脸上洋溢着幸福的笑容。

干一行钻一行,为了更好地承担起健身教练一职,刘娜每年都要外出学习3到4次,并且勇于参加各类专业比赛。如今,刘娜不仅有了属于自己的健身会所,还获得了中国健美协会专业健身教练证书·普拉提认证、赛普-21种疼痛及运动康复认证、损伤预防与纠正性训练认证等14项专业认证,并取得2019中国健美协会CBBA宁夏热身赛比基尼A组第四名,2019奥赛之夜——中式健美职业全国赛比基尼A组第四名、女子健美第二名、形象小姐第四名以及健康小姐第五名等多项荣誉。

渐渐地,刘娜开始在乌海健身圈出名,来找她健身的学员也越来越多。入行8年有余,刘娜不仅自己始终保持着积极、阳光、健康的生活状态,还帮助数百名学员成功减肥,找回健康与自信。“健身教练这个行业是一个利人利己的行业,既圆了我的梦又圆了学员们的梦,我干得越来越开心、越来越起劲。”刘娜说。(张靖爽)