



坐有坐相是啥样？跟着老师学一学

站有站相 坐有坐相 到底是啥样

“咱爸咱妈老友聚乐部”会员做给您看
首期时尚集训营即将开营
教老友穿衣打扮，美美过新年

□记者 杨柳 文/图

1 举手投足展示优雅

“上阳宫东方美学”的教室很宽敞，布置得十分雅致，为大家搭建一个身心成长的平台，让大家通过学习，由内而外地丰富自己，收获幸福的人生。

优雅的气质，体现在日常的举手投足、一颦一笑之间。在这节公益课上，来自洛阳旅游学校的专业礼仪老师张雅敏带领大家进行了美姿练习。

大家把凳子移开，教室瞬间变成了形体训练室。如果您没有参加我们的公益课，不妨现在一起来练练。

● 正确的站姿

收腹挺胸，双肩撑开稍向后展，双手手指微微收拢，自然下垂，下颌微收，双目平视前方，后腰收紧，骨盆上提，腿部肌肉紧绷，膝盖内侧夹紧。

● 正确的坐姿

轻轻入座，只坐椅子的三分之二，双膝自然并拢。女性如果穿裙子，可以将双腿侧向一边。与人对坐谈话时，身体要稍向前倾，表示尊重和谦虚。

● 正确的行姿

正确的行姿能体现一个人积极向上、朝气蓬勃的精神状态。走路时上身应挺直，头部保持端正，下颌微收，两肩平齐，挺胸、收腹、立腰，双目平视前方，表情自然，精神饱满。

经过上述简单的训练，会员们一个个站得挺拔，坐得优雅，几位来上课的男会员看见女会员优雅的姿态，忍不住赞叹：“真好看！”

2 日常细节体现礼仪

古人讲“礼者，敬人也”，礼仪是一种交往艺术，也是我们待人接物、为人处世之道。

● 介绍人的顺序

“介绍别人时应按照怎样的顺序进行？”张老师问大家。现场好几位会员都答错了。

“正确的方法是将级别低的介绍给级别高的，将年轻的介绍给年长的，将未婚的介绍给已婚的，将男性介绍给女性，将本国人介绍给外国人。”

对于张老师的讲解，大家记得很认真。

● 握手的方法

握手是生活中最为常见

的礼仪，看似特别简单，但也很容易出错。握手时，要主人、长辈、上司、女士主动伸出手，客人、晚辈、下属、男士再相迎握手。

握手的时间一般以1秒至3秒为宜，过紧地握手或漫不经心地接触对方的手都是不礼貌的。

● 应请客人坐尊位

“有客人到家里做客，应该让客人坐哪个座位呢？”有会员提问。张老师解答：“客人到家里做客，应该让客人坐尊位，一般来说，离大门远的、背后有背景墙的位置就是尊位。”

3 时尚集训营近日开营

我们这节课是学习形体与礼仪，但很多女会员对化妆技巧、发型设计、服饰搭配等知识也非常感兴趣，围着老师问了不少问题。会员张素敏说出了大家的心声：“不是我们不愿意捯飭，不舍得花钱，我们是真的不会啊！快过年了，‘咱爸咱妈老友聚乐部’能不能开一些课，教大家如何打扮，让大家美美地过个新年？”

大家的需求就是“咱爸咱妈老友聚乐部”努力的方向，过

每个年龄段都有属于这个年龄段的美，60岁的人虽不可能拥有20岁的身材和容貌，却可以拥有优雅的气质和大方的仪态。

要想气质优雅，“站有站相，坐有坐相”是最基本的要求。12月12日上午，“咱爸咱妈老友聚乐部”和“上阳宫东方美学”一起，为会员带来了一节关于形体和礼仪的公益课，大家一起学礼仪、练美姿，打造完美的自己。

活动预告

“咱爸咱妈老友聚乐部”搭台
冬至将至
包饺子高手快来露一手

□记者 闫卫利

冬至快到了，有老友早早地在微信上给记者发私信：“给我们组织一场包饺子比赛吧！”“小棉袄”就是这么贴心，立马行动起来，策划活动，找爱心商家赞助，这不，包饺子比赛即将拉开大幕。

本周日，这场包饺子比赛将在高新区博真生活馆举行。博真生活馆将为老友们准备五彩蔬菜饺子面和大肉馅儿。比赛征集16名包饺子达人，随机两两组队，一个擀，一个包，在限定时间内，8支队伍展开角逐，最后由评委评出“最具速度奖”“最具颜值奖”和“最具花样奖”各一名。凡得奖者，均可获得博真生活馆6次全套VIP养生服务，价值180元，包括颈肩腰腿等的养护理疗。凡参与者，均可获赠价值约20元的多功能绿叶美嘉伊菲莎牙膏一盒。

比赛不重要，重要的是老友们在一起耍得美。比赛结束后，老友们在了一起煮饺子，共享五彩饺子盛宴。吃饱喝足了，博真生活馆内还有K歌房的全套设施，老友们可纵情高歌，也可体验馆内养生理疗器材。

您是不是已经心痒痒了？那就赶紧拿起电话报名吧，活动仅限晚报“咱爸咱妈老友聚乐部”会员，名额16人。

活动时间：12月18日（本周日）上午9点半开始

活动地点：高新区洛洛路与南苑路交叉口北100米联华超市二楼博真生活馆
报名电话：15137956968

“咱爸咱妈老友聚乐部”会员看过来
寒冬学做暖身姜片糖

□记者 杨柳 文/图



诱人的姜片糖

冬至就要到了，数九寒天里大家都愿意吃一些驱寒暖身的食物，姜片糖是个不错的选择。有人说“冬天一把姜片糖，祛风祛寒赛仙方”，这是因为姜性温，有温暖、发汗、温肺、止咳的作用，可增进血行，驱散寒邪。

下周二上午，咱们就一起学做姜片糖吧！这姜片糖不仅好吃，还有保健效果，学会了怎么做，回家后还可以跟亲友分享。

活动时间：12月20日（下周二）上午9点至11点

活动地点：爱之行群文化推广中心（王城大道与古城路交叉口盛唐至尊小区9号楼1单元2703室，乘29路、49路、62路、63路、37路、60路公交车可到）

报名方式：今日10点开始，拨打66778866报名（取前20名会员，有会员证才能报名）