

光影记录

展现潍坊之美、城市之变，
记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊日报社
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市
青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

3月6日	3月7日	3月8日
		
阴转多云	多云转阴有小雨	多云转晴
7℃	9℃	8℃
		
-1℃	-3℃	-4℃
北风	南风	北转南风
3~4级	3~4级	3~4级

值班主任:张媛媛
编辑:石风华
编:张慧
校:王明才



跳绳



优雅穿搭



御姐穿搭



活力穿搭



骑行

大年初一，她在健身；大年初二，她在健身；大年初三，她在健身……别说了，一年365天，没有特殊情况，她每天都会运动半小时以上，骑行、跑步、跳绳、游泳、撸铁，根据当天的天气情况和时间安排选择一项运动，都喜欢，也都乐在其中。这个习惯她已经坚持了十年，正因如此，她也一直维持着17.5的完美体脂率。

于是，你猜，她一定很年轻吧？年轻人有钱有闲？她工作一定不忙吧？错！错！错！全错！她今年40岁了，她是一个15岁男孩的妈妈，她是一个会说中、英、韩三国语言的翻译人士，她曾多次作为市级、区级外交活动的现场翻译，她是一个全网拥有近30万粉丝的时尚、健身博主……对，她就是那个所谓的“时间管理大师”，而且每一个身份都做得极其不错。

但是，在这所有的身份之前，她首先是她自己，她是杨帆。

杨帆说，成年人的生活无非是日复一日的忙碌、繁杂与重复。但总要有些什么，仿佛夜空中的星辰或透过岩石缝隙的光亮，让我们在那些崩溃的时刻，仍能激发出鲜活饱满的生命力、创造力和珍贵的灵感，仍能奋不顾身救自己于水火。

从30岁到40岁，她用十年的坚持找到了自己的星辰，找到了内在的满足感和价值感，并成长为一个全新的自己，成为那个可以发光照亮别人的人。就像瘦了100斤的贾玲，你以为她只是变瘦了，其实她是变强了，并“迭代升级”成为更高版本的自己。人生没有解药，如果有，只能是我们自己强健的体魄和强健的精神以及对美好孜孜不倦的追求。

杨帆说，愿我们不仅美且既美又强壮。改变、行动，一切都来得及。

昨日，小雨润物，最低气温2.5℃，出现在青州；最高气温8.2℃，出现在寿光。据市气象台预报，6日云量较多，7日小雨再度上线，8日天气转晴，气温略有起伏，提醒您关注天气，合理调整着装，以防着凉感冒。

□潍坊日报社全媒体记者
石风华

样样皆优的

时间管理大师



扫码看视频

不被定义的她

人物：杨帆

职业：韩语翻译

