

追梦人 魏宁

“我一直都在路上”

文|孔菲菲

你好，伴随着恬静的一声招呼，眼前是穿着一身简练小蓝裙，扎着精致低马尾的高挑女神，记者第一次见到这位从瑞安北鹿岛走出来的模特魏宁。拥有央视《星光大道》评委、环球夫人大赛亚军、瑞安日报女神训练营形象代言人以及懂酒人品牌形象代言人等诸多头衔，一直在自己梦想的路上前行。

[追梦] 一直在路上 努力学习继续深造

近日，魏宁受任性影视传媒邀请，参加了第八届北京国际电影节·第二届网影盛典的颁奖晚会。当晚，来自互联网影视界的影视人及企业代表近500人到场，其中还有包贝尔、陈浩民、林子聪、沐兰、白云峰等著名影视剧演员。魏宁携手张艺军导演一起走红毯，在签名墙上留名。这也是我第一次受邀参加北京国际电影节，认识了一些新朋友可以一起相互交流、学习，受益良多。魏宁表示，谈及电影节上有趣的事情，魏宁打趣地说道，又有人将其误认成演员徐冬冬了。

从最开始执着追梦，一路走来到现在一直在不断地努力提升自己，从未停止学习。这次受邀参加电影节，也是抱着学习的目的来了解电影市场，并表示自己有意向往影视拍摄方面发展。对于下半年的计划，魏宁更表示会参与到一部电影的拍摄，具体内容还在洽谈中。

身为瑞安日报女神训练营的代言人，魏宁鼓励所有女性都能活出真我，让自己的女性魅力得以提升。美貌会

有岁月的痕迹，但是气质永存。希望大家都能通过女神训练营的课程，遇见更美好的自己，走向更大的舞台。

[缘起]

瞒着父母报模特学校 上学第一年 胖成球

聊起自己的从业生涯，魏宁笑着说，这一切缘起于自己最初的执着和叛逆。当时读初三的她身高已经有一米七。家人对她的期望是将来成为一名教师或医生，但还是懵懂少女的她，却有着自己的想法。

一次偶然的契机，她和同学得知徐州有模特艺术学校在全国招生，就瞒着家里报了名。当时我只是觉得模特是美丽的代名词。魏宁说，当年该校在浙江省仅招4人，个子高挑的她竟顺利通过了。

魏宁的父母知道后一开始一致反对，但看到女儿铁了心要当模特，也没有办法。送她到徐州时，父亲对她说：你自己做的决定，以后不要后悔。她认真地点头。

结果一开学就后悔了，但是拉不下脸和父母说。魏宁笑着回忆说，学校是封闭式教学，军事化管理，课程包括形体、舞蹈、化妆、色彩和文化课等，老师非常严格。形体课的基本功就是穿着十几厘米的高跟鞋背靠墙壁站姿，两个小时纹丝不动。课程虽苦，但毕竟是自己的选择，她都撑下来了。当地饮食多以面食为主，让她胖了不少。第一年暑假回家，她的体重到了65公斤。

快胖成球了，可怎么当模特啊？暑假在家，在父母的帮助下，她调整饮食，坚持锻炼，体重降了下来。从最初反对她当模特，到支持她的梦想，父母的转变、理解和支持，让她一直充满感激。

[经历]

环球夫人大赛脱颖而出 参与公益事业更有意义

毕业之后，魏宁回到瑞安，先在一家大型公司做了两年文员，又自己创业，开设了一家烘焙店。在传统观念中，女性婚后往往会一心相夫教子。但魏宁认为，新时代的女性也有追求事业的权利。在兼顾家庭的同时，她没有放松对自己的要求，不断学习、锻炼，保持着一位模特应有的气质和自信，逐渐成为温州地区比较知名的形象培训师。不少酒店、礼仪公司慕名请她为员工培训，她的知名度不断上升。

2015年，魏宁参加了第19届环球



夫人大赛。这是一项由美国WIN (WOMEN IN NEED) 基金会发起的国际赛事，旨在展现现代女性的梦想、智慧、优雅、品味、慈善等品质魅力，促进国际交流。在众多魅力女性之中，魏宁脱颖而出，获得环球夫人大赛湖北赛区总决赛亚军。

此后不久，魏宁又参加了安徽省UCC国际洗衣公益活动，作为感恩节受邀嘉宾，为当地贫困家庭募捐而奔走，安徽省电视台对此专题报道。魏宁说，相比环球夫人大赛，她更喜欢参加公益活动，因为舞台是光鲜亮丽的，而生活有着更真实的一面，能够从舞台上走下去，帮助困难的人，让她觉得很有意义。

[感悟]

担任星光大道评委 追梦妈妈让她感动

作为一位知名模特，接地气，是魏宁的一大特点。有时候出门碰到清

洁工大姐，她都能天南海北地聊20多分钟。她说，出众的外貌有优势，也有劣势，有时别人可能会因此对你敬而远之，这不是她想要的。

因此，在面对各种活动邀请时，魏宁也是有所选择。5月10日，魏宁受邀担任央视王牌综艺节目《星光大道》的评委，除了节目的知名度外，主要是因为其定位比较符合她的理念。这是普通人追梦的舞台，作为评委，能够帮他们实现梦想，我觉得非常值得。魏宁说。

《星光大道》节目制作精良，录制时间也长达7个小时。评委们要一点一点评所有演员，给予综合、专业的评价，绝不是个轻松活。在录制过程中，面对一位位执着追梦的普通人，魏宁也深受感动。

有一位阿姨50多岁了，体型保持得很好，完全看不出她的实际年龄。她是一名全职妈妈，从未放弃对美的追求，从17岁健身至今。魏宁说，在这位阿姨灿烂的笑容里，她看到了不惧岁月的自信。

宁可吃胖了去减肥，也不能错过的网红零食 春宵苦短，零食才是济世良方

文|孔菲菲

零食，通常是指一日三餐时间点之外的时间里所食用的食品。一般情况下，人的生活中除了一日三餐被称为正餐食物外，其余的一律被称为零食。大飞就是那个饭后必来点零食，写稿没感觉还得来点零食的馋嘴小天后。看报的你们有多少和大飞一样的本宅，无论家中还是办公桌上永远堆砌着取之不尽的零食，那都是幸福感的来源啊。2018年也快过去一半了，已经有一大波网红零食浮出水面，等待你我的临幸。即便夏天来临，依然没有什么能阻止一个猪精女孩的零食欲，你说对吗？

随意能买到的小老板海苔



大家比较熟悉的是厚与一般海苔的、看似粗糙表面的布满密密麻麻的纹路，颜值不高，味道确实扎实到位。最近出现的新型小老板是卷成长条型，味道依旧酥脆特别，咬下去咔嚓一声脆，让人不经怀疑这真的不是薯片搬来的救兵吗？

这个几乎是所有泰国旅游回来的人都会带的小零食，凭借它独特的酥脆口感瞬间征服了一票人。新型小老板采用的是独立包装，一袋一个海苔卷，打开能闻到一股很浓的咸腥香味，和市面上的普通货色不一样。

好利来 半熟芝士奶酪蛋糕



热度不减的网红蛋糕，办公室必不可少。饭后来一口压压胃，那个满足啊，口感像冰激凌一样绵密顺滑，上面是芝士，下面是蛋糕，醇香浓郁、甜而不腻，一口咬下去幸福感爆棚。大飞趁网上做活动买了两盒，到办公室2s就掏空，喂喂，朋友，下次记得还，我就吃了一块。

三得利透明奶茶



日本三得利公司推出的新款透明奶茶。这款奶茶据说是一种色素萃取技术，分别从牛奶和阿萨姆红茶中，提取出精华而除去奶茶中的色素，保留了奶茶的香味和味道。从外观上看颜色完全透明和矿泉水一毛一样，不尝味道的话，根本分辨不出，喝起来就是阿萨姆奶茶的味道。

就凭这个神奇的特效，也值得爱奶茶的大飞一试试究竟，强推强推，有一种让人混淆视听的美好幻觉，我喝的是养生矿泉水。

家乐比麦片



最初由微博活起来的，脆脆香香、奶味不是很重，里面还有各种水果干，泡在酸奶里，超赞，营养又美味，关键热量很低。夏天也可以吃着瘦瘦瘦啊。

无印良品草莓白巧克力



这款巧克力在网上简直火到没朋友，逆天的颜值让人少女心爆棚。整颗的冻干鲜草莓裹上白巧克力，冻干草莓完整的保存了鲜草莓的酸甜，一口咬下，草莓香加上白巧克力的甜，真的超级好吃，非常适合大飞这样的美少女，无论颜值还是口感。

其实，无印良品真的有很多值得你尝试的美味零食。

丽芝士纳宝帝 奶酪威化饼干



全天然的奶酪制品，保留着牛奶中的营养，一入口就能让人瞬间爱上的奶酪威化饼干，不甜不腻，咸甜的芝士味满口酥脆，百吃不厌。这款零食是大飞同事的车中常备，解馋一把手当之无愧了。

UHA味觉糖



100%天然果汁，咬一口，外表像葡萄皮一样在口中弹开，果肉柔软滑口。尤其是冷冻过之后，一口一个爽炸了。这是一次等午饭期间，大飞同事随意在便利店买的，没想到一把虏获了一众人的芳心。同系列的草莓、蓝莓也都很好吃。

好丽友打糕鱼



超可爱的卡通小鱼造型，第一眼

就爱上了。韩国糯米制作内馅是韩国甜豆和巧克力酱，午休后，一袋打糕鱼再配上一杯咖啡，刚刚好，办公室的独有下午茶，你值得拥有。

趣莱福虾片



虾片作为饭前垫肚子小零食，大飞每次都吃到停不下来。最近在瑞安淘发现一袋巨大的看着就很爽的大袋虾片，随手一试，好吃死了！虽然很大一袋，但是办公室的战斗斗力，嗯，最多一天吧，可以吃完。

同外面那些用虾粉添加剂的虾片不同，趣莱福蒜味大虾片是由海水中直接捕获的鲜虾作为直接原料，是市面上鲜虾含量非常高的虾片。吃起来口感酥脆，咔嚓滋，满口生香，还是很值得推荐的。

单身狗粮薯片



又是瑞安淘大飞了解到的一款新晋网红零食，包装非常到位，不管你是不是单身狗，这款狗粮用味觉说话。薄薄、很薄很薄的薯片，没有事那么油，薄脆可口，非常对大飞的胃口。这波狗粮，大飞反正吃定了，同时安利给朋友们。