

# 老将新秀争相参赛 银龄网球热火朝天

## 2024年青岛市第十三届海能杯快乐网球赛举行



春风拂面，万物复苏。在这个充满生机与活力的季节里，青岛市迎来了老年网球界的一大盛事——2024年青岛市第十三届海能杯快乐网球赛。3月27日，这项由青岛市老年网球协会主办、青岛海能人力资源有限公司冠名赞助、青岛新兴体育俱乐部协办的赛事，在新兴体育俱乐部汇泉网球场隆重开赛。

海能杯网球赛是青岛老年网球的年度开局之战，也是岛城老年网球爱好者们翘首以盼的体育盛事。海能杯网球赛不仅为全市老年球友们提供了一个展示技艺、交流学习的平台，更为他们的业余生活增添了浓厚的色彩与活力。

### “老将”“新秀”争相参赛

清晨，阳光洒在网球场上，一片金黄。参赛选手们身着整洁的运动装，精神抖擞地走进赛场。他们中既有经验丰富的“老将”，也有初出茅庐的“新秀”，但无论年龄大小、技艺高低，他们都怀揣着对网球的热爱和对比赛的期

待，准备在这片绿茵场上挥洒汗水，展现风采。

在简短的开幕式后，随着裁判的一声哨响，比赛正式拉开帷幕。选手们迅速进入状态，你来我往，各展所长。只见网球在空中划出一道道优美的弧线，伴随着清脆的击球声，让人目不暇接。观众们也被这紧张而激烈的气氛所感染，不时发出阵阵喝彩和掌声。

71岁的何茂源是男子甲组的参赛选手，每年都参加海能杯网球赛的，曾经得过第一名。“我退休前就开始练习网球了，已经打了20多年，每天练习2个小时左右。”何茂源告诉记者，他上初中就开始进行中长跑、篮球等运动，工作时也经常组织单位里的运动比赛，对体育运动情有独钟。他打网球时间比较长，技术比较全面，在赛场上跑动范围也比较大，总能收获一片掌声。“打网球贵在坚持！”何茂源道出了打好网球的诀窍。

57岁的张洪英是今年海能杯的“新秀”。她从2010年开始练习网球，现在每天打网球两三个小时，一周打四到五天。张洪英非常开心能加入青岛市老年网球协会，“参加海

能杯的选手水平都非常高，一起交流学习能快速提升自己的网球水平。”

### 为“蓝天杯”40周年选拔人才

比赛过程中，参赛选手们在赛场上认真比赛，每球必争，精彩激烈的场面不断涌现，场边喝彩声此起彼伏，场下交流技艺，互相切磋，共同享受网球带来的快乐。选手们不仅展示了高超的球技，更展现了良好的体育精神。他们互相鼓励、互相帮助，共同面对挑战。这种精神不仅体现在赛场上，更延伸到赛场之外，成为推动岛城老年网球事业发展的重要力量。

青岛市老年网球协会副会长张朋介绍，今年共有64名选手参加比赛，有男子甲、乙、丙组，女子甲、乙组，以及休闲组。随着新的各年龄组别人员调整，各年龄组中都有低龄高手转入，这就大大促进了各年龄组内部的竞争。“海能杯网球赛的举办，不仅为老年网球爱好者们提供了一个展示自我的舞台，更通过选拔优秀选手参加更高层次的比赛，为岛城的老年网球事业发展注入了新的活力。”

记者 安娜

# 李晓婷：古筝雅韵共晚晴



扫码观看更多精彩

日前，在一首委婉、优美并富有激情的古筝《秦桑曲》的旋律中，记者走进了青岛市老年大学19级古筝四年级2班的教室。教室里，十几位白发苍苍的老年学员们正聚精会神地聆听讲台上李晓婷老师的讲解，手指在琴弦上轻盈地跳跃，仿佛在诉说着岁月的悠长与生命的韵律。古筝，作为一种古老的民族乐器，以其独特的魅力和韵味吸引着越来越多的人。

### 重视古筝基本功练习

“古筝是民乐中最容易入门的乐器，它是五声调式，音色优美、音域宽广，具有很强的表现力，适合老年人学习。”34岁的李晓婷是青岛市老年大学的古筝老师，她的话语中流露出对古筝的深厚情感和对教学的热情。毕业于曲阜师范大学音乐专业的李晓婷，自2019年进入青岛市老年大学从事古筝教学以来，以其专业的技艺和耐心的教学态度赢得了老年学员们的喜爱和尊敬。

在课堂上，李晓婷老师非常注重基本功的教学和练习，两个小时的课时中，她全程带着学员们从最基础的手型开始练起。“我们专业院校是怎么练的，我就会带着老年大学的学员怎么练。”李晓婷表示，有了好的基本功，才能进行曲目的学习，老年大学的古筝课是四年学制，基本上第一年前半年入门，《梁祝》《春江花月夜》改编版本等曲目都可以弹奏，后面就可以弹奏一些考级的曲目，三、四年级就是拔高学习了，现在四年级班就可以

弹奏《秦桑曲》《雪山春晓》这些曲目了。“老年学员能坚持下来的，都是内心非常喜欢古筝的，有的学员生病了来不了也坚持不退学，在群里跟着课上录的示范视频认真学习，真的是让我非常感动。”李晓婷说。

2023年，李晓婷老师的说课《古筝摇指的手型及发力方法》被选为第三届全国老年大学优秀教师观摩课，并赴张家界学院参赛，荣获了“耕耘说课教师”荣誉称号，这是对她多年来教学工作的肯定和褒奖。

### 老年学员取得显著进步

60岁的辛伟自2019年从零开始学习古筝，到现在能够弹奏《高山流水》《渔舟唱晚》等乐曲，“我家的古筝还是同事送的，我现在每天都会练习一个多小时，还会将自己弹奏的视频录下来发给儿子看。”辛伟的喜悦溢于言表。

“我是插班过来学习古筝的，李老师教学非常负责，待人真诚有耐心，在课上前一个小时都在练习手法、节拍这些基本功，我现在不但基本功扎实，提高起来也非常快。”60岁的王迎春说。

在青岛市老年大学的古筝教室里，李晓婷老师与学员们共同度过了一段又一段难忘的音乐时光，她用自己的专业知识和技艺点亮了老年学员们的音乐之路。在她的引领下，学员们不仅在古筝演奏上取得了显著的进步，更在音乐中找到了生活的乐趣和意义。记者 安娜 实习生 刘祥龙 视频记者 薛予岑



扫码观看更多精彩

## 任钦祖企业爱心奉献

# 居民享福利 免费饮用健康好水

喝水是关系到身体健康的大事情。人体大部分由水构成，所以水质好不好影响着体质。

有些人仅仅泡茶用好水，做饭却舍不得用，其实这部分水要占到入口的更大比例。没有经过深度处理的普通水，含有微小颗粒杂质，肉眼难以发现，烧开也难保洁净。所以，只好花钱买水，到小区自己充值打水，很不方便，饮用时间稍长会产生二次污染，危害健康。

任钦祖爱心水站，如一股暖流，温暖人心。做饭、下面条、蒸米饭、熬粥、

煮水饺，放开量使用，不用担心花钱多而不舍得用。生命至上，健康第一。不方便出门的，可以送机到家。愿天下的人们，喝好水，全家健康长寿！

说起青岛任钦祖电子商务有限公司生产经营的饮水机，人们会情不自禁伸出大拇指称赞一番，不仅水机质量好，且水质达到国家直饮水标准，无菌、纯净甘甜。青岛地区及省一些地方，相当多的家庭使用“任钦祖”水机，饮水泡茶、做饭等口感就是好。尤其值得一提的是，“任钦祖”企

业爱心奉献，不向“钱”看，微利经营，甚至赔钱也坚持做。企业驻地周边居民群众，常年到“任钦祖”水站免费打大桶饮用水，有的大老远开车或手拉车来站打水。多年来“任钦祖”一直这样坚持着。问其这是为什么？答曰：旨在让平民百姓喝上一口洁净健康好水！“任钦祖”年复一年的这样坚持做好事，“好水倒挂”，企业每年为此要付出一定资金。受益居民群众无不高兴地说，真没想到享受到家的如此之好水福利！



这就是30桶

健康水办公室热线电话：(0532)5556-7777 全国24小时服务中心：131-732-11011