

争雄楚河汉界 尽展银龄风采

2024年青岛市中老年人中国象棋交流活动举行

4月8日至9日,2024年青岛市中老年人中国象棋交流活动在市北区老年活动中心举行,来自全市十个区(市)的五十名象棋高手齐聚一堂,切磋棋艺。经过两天共计七轮的激烈对弈,最终市北区、崂山区、西海岸新区、胶州市、莱西市获团体优胜奖,城阳区、平度市、市南区、李沧区、即墨区获得团体优秀奖;个人赛韩宝玉、徐彬、杜启顺获得前三名。

今年75岁的吴继光是本次参赛选手中年龄最大的,他还曾担任过青岛市象棋运动协会的秘书长。从小学习象棋的吴继光,已经下了将近70年象棋,多年来一直活跃在各项象棋的比赛中。“象棋中的每一个棋子都有其独特的作用和价值,每一步棋都需要精心策划,需要不断预判对手的行动,还要平衡如何取舍,是一种智慧的体现。”吴继光说。

“不论你下多少盘象棋,永远都不会有重复的,下出一盘好棋,自己的心情也会很好。”59岁的迟信德也参加了本次比赛,他曾是山东省象棋冠军,通过下象棋认识了很多朋友,经常参加比赛的他表示,此次交流活动的举办,为中老年人提供了一个展示棋艺、增进友谊的平台。

人提供了一个展示棋艺、增进友谊的平台。

2024年青岛市中老年人中国象棋交流活动的总裁判长赵强胜表示,这是青岛市老年体协举办的第16届象棋比赛,本次比赛时间是两天,一共进行七轮比赛,每轮比赛采取“35分钟包干制”,即比赛双方棋手在各自规定的35分钟内决出胜负。本次比赛将选拔出优秀的选手代表青岛市参加山东省和全国的象棋比赛。

象棋是我国传统体育项目,是国家级非物质文化遗产,历史悠久,在青岛市有着广泛的群众基础。青岛市老年体协非常重视象棋活动的开展,多次举办裁判员、教练员培训班,共计培训了国家二级教练员、裁判员250余名,在基层发挥积极作用,为青岛市象棋运动发展作出贡献。

近年来,青岛市多次在全国全省比赛中获得优异成绩。其中,2023年全国第五届老健会获得团体第五名,山东省老运会连续五届蝉联团体冠军,先后产生了孙佰鹏、修呈忠、牟善忠、杨盘柱、迟信德5位山东省象棋冠军。记者 安娜 通讯员 张俊



扫码观看更多精彩内容



老年学员展示自己的作品。

巧织千千结 绽放艺术花

青岛市崂山区老年大学新增绳结艺术班课程

“绳结艺术,在悠久的人类文化史上,比绘画和文字有更加源远流长的历史。‘结绳记事’凝结了中华民族祖先的智慧,在流逝的岁月中,结绳的功能逐渐从实用变为点缀生活的装饰。”在青岛市崂山区老年大学的课堂上,迎来了一股绳结艺术的热潮。为了进一步传承民族文化,让老年学员们了解民间艺术之美,崂山区老年大学春季学期新开设了24级中国绳结艺术班。这一创新举措,不仅为老年学员们提供了一个学习传统文化的平台,更让老年学员们在编织绳结的过程中感受到了中华文化的深厚底蕴。

进行了细致讲解。在课堂上,老年学员们热情高涨,拿着准备好的彩绳,跟着江老师认真地学起来。江老师耐心地讲解每一个步骤,示范每一个动作,确保每一位老年学员都能掌握正确的编织方法。老年学员们则全神贯注地听讲、观察、操作,一边编织着绳结,一边品味着传统文化的魅力。

随着时间的推移,老年学员们的绳结作品逐渐成型。从最初的简单结扣,到后来的复杂图案,她们的技艺在不断提高,对绳结艺术的理解也越来越深刻。

编织绳结体会乐趣和成就感

今年56岁的狄鸿去年刚退休,学习过剪纸的她对中国的传统文化非常感兴趣,春季学期报名了中国绳结艺术班。“这一套工具20元一大包,有20多种颜色,每一卷有20米长,能用很久。”狄鸿告诉记者,她上学期参加过绳结试听课非常喜欢,可以将很多颜色搭配起来非常漂亮,编织出来的小动物也很可爱,还可以编织一些首饰,如手链、项链等,自己佩戴起来也特别有成就感。

56岁的刘女士第一次报老年大学就选择了中国绳结艺术班,跟同学们凑在一起有说有笑非常开心。“在这里和同学们一起编织特别有乐趣,不但动手还动脑。我小时候跟姥姥学习过盘扣,现在回忆起来真的是非常美好。”刘女士说。记者 安娜

大学退休教师传承传统文化

66岁的青岛大学退休教师、青岛市民间艺人、绳结艺术老师江丽娜,以其精湛的技艺和丰富的教学经验,成为24级中国绳结艺术班的授课老师。她在教学过程中,不仅传授基本的绳结编织技巧,还注重引导学员们感受绳结艺术所蕴含的文化内涵。

“中国结中,有双钱结、纽扣结、琵琶结、团锦结、十字结、吉祥结、万字结、盘长结、藻井结、双联结、蝴蝶结、锦囊结等多种结式。中国结代表着团结幸福平安,特别是在民间,它精致的做工深受大众的喜爱。”在课堂上,江丽娜老师从绳结的产生与发展、什么是中国结、绳结的特点、绳结的应用等方面



扫码观看更多精彩内容

山东渤海湾大厂出品 本地都吃的真正深海鱼只需6块6

天然深海带鱼 好吃下饭 就是香

·鱼肉多 汤汁少 ·满满一罐鱼肉 一次吃到饱



百搭下饭

深海捕捞

肥美中段

骨酥肉烂 开盖即食

天上飞的,不如地上跑的,地上跑的不如水里游的,水里游的不如深海游的,所以深海游的是健康的,吃鱼一定要吃深海鱼,深海环境没有任何污染,深海鱼蛋白质含量高,脂肪含量低,从味道上来说,海水鱼的味道比淡水鱼鲜,其味道鲜美可口——摘自百度百科。

浩瀚大海,鱼类众多,深海鱼因生活在深海里,远离污染,并且有着很高的营养价值和鲜美的味道,受到越来越多消费者的青睐。为此,【优质良品】原产地直供商特推出了深海鱼罐头,选用北方白眼带鱼(非刀鱼),体型小,鱼身厚实,肉质鲜嫩,上次读者购买很多都是三组、四组而且是多次购买,导致卖断货。本次再为读者朋友们推出渔民码头30罐超值款——深海带鱼罐头。

深海的营养更健康

据营养专家介绍:深海鱼是无污染的低脂肪高蛋白的绿色食品,营养成分和含量更齐全更丰富——摘自百度百科。

深海鱼富含丰富的DHA和EPA。深

海鱼罐头,渤海湾天然海域,深海捕捞带鱼,人工筛选,掐头去尾,只取中段,古法秘制、18味辛料、微炸去腥,高温蒸煮,老师傅全程把关,肉质鲜香味美,骨酥肉烂,咸淡适中,老少皆宜,开罐即食,方便快捷,深海纯天然,无污染,深海鱼罐头,不添加防腐剂,真材实料,足量灌装,满足全家人口味需求。

深海带鱼罐头厂家 感恩回馈 限时特惠

深海带鱼罐头厂家推出限时限量的特价活动,买10罐送10罐,再送10罐免费吃,199元整整30罐。受到了广大会员朋友的欢迎,三天时间就抢购一空。活动结束后,还有许多读者打来电话询问何时还有货,是否还有特价活动。现在应广大读者要求,再次为大家献上深海带鱼罐头199元30罐,价格超值,品质不变,让你尽情享受带鱼的美味体验。之前没有买到的读者朋友,这回可要抓紧时间抢购了。



全家人的佐餐上品

买10罐 送10罐

现在打进电话 再免费送10罐

订购电话:

400-666-2579

遇占线请拨打大客户专线 131 6157 1116
限时特惠 免费发放 货到付款 优惠代码: 623

诚信经营长达20年 消费者青睐的海参品牌

一品康海参厂家降价直销

大连刺参特价	长岛刺参特价	长岛刺参	大连刺参	大连野生刺参
1180元/斤	1380元/斤	1880元/斤	1980元/斤	2580元/斤
2800元3斤	3300元3斤	4000元3斤	5000元3斤	6000元3斤

即食刺参1000元6斤 大连即食刺参1000元5斤 肉刺参1500元2斤 买海参送虾皮



免费水发海参 本市免费送货 全国发货

预定电话: 15166666441赵经理 送货电话: 13335020177任经理

地址: 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交: 威海路站下车 地铁: 台东站F口出