



市北区老年大学芭蕾形体班学员合影。

## 巾帼逐梦绽芳华

## 老年大学里的“她”生活

春暖花开,全国各地老年大学陆续迎来了开学季。在老年大学里,从性别比例来看,女性老师和女性学员堪称“主角”。花枝招展的她们,洋溢着青春的气息,成为这个季节最靓的景色。日前,记者走进老年大学采访了几位女性师生,记录下了她们的巾帼风采。

## 新潮化妆 摩登服饰

“上课的时候,需要准备一套简单的装备,粉底、粉、眼线、眼影、假睫毛、腮红、口红,颜色的选择上不用太艳丽,可以选择豆沙色,跟服装、发型能搭配起来就可以。”今年39岁的刘硕是青岛报业文化艺术专修学校2022级化妆及服饰搭配班的老师,在课堂上,刘硕老师会用真人模特示范教学,而学员们都会跑到

教室的最前方,用手机录下老师上课时候的教学视频,回家再慢慢研究。

刘硕告诉记者,许多老年学员都是零基础,来上课时候基本都是素颜,很多人眉毛的位置画的不对,不知道从哪里开始下笔,也不知道从哪里结尾。“化妆的好处就是能提亮肤色,眼睛看上去更有神,气色看上去也更好,让



老年人出门更加有自信,爱美的不只是年轻人,老年人挎个篮子出去买菜也可以化妆。”刘硕说。

“化妆与服饰搭配是生活中必不可缺的一部分,退休前我都是自己简单化妆,没有经过系统学习,现在退休了时间自由了,上老年大学来学习化妆提升一下自己的气质。”52岁的白莉说。“我自己



画的眼影总是没有层次感和立体感,有时候还没有晕开,经过老师的讲解和现场示范,我逐渐找到了感觉,回家还要多练习才行。”60岁的王玉贞说。



## 舞出青春 享受快乐

今年29岁的许业锦是青岛市市北区老年大学芭蕾形体班三年级的老师,青岛大学音乐学院舞蹈系舞蹈表演专业毕业的她,有着深厚的舞蹈功底。

“芭蕾形体以健身为目的,它不要求腿踢多直,脚抬多高,做得多么规范,而是要把芭蕾特有的那种优雅内涵融会到老年学员的生活中去,锻炼形体,提升气质。”许业锦告诉记者,上课时她会选择优美的音乐,然后再配上芭蕾的舞步,由于老年人柔韧性没有那么好,所以多练基本功是非常重要的。“学习舞蹈会让老年人的心态更加年轻,身体更加灵活,提高肢体协调能力,有益身心健康。”许业锦说。

今年60岁的丁桂花从



小喜欢跳舞,上学的时候还参加过学校的舞蹈队,自从老年大学开学以后,每周二的舞蹈课就成了她最盼望的时间。“我每周都盼着上课,舞蹈已经是我退休生活中的一部分了,每次上课心情都非常舒畅,我们要舞出青春、舞出快乐。”丁桂花说。“我是退休后零基础开始学习的舞蹈,自从学了舞蹈,我现在整个人都立起来了,更加挺拔了,越学越开心。”54岁的彦子说。



## 品味经典 传承国学

“去年今日此门中,人面桃花相映红。人面不知何处去,桃花依旧笑春风。”在青岛市崂山区老年大学2021级国学班的课堂上,学员们正在朗读唐代诗人崔护的诗《题都城南庄》。“诗中桃花和春风既是写实在的风景,也是比喻女子美好的容颜,诗句表达的是佳人难觅的惆怅心情,后来有满面春风和人面桃花的用法。”老师梁爱华正在给学员们讲解诗句。

45岁的梁爱华是内蒙古师范大学汉语言文学专业毕业的,她告诉记者,老年大学开设的国学班更加贴近学员的生活经验、经历、理解程度和兴趣点,强调的是走到古诗词的背后,了解作者的生平。“对于老年学员来说,一些生僻字的认读还是有一定的



困难,我都会在课前把拼音提前给标注好。”梁爱华说。

“国学是中华民族的灵魂,优秀的文化传统不能丢。”今年63岁的李美真,通过学习国学,在朗诵诗词的过程中也越来越自信了。今年58岁的王红通过观看《中国诗词大会》喜欢上了国学,计算机应用专业毕业的她,每节课都会把课件拍下来,用美篇APP编辑当天上课的内容,再发到群里供同学们复习使用。记者 安娜

## 学思见悟

## 写作人生 快乐无穷

□李功涛

我从读初中开始,就喜欢学文科课程,特别是作文写得不错。在上高中时,我写的作文曾被老师作为范文在全级6个班中朗读过。

2019年退休前夕,我将自己工作40年来发表的重要文章和获奖作品,整理成册,出版了《观海听涛》一书。这本书记录了我的奋斗人生足迹和在生活上遭遇的酸甜苦辣,同时,也展现了我的写作成果。

我自从喜爱并开始写作后,就持之以恒,笔耕不辍,退休后更是如此,既体悟到写作的艰辛和付出,更享受到写作带来的快乐和愉悦,写作使我的生活更加充实,人生更有意义,收获满满,其乐无穷。

在平常的日子里,我坚持每天看书在两个小时以上,对好的文字警句,我专门记录在笔记本上,积累写作素材,并认真研读,以便在写作时灵活运用。偶尔,我还结合退休后对人生的感悟,写些打油诗,发至亲朋好友共同分享。妻子是我写出稿件的第一读者,总是对我写出的稿件认真修改和润色。我多次对妻子讲,我想写一篇“家有贤妻”的散文,感谢她对家庭建设的付出和对我成长进步的帮助,均被她婉言谢绝。虽然我居住的房子不大,但书香味却很浓。

从女儿进入初中学习开始,我就经常找一些高质量的精品作文,供她学习、参考。去年女儿以本专业面试第三的成绩,保送到复旦大学读研。现在我写的文章发给她,她已很少点赞,也许是她学业太忙,也许她格局变大、平台更高了。我将渐渐变老,子女有个好的前途,是当家长的最大心愿。

我常常想,写作可促进工作、事业的发展进步,也可丰富自己的精神生活;既可以回顾过去、不忘初心,也可展望未来、牢记使命;既可排泄心中苦闷,也可抒发心中的快乐,人生不再孤寂,生活有滋有味、其乐融融!

## 中老年朋友注意啦! 智能老花镜 来电申领!

## 老花镜只需一副智能多焦镜 看报看手机看电脑都很方便

我们身边好多中老年人佩戴普通老花镜时间稍长,眼睛会发涩发胀、流泪、眼疲劳。眼科专家建议中老年朋友为了眼睛的健康,一定要选择佩戴适合自己的老花镜。

## 智能老花防护镜

## 三大特点 安全放心佩戴

第一:选用的太空镜片,不容易摔碎,镜片耐磨。

第二:采用抗冲击性能复合材料,镜架的韧度强,双非镜片,更平、更轻薄、更安全。

第三:智能老花镜缓解眼睛疲劳,控制老花度数上升。

## 来电申领 每天仅限200名

即日起,只要符合条件的中老年人、年满60周岁的老人,每天前200名打进热线可免费申领一副原装正品智能老花镜。特别提示:每天前100名打进电话者,除可免费领取老花镜外,还可额外获赠健康礼一份。赶快行动起来吧!!

申领电话:400-115-0011

## 人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁鲁健广审(文)第251026-02996号



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。