

邱伟:让二胡音乐滋养更多老年学员



“二胡的持琴姿势是拉好二胡的基础,坐姿要求坐三分之一的凳子,腰挺直,肩膀向前倾,琴筒放在大腿根部。”日前,在青岛市崂山区老年大学的课堂上,邱伟老师正在教授二胡。今年67岁的邱伟是原部队文工团专业二胡演奏员,从小学习二胡的他,教龄至今近50年,2016年开始从事崂山区老年大学的二胡教学。“二胡是最接近人声的乐器,它的情感表现力高,在歌唱性、表达优美、表达情感上比别的乐器更有优势。”邱伟说。

优秀作品带动了二胡的发展

邱伟告诉记者,在过去很长一段时间,民乐不受重视,西洋乐更受喜爱,弹钢琴、拉小提琴、吹管乐成为了更多人的选择,中国传统乐器受到很大压制。随着经济的发展,国家对民乐的重视,越来越多的老师在社会上教授,民乐的地位才有所提高。

二胡比较小巧,携带方便,随时随地背起来就能带到各个地方去。“如今,在《赛马》《洪湖人民的心愿》这些优秀的作品带动下,二胡越来越受到人们的喜爱。二胡的音色具有柔美抒情的特点,发出的声音极富歌唱性,宛如人的歌声。”邱伟说。

老年学员慕名而来上课

在崂山区老年大学里,记者看到,老年学员学习二胡的积极性非常高。今年73岁的李燕青以前学习过秧歌,听同学说二胡班的老师非常好,慕名而来报了二胡班。“年轻时候很喜欢二胡,但是没有基础,现在每周都很盼望上课,我还经常到同班同学杨淑娟家里一起练习二胡。”李燕青说。

今年59岁的唐田,小时候看到父亲有一把二胡,便十分向往学习音乐,这个情结直到快退休的时候才实现。“邱老师专业水准很高,讲课风趣幽默,很有人魅力,课堂氛围也好,每节课我们都上得很开心。”唐田说。

学习二胡需要持之以恒

邱伟告诉记者,老年人退休以后事情比较多,有些人需要带孙子,有些人活动比较多,都非常忙,很难静下心来练习。但是学习乐器一定要持之以恒,每天拿出来一定的时间,在正确方法的基础之上,反复训练。

“老年学员由于年龄的原因,手指的灵活性、协调能力都差一些,在学习二胡的过程中也会出现一些错误,比如右手不会高抬手指,手指高度不够会影响手指力度,没有力度声音出来不饱满、不结实。”邱伟表示,老年学员在学习过程中,遇到困难要积极主动提问,学好二胡并不难。记者 安娜

青岛市军休老年大学 新学年新气象



本报讯 日前,青岛市军休老年大学的学生们迎来了2023新学年。校园里,老友重逢、师生相聚,展望新学期,畅聊新规划,教师情绪饱满,学员热情高涨,报到现场井然有序、喜气洋洋。

“军休老年大学开学我特别高兴,一进校门就看见了欢迎标语、学员签到墙,还有学员留影合照区域,满满的仪式感。”摄影班学员杨琳说。

青岛市退役军人事务局局级领导干部王明生出席开学典礼并致辞。

随后的“开学第一课”邀请思政系系主任、海军航空大学青岛校区原副教授郑海燕,以《不忘初心、牢记使命——开创国防和军队现代化新局面》为主题作了讲解。

为满足军休干部多样化、个性化精神文化需求,青岛市军休老年大学本期共开设17门课程34个班次,其中包含新增设的水彩画、瑜伽、声乐、朗诵4个班次的新课程,共计注册学员720余名。

(记者 张磊
通讯员 逢美玲)

“讲文明 树新风”公益广告

厚道齐鲁地 美德山东人

山东省文明办 大众报业集团

讲文明 树新风 公益广告

2021年度“感动青岛”道德模范

叶思源

青岛海洋地质研究所研究员

敬业奉献

漫漫湿地研究路,漫漫修远兮。20多载寒来暑往,你将大好华年,奉献给浅滩泥沼、芦苇荒原。你几近花甲,却志胜少年,与山水林田湖草作伴,走在生态文明科学前沿。步履坚定,不悔不停。

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

总是鼻塞、流涕?该给鼻子“洗个澡”了

王女士最近鼻子不通气,且总有黄鼻涕,医生检查后说这是鼻炎引起的,给她开了些口服药和鼻腔冲洗的治疗。王女士不解,什么是鼻腔冲洗?有副作用吗?

鼻腔冲洗俗称“洗鼻子”,是将药物或生理盐水送入一侧鼻孔,让其流经鼻前庭、鼻窦、鼻道绕经鼻咽部,将鼻腔内聚集的致病菌、污垢冲出,达到清理鼻腔分泌物、缓解炎症的目的,主要用于治疗各类鼻部疾病或鼻腔围手术期的清洁等。

当感染或过敏等原因引起鼻炎时,各种炎性介质、病毒、细菌等刺激物会使得鼻腔和鼻窦黏膜充血肿胀,分泌物增多,引起鼻塞等不适。“洗鼻子”可以把鼻腔内的鼻涕、过敏原、病毒、细菌等刺激物冲走,降低炎症反应,同时促进鼻黏膜纤毛的运动,增强其清除功能,减轻鼻黏膜水肿,进而改善鼻塞、鼻痒、流涕等症状。

鼻腔冲洗不会有副作用,但冲洗过程中可能会损伤鼻腔黏膜,引起黏膜出血,或引起呛咳,但患者不用担心,这种不适感是绝大部分能够耐受的。随着鼻腔异物被冲出,会感觉鼻腔里十分舒服通畅。邝舒敏