

中医所说的“气”是指使人体器官发挥机能的动力，在生理上具有保持活力、温暖人体防御外邪等功能。中医认为，调养气血可以分四步进行：

## 调脾胃

脾胃是气血生化之源，血通过脾胃运化生成。脾有统摄血液的功能，治疗血证必须重视调理脾胃。饮食调养可多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材。可煎服“参芪术茶”：取党参5克、黄芪5克、白术3克、淮山药3克、升麻3克，取其煎煮液400克，泡花茶5克，冲饮至味淡。

## 养肝血

肝藏血，主疏泄，调气机。养肝血是调气血的根本。郁闷暴怒的情绪会损伤肝、脾，导致气血耗伤。切忌生气、熬夜，也不要让身体过度劳累。中医认为“久视伤血”，坐在电脑前工作时，应当特别注意眼睛的休息和保养，防止耗伤气血。

## 食药膳

补气可食“四君子汤”，此方有益气健脾之效。补血可用“四物汤”，是中医养血的经典药方。

## 远寒邪

寒邪会让血液瘀滞，经络不畅，气血生化受阻，极易导致关节病变、肠胃不适或诱发咳嗽。要忌食寒凉、温水泡脚、勤做按摩。老人气血常不足，要更加注意。

王迪

四位“女神”老师均是海归派

## 老年大学里有个“意大利F4”

“枝条水分要少一点，颜色太浅了。”在青岛报业文化艺术专修学校2021级花鸟初级2班的课堂上，王檬老师正在点评老年学员的作业。今年32岁的王檬，毕业于意大利佛罗伦萨美术学院时尚设计专业，回国后从事写意花鸟班的教师工作。

记者采访了解到，除了王檬以外，2022级钢琴提高班的方向老师、2022级声乐初级2班的苏璐老师以及2021级“手机视频+后期中级”1班的邢小悦老师，均是从意大利毕业后归国教学，四人都是80后、90后，被称为青岛报业文化艺术专修学校里的“意大利F4”。



## 邢小悦老师和她的学生们。

## 水墨丹青妙笔传承

画的手法上，会有一些略微的不同，西画更倾向于具象、写实，国画比较注重意境。”王檬说。提到老年人学国画，王檬表示，国画是一门非常安静的艺术门类，入门简单拔高难。写意花鸟是一个比较丰富多彩的门类，比较好入手，画面不像工笔画那么细腻，比较注重意境，稍微加一些小小细腻中的点缀，更多的是要去感悟身边的东西，去了解它、观察它，再把心目中的东西描绘到纸上去。

“在当老师的过程中，也在不断地督促自己成长，希望能教会学生更多就要不断地完善自己。当学生们拿出不错的成绩，从绘画小白成长为可以完成不错的画作，甚至有的学员也可以成为教师的时候，我就特别有成就感。”王檬说。



徐秀华学习钢琴也有一年半的时间，喜欢音乐的她每周都盼望着上钢琴课。“老师讲得很细致、很专业，这个曲子我弹得不是很熟练，回家还要抓紧时间练习。”徐秀华说。

“老年学员在弹钢琴的时候，关注的更多是音符、节奏等框架性的东西，对于乐句呼吸的理解以及连贯性，如何运用手指让音符像歌词一样弹出来、唱出来，还需要加强训练。”方向表示，当老师最大的感受就是，不仅仅是作为老师去教授学生们专业的知识，同时学生们也都成为了她的好朋友。“小朋友会分享自己的糖果巧克力给我，老年人会分享各种饼干、蛋糕给我。”方向说。

## 用意大利语演唱经典



今年34岁的苏璐硕士研究生毕业于意大利帕尔玛皇家音乐学院声乐表演专业，是青岛报业文化艺术专修学校2022级声乐初级2班的老师。有着十余年教龄的苏璐表示，教老年人的感受很不同，因为老年人的声音音色已经稳定了，而且他们有一定的生活阅历，在作品情感表达上可以很直接地展示。

“我从意大利回来，就要带给他们不同的课程体验，比如说：如何正确发声、气息的运用，用意大利语的原文来演唱意大利的作品，如何把中国作品的咬字唱标准等，在我的课程里他们是完全能感受到这种不同的。”苏璐说。

## 享受视频拍摄“潮”生活



今年36岁的邢小悦是意大利拉巴美术学院摄影专业毕业的硕士研究生，回国后一直从事教师的工作。

“我2017年开始教老年人学习手机视频拍摄和后期制作，当时一个班还只有11个人，现在每个班都在35人以上了。”邢小悦表示，近年来，老年人对于用手机拍视频以及后期制作的需求极大，兴趣非常浓厚，喜欢用这种方式相互记录分享彼此的生活，新潮又智慧，也改变着老年人的生活方式。

记者 安娜

## 学思见悟

## 孩提童心丰子恺

最早知道丰子恺，是念高中的时候。新来的教语文的崔老师给了我一本书叫《缘缘堂随笔》，作者就是丰子恺。

前不久，我又从海源阁图书馆借了《缘缘堂随笔》，重读。

新借的这版《缘缘堂随笔》，是海豚出版社出版的，共50篇文章，32篇写于1949年之前，分别载于《小说月报》《文学周刊》《中学生》《现代》《申报》《新儿童》《宇宙风》等杂志。我发现，其中，33篇的题目在三个字以内，最多的题目不超过8个字，丰子恺很注意题目的简练。

《从孩子得到的启示》这是第一篇。先生是喝酒的，喝的是老酒，不多，三杯。

先生也有不想看书的时候，有时候，也不想睡觉。这种无聊的时候做些什么呢？就“捉”个“四岁”小孩子“来骑在膝

岁。

庞洪锋

## 是“精忠报国”，还是“尽忠报国”

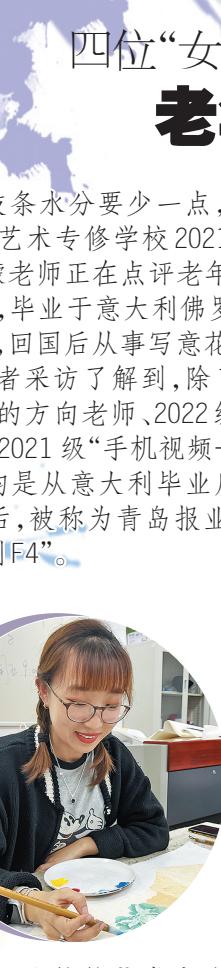
《宋史·岳飞传》载：“桧遣使捕飞父子，证张宪事，使者至，飞笑曰：‘皇天后土，可表此心。’初命何铸鞠之，飞裂裳以背示铸，有‘尽忠报国’四大字，深入肤理。”《宋史·何铸传》也有记载：“铸引飞至庭，诘其反状。飞袒而示之背，背有旧涅‘尽忠报国’四大字。”

至于岳母刺字情节，《宋史》中没有记载。岳母刺字始见于清人钱彩的长篇小说《说岳全传》第22回“结义盟王佐假名，刺精忠岳母训子”。晚清钱汝雯的《宋岳鄂王年谱》卷一也有记述：“靖康初始见宋高宗，母涅其背‘尽忠报国’。”

那么“精忠报国”一说又从何而来呢？这与宋高宗御书“精忠岳飞”四字有关。岳飞率领的岳家军，英勇善战，纪律严明，“冻死不拆屋，饿死不掳掠”，深受民众爱戴。面对英勇顽强的岳家军，金兵被迫北还。《宋史·岳飞传》载：“飞张‘岳’字旗与‘精忠’旗，金兵一战而溃，庐州平。”这可能是“精忠报国”之说的源头。

综上所述，“尽忠报国”是岳飞背上所刺之字，是激励自己的座右铭，也是岳母对儿子的谆谆教诲；“精忠报国”是宋高宗对岳飞的褒奖，对岳家军提出希望，也是后人对岳飞一生忠诚爱国的肯定和颂扬。

郑学富



## 感受琴键上的“芭蕾”

在《月亮代表我的心》优美抒情的旋律声中，记者来到了2022级钢琴提高班的教室，今年32岁的方向老师本科和研究生均毕业于意大利佩鲁贾国立音乐学院钢琴演奏专业，毕业后回国从事教师工作，在青岛报业文化艺术专修学校教课。

今年60岁的王玉贞学习钢琴一年多了，从零基础开始到现在能弹奏乐曲，王玉贞学习很认真，回家也经常练习。“家里的钢琴闲置了很多年，我就报名来学钢琴了，老师指导非常有耐心，水平也很高，《月亮代表我的心》这首乐曲太美了，没有想到我也能弹出来这么优美的旋律。”王玉贞说。今年60岁的



成为  
F4  
粉丝  
扫码入群