

### 从学员“成长”为老年大学教师 马小鸾:遇见胶州秧歌 活出最美自己



一曲《踩脚踏歌》，看过他的表演后从此就迷上了胶州秧歌，并开始学习胶州秧歌。”

#### 敬畏传承 活跃在讲台上

2006年胶州秧歌经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录，也是在这一年，马小鸾与曹老师编排的《胶东“老”嫚》获奖了，马小鸾开始频频登上舞台。2007年登上中央电视台3套，之后赴新加坡、韩国等地演出。马小鸾说到这里时笑出声来，“我与远在贵阳的亲家母第一次见面时，亲家母说没见过我，我当时心想距离这么远没有打过交道呢，接着亲家母就问我是不是上过电视。”原来远在贵阳的亲家母在央视3台看见过马小鸾的表演。

2016年马小鸾正式成为青岛市老年大学老师。从学员到助教再到老师，如今马小鸾活跃在讲台上已是第7个年头了。“去年疫情网课期间，我的胶州秧歌班每次都是百分百出勤率，这是我没想到的。”马小鸾说道。每节网课前，马小鸾总是一遍遍地编排动作、录制视频，呈现给学员们的动作都是她无数次试跳的成果，“在课堂上，都是老年人，何况绝大部分老人都没有舞蹈功底，每个动作我都要考虑她们能否接受。”马小鸾说。

#### 珍惜时光 遇见最美的自己

“疫情之后第一次线下开课，我的班里一个人不少，全部都回来了。”马小鸾说到这里有些激动。“我的学员都是老年人，年龄跟我不相上下，经历过‘阳康’能回到课堂真是不容易。”马小鸾说这一点让她特别欣慰。马小鸾说她能教授他人跳舞这件事情会让她很快乐，她特别珍惜现在美好时光，“人生短暂，我们这些老年人与其忧虑时间不如抓住现在，毕竟对于老年人来说，每一天都是最好的时光。”马小鸾说。 记者 臧硕



大学。 妹一起报名上老年「神仙友谊」姐

### 舞蹈体育类课程受青睐 青岛市老年活动中心春季班报名火热

“神仙友谊”，真是羡煞旁人。“我以前在老年大学学过中医、声乐、拉丁伦巴等课程，这次，我们两个人准备一起报瑜伽和古典舞课程，这样又能再续同学情。”赵浩善说。刚刚退休的杨春云在赵浩善的陪伴下，第一次踏进老年大学的校门，在报名程序上填写完个人资料后，点击“线上报名”，从舞蹈体育大类课程里，她选择了2023级古典舞初级一班和2023级肩颈瑜伽2班的课程报上了名。“我第一次上老年大学，还是选择新开的课程比较好，这样应该更能跟得上。”杨春云说。

#### 35年“神仙友谊”一起上老年大学

今年50岁的杨春云和52岁的赵浩善是青岛第四十四中学的高中同学，1988年入学的她们，至今已经相识整整35年了。高中毕业后，两人同时进入青岛海尔电冰箱有限公司工作，杨春云从事办公室工作，赵浩善从事仓库管理，从同学变成了同事。退休后，杨春云和赵浩善又相约一起来到了青岛市老年活动中心报名上老年大学，这样的

#### 舞蹈体育类课程更受女性青睐

今年68岁的王文藻一大早就来到青岛市老年活动中心报名。“我的姐姐在这里学习吹口琴，效果真的很不错，我也赶紧跟上她的步伐，一起来老年大学学习。”王文藻告诉记者，疫情这

三年她都没怎么出门，在家憋坏了，心情也不好。现在天气暖和了，整个人也敞亮了，赶紧来市老年活动中心报名上老年大学。“舞蹈课程非常好，不但能锻炼身体，还能重塑自己的形体和气质。”于是，王文藻报名了舒玉林老师周三下午1点半到3点的2021级民族舞初级2班的课程。“4月19日就能上课了，真是太期待了。”王文藻说。无独有偶，60岁的鲁爱华也是舞蹈课的钟爱者。“我以前学过舞蹈，有一定的基础，我的朋友在市老年活动中心上课，推荐我来这边学习。”随后，鲁爱华报名了周三上午的2021级古典舞身韵初级1班。

今年57岁的王丽萍也是第一次来市老年活动中心报名上老年大学，想要报太极拳课程。“我的邻居在这里学舞蹈，我也想跟着一起报名来上课，我以前没有什么基础，一开始想从柔和一点的课程开始。”说着，王丽萍点开线上报名系统，报名了刘振

荣老师周四下午3点半到5点的2023级太极拳24式课程。

记者了解到，在4月6日的线上报名课程中，民族舞、形体模特、活力健身操、太极拳等舞蹈体育类课程最受女性青睐，许多课程已经报满，机会难得，中老年朋友报名从速。

报名方式：微信登录“青岛报业文化艺术专修学校”微信公众号进行缴费报名，完成缴费后才算报名成功。

上课地点：青岛市老年活动中心(南昌路96号)  
开学时间：2023年4月17日  
咨询电话：0532-55571199、55577688。(记者 安娜 张磊)



青岛报业文化艺术专修学校公众号二维码

### 迫不及待学起来 春季学期怎么样 试听课堂来“尝鲜”



江天宇乐理及视唱练耳试听课。



王密思水粉试听课。

学员不时在小本上做笔记。“我迫不及待要学起来，王老师讲得十分有趣，这节课带领我们又在艺术的道路上提高了一个层次。”今年58岁的孙华说，她刚刚结束了一个学期的素描课，正好想在色彩方面提升自己，恰好学校组织了这次

试听课程，她赶紧报名尝鲜，深深地被老师和课程吸引。当天下午举行的素描及彩铅课程，同样吸引了很多老年学员的参与，张权老师的课程讲完，学员们兴高采烈、意犹未尽，纷纷表示对新课程非常期待。今年61岁的葛秋菊退休

后，一直想提高自己的艺术修养，学习绘画是她的首选。“听人说系统的绘画就应该从素描学起，我没有任何基础，想跟着老师一步一步脚印开始，今天张老师的课我特别喜欢，一定会报名。”葛秋菊说。“学好乐理视唱练耳无论是

对个人素质的提高，还是对今后进一步的发展都起到了至关重要的作用……”在301教室，一场乐理及视唱练耳试听正在上课，江天宇老师通过科学的方法将识谱、音准、节奏和节拍讲解得十分透彻，赢得了学员们的阵阵掌声。

据介绍，青岛市老年活动中心为老年朋友搭建“老有所乐、老有所学、老有所为、老有所安”的公益性学习平台，满足老年学员继续教育、终身学习的需求。目前，2023春季招生正在进行，欢迎大家踊跃报名。(记者 张磊 安娜)



程扫码观看视频 更多精彩课

### “拥抱春天”书画摄影作品开展展

本报讯 春光作序，万物和鸣。近日，由青岛市老年大学主办、青岛市老年大学书画院和影像院承办，青岛市各区市老年大学和青岛旅游集团协办的“拥抱春天”全市老年大学书画摄影作品开展展。



青岛市委老干部局副局长、市老年大学校长王青海表示，今年是贯彻落实党的二十大精神开局之年，也是中国老年事业发展四十周年，为充分展示青岛市老年大学丰硕办学成果，举办了这次书画摄影作品展。“下半年，我们将会同相关单位举办全市老年大学艺术节，搭建一个展现新时代老年人精神风貌、体现党和国家对老年人关

爱的平台，同时也期待学员朋友们能够创作出更多更好的优秀作品。”王青海说。

据悉，本次“拥抱春天”书画摄影作品展活动共收到来自各区市老年大学书画摄影作品2000余幅，推荐参加展评活动作品850幅，现场展出257幅，作品展向社会开放。(记者 安娜)

### 《清明上河图》画的不是清明节

很多研究一开始认同《清明上河图》反映的是清明时节汴京人的生活。但1981年，宋史学家孔宪易提出异议，他通过研究发现，图上有一些内容，描绘的不是清明时节的景象，包括：

第一，画卷之始有一驴队驮着木炭由小路而来，这说明冬日不久来临，这些木炭是准备过冬御寒用的；第二，画面上有一农家短篱内长满了茄子一类的作物，还有儿童光着上身街头玩耍，这些不可能出现在清明时节；第三，画面有的地方的杨柳枝繁叶茂，有人手持扇

子，打赤膊，这些符合秋季的景色；第四，草帽、竹笠在画面上多次出现，根据当时东京的气候，清明时节似乎没有必要戴这些东西。

如果“清明”没有清明时节的含义，那它指的是什么？

有为数不少的研究者认为，所谓“清明”既不是节令，也不是地名，应是古代用以称颂“太平盛世”的代名词，意思是有幸生活在清平圣明的好年月……考虑到宋徽宗时，朝廷确实有鼓吹“政治清明”“歌舞升平”的举动，这个说法近年来得到越来越多的赞同。胡程远

青岛报业传媒集团 山东省委宣传部 山东省老年国际旅行社 电话:66988549 55715169

<p>乘黄金游轮游三峡-重庆、重庆市内、长江三峡、巫山小三峡、三峡大坝、宜昌、武汉纯玩双飞6日</p> <p>游轮上入住私人独立阳台豪华标间 重庆、武汉升级携程四钻酒店 青岛独立成团 全程陪同 纯玩无购物</p> <p><b>5780元/人起 4月17日</b></p>	<p>贵州-黄果树瀑布、荔波大小七孔、西江千户苗寨、青岩古镇双飞6日</p> <p>青岛独立成团 全陪陪同</p> <p><b>3780元/人 4月18日</b></p>
<p>南宁、巴马、百魔洞、百鸟岩、长寿岛、鹅泉、古龙山、德天瀑布、北海银滩双飞6日</p> <p>青岛独立成团 全陪陪同 0购物</p> <p><b>3680元/人 4月18日</b></p>	<p>广西-漓江豪华四星游船、象鼻山、世外桃源、银子岩、古东瀑布、大型歌舞表演-桂林千古情双卧7日</p> <p>0自费 0小交通 青岛独立成团 全程陪同</p> <p><b>3180元/人 4月16日</b></p>

地址：青岛市市北区延安三路190号-4（老年生活报康康商城康康店内）

### 健康生活 快乐学习 崂山区老年大学举办专题健康教育讲座

本报讯 为提高老年人健康素养，树立正确的健康生活观念，近日，青岛市崂山区社区卫生服务中心全科团队的医务人员来到崂山区老年大学开展健康知识讲座，助力健康生活。

中心主任医师、全科医生伊婕，以“三高共管、六病同防”为主题开展讲座，用通俗易懂的语言、图文并茂的课件，对老年人常见的慢性病防治进行了讲解，并同现场50余名老年学员就“如何提高防病意识”“怎样才是健康生活”进行了探讨。近两个小时的时间里，学员们课上聚精会神地听

讲，课后积极与老师互动，就自己健康方面的疑惑向医生提问，伊主任同中心医务人员耐心细致地予以解答。讲座现场，社区卫生服务中心还向学员们讲解了如何使用中医艾灸等简便的方法，并发放了中医健康大礼包和中医助眠等健康教育宣传读本。

据了解，崂山区老年大学会根据老年人的身体特点和健康需求，联合区社区卫生服务中心，继续开展睡眠障碍、骨关节炎、腰腿痛等常见健康问题以及中医养生方面的健康讲座，为老年学员们健康生活、快乐学习保驾护航。(记者 安娜)

讲文明 树新风 公益广告

## 2021年度 “感动青岛”道德模范

汪东风

中国海洋大学 食品科学与工程学院二级教授

助人乐为

一生立德对人，半世扶贫助农。逾花甲而不辞辛劳，虽身残而不懈攀行。从大海之滨到大山深处，你用脚步丈量一道道沟壑，用汗水浸润一片片农田。茶香传天心在，青山依旧念东风。

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办