

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



“身姿扭起来的袅袅娜娜,就像喝了醇香的女儿红,推扇撒扇、前仰后合间,令人迷醉。”说的就是马小鸾。从知青下乡的风光无限,到返乡回城的奔波劳碌,从低调走过半生的隐忍到晚年绽放光芒的优雅,今年72岁的青岛市老年大学老师马小鸾依然为胶州秧歌奔忙。

感恩遇见 结缘胶州秧歌

出生于青岛的马小鸾说她从小爱好跳舞,16岁时在青岛市纺织器材厂宣传队做后备力量,参演《白毛女》中喜儿一角。17岁作为知青下放平度农村,有次市里来了一个知青慰问演出团,马小鸾去看演出途中听到有人喊了一声“白毛女”,“我当时非常震惊,那原来是青岛纺织机械厂宣传队的领导。”马小鸾说道。“随后领导让我作为知青代表上台演一段,当时我就又跳起来《白毛女》。”就这样,马小鸾又回到了舞台上,并且开始各地演出慰问。直到1972年知青返乡,22岁的马小鸾被分配到青岛功能玻璃厂做一名铲砂工人,在这里,没有人知道马小鸾会跳舞,就这样默默工作了25年,直到45岁退休。

说起结缘胶州秧歌,马小鸾说也是机缘巧合,48岁那年她报名了空军疗养院的跳舞班并考入了青岛市文艺团体舞蹈队。“就是这一年我遇到了胶州秧歌。”马小鸾说道。“当时原即墨文化馆馆长、青岛胶州秧歌研究会主席曹刚勇到舞蹈队教授了

一曲《踩路秧歌》,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。”马小鸾说到这里时有些激动。“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



马小鸾和一位学员一起学习胶州秧歌

马小鸾说,“以前我学过楷书,有一定基础,自己在家也经常写,后来母亲生病了,我就没有时间学了,今天能报名上课感觉实在是太好了。”今年63岁的孙继开家住青岛市市北区开平路30号,4月6日一早,他就来到位于南昌路96号的青岛市老年活动中心报名。4月6日上午10时,青岛市老年活动中心春季班报名窗口开启,截至中午,报名人数已经达到600余人,其中民族舞、形体模特、活力健身操、太极拳等课程深受老年人青睐,许多课程短短时间就已经报满,机会难得,中老年朋友报名

马小鸾说,“以前我学过楷书,有一定基础,自己在家也经常写,后来母亲生病了,我就没有时间学了,今天能报名上课感觉实在是太好了。”今年63岁的孙继开家住青岛市市北区开平路30号,4月6日一早,他就来到位于南昌路96号的青岛市老年活动中心报名。4月6日上午10时,青岛市老年活动中心春季班报名窗口开启,截至中午,报名人数已经达到600余人,其中民族舞、形体模特、活力健身操、太极拳等课程深受老年人青睐,许多课程短短时间就已经报满,机会难得,中老年朋友报名

马小鸾说,“以前我学过楷书,有一定基础,自己在家也经常写,后来母亲生病了,我就没有时间学了,今天能报名上课感觉实在是太好了。”今年63岁的孙继开家住青岛市市北区开平路30号,4月6日一早,他就来到位于南昌路96号的青岛市老年活动中心报名。4月6日上午10时,青岛市老年活动中心春季班报名窗口开启,截至中午,报名人数已经达到600余人,其中民族舞、形体模特、活力健身操、太极拳等课程深受老年人青睐,许多课程短短时间就已经报满,机会难得,中老年朋友报名

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”,真是羡慕旁人。

“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。”赵洁善说。刚刚退休的杨春云在赵洁善的陪伴下,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岁的赵洁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柜有限公司工作,杨春云从事办公室工作,赵洁善从事仓库管理,从同学变成了同事。退休后,杨春云和赵洁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

迫不及待学起来 春季学期怎么样 试听课堂来“尝鲜”



江天宇老师进行乐理及视唱练耳试听课程。王密思老师进行水粉试听课程。

王密思老师进行水粉试听课程。王密思老师进行水粉试听课程。

王密思老师进行水粉试听课程。王密思老师进行水粉试听课程。

王密思老师进行水粉试听课程。王密思老师进行水粉试听课程。

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

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课程正在进行,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

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

为提升老年人健康素养,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

“拥抱春天”书画摄影作品开展展

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,也是中国老年教育事业发展四十周年,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

《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,还有儿童光着上身走在街头玩耍,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

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

助人为乐

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,用汗水浸润一片片茶田。茶香传得心在,青山依旧念东恩。

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

青島报业传媒集团

山東省老年國際旅行社

电话:66988549 55715169

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

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

5780元/人起 4月17日

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

青岛独立成团 全陪陪同

3780元/人 4月18日

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

青岛独立成团 全陪陪同 0购物

3680元/人 4月18日

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

0自费 0小交通 青岛独立成团 全程陪同

3180元/人 4月16日

地址:青島市市北区延安三路190号-4(老年生活报康康商城康乐店内)