

## 尚作强:口琴与生活密不可分



今年70岁的尚作强从小就热爱音乐,15岁时便参军做了一名文艺兵,学习管乐。他自幼喜爱口琴,退休后便开始教授老年朋友们吹口琴,2021年成为青岛市老年活动中心的授课教师。

### 学习口琴好处多

在教学过程中,尚作强不断摸索经验,针对老年朋友们的乐器和乐理零基础,以通俗易懂的方式进行讲解,并将自己以前教授其他乐器的经验融合其中,使复杂的东西变得简单明了。

“学习口琴的好处有很多。首先它能够陶冶情操,调整心态,排解压力和烦恼;其次吹奏口琴讲究用腹式呼吸,从而可以增强心肺功能;最后可以增加自己的社交活动,找到志同道合的朋友,参加文艺演出也能增加自信心,提高自身价值感。”尚作强说。

对于老年朋友们来

说,口琴上手快、易学,但学习过程需要时间。在教学实践中,尚作强表示,有些老年朋友对口琴非常感兴趣,一听就非常喜欢,但学习一段时间后便放弃了。而一些老年朋友坚持下来,达到了较高的水平。尚作强惋惜地说,学习乐器常常会遇到一个坎,只有坚持下去,才能提高。因此,坚持是学习口琴的关键。

练习口琴也要讲究方法,按照老师所教的方法进行练习,可以提高学习速度。反之,如果练习方法不科学,可能进步会较慢。练习口琴对老年朋友们没有任何伤害,反而能够锻炼肺活量。“相比于吹管乐器,口琴更加适合老年学员们,因为它发音的原理相对简单,只有一个簧片,只要给它气息,它就会发出声音。”

### 成为生活的一部分

口琴已经成为了尚作强生活的一部分。他退休后依然没有离开音乐。“口琴被誉为口袋里的钢琴,非常方便。”尚作强说,有时候出去旅游,也会带着口琴。他去新马泰旅游,旅游团组织大家在海滩游泳结束后,他拿出口琴吹奏《我和我的祖国》,许多国际友人纷纷围观,并竖大拇指点赞。因此,尚作强认为口琴既能自娱自乐,也能够宣传我们国家的文化,他对此感到非常自豪。

尚作强认为口琴的功能性很强,既可以演奏单旋律,又可以演奏和声旋律,并且还可以加入伴奏,使口琴的表现力得到提升。他希望更多的中老年朋友能够加入到口琴的行列,享受音乐带来的乐趣。 记者 温雁清

## 胸有笔墨怀若谷 腹有诗书气自华

——记青岛市老年活动中心  
齐派写意花鸟画教师吴甯



吴甯老师作品《盛世红荷》

时间过得真快,转眼就完成了“23级齐派写意花鸟国画初级班”春季课程,有幸得到吴甯老师的口传心授和教诲,学时虽短,收获颇丰。

### 治学严谨 宽以待人

初见吴老师,个子高高,温文尔雅。讲起课来侃侃而谈,言谈举止间透着文人的儒雅气质。

吴老师的教学严谨首先体现在自身的严格自律。每次上课他都提前半小时到校,挂好板书课稿和作品,我们每每进到教室,墨香满屋,心沉气静。其次,他备课认真充分,每节课的板书课稿都是亲手绘制,图文并茂,步骤详尽,在讲解过程中还辅以示范,传承书画文化不遗余力,明晰透彻,营造了积极向上、敏而好学的课堂氛围。

吴老师为人谦和低调,他说做人要有长远的眼光,要经得起评论,不骄不躁。我作为班委,在和老师配合工作过程中,没有严苛要求,更多地感受到他宽以待人的胸襟和格局。

### 孜孜以求 风格鲜明

吴老师潜心师古而不拘泥于

古,在研学齐白石、吴昌硕、潘天寿等名家作品基础上追求创新,形成自己鲜明的艺术个性和风格。亲睹他的写意花鸟作品《盛世红荷》,笔墨雄劲老辣,运用国画的泼墨重彩表现手法,融入现代装饰性手法,传统与现代相融汇,用色艳丽大胆,气势雄浑,也表现出老师作画时内心澎湃、炽热、奋发向上的情感和思想,可谓“盛世之作”。

“高山仰止,景行行止。”最后以我的一段文字致敬恩师——您是朴实无华的耕耘者,守望着一片净土。春天播下希望,夏天辛勤耕耘,双脚踏在泥土地上,闻着泥土的芳香,挥洒汗水,春华秋实。王霜(作者系青岛市老年活动中心23级齐派写意花鸟国画一年级1班学员)

山药玉米糊无蔗糖、无色素、无添加,低脂又营养!

## 山药玉米糊是长寿主食 常吃好处多



免费送20大碗

有这样一种食物,在许多长寿地区人们的饮食中都有,它就是:山药玉米糊。研究表明,在所有主食中,玉米和山药的营养价值和保健作用是很好的。山药玉米糊,长寿老人都爱它!

广西巴马瑶族自治县的老寿星们多数也以素食为主,主食多粗粮,他们主食以玉米为主食,搭配的红薯、豆类。他们习惯把玉米煮成糊糊吃。玉米中的维生素为稻米、面粉的数倍,还含有多种钙、谷胱甘肽、纤维素、镁、硒、维生素E和脂肪酸。常吃玉米的好处很多!

山药玉米糊,配方科学、原料醇正,精选国家地理标志保护产品陈集山药,世界三大黑土带之一东北平原上种植的优质玉米,每年日照达2000多个小时,每年平均降水量达400mm-700mm,色泽金黄,满满的营养比例搭配制作而成。吃着每一口都是浓浓的山药和玉米的味道,没有添加剂,粉质细腻,吃起来口感非常香浓软糯!老人和小孩都能吃。

不是所有的山药都能被评为国家地理标志保护产品,山东菏泽位于东经115°38'北纬35°12',这里的土地肥沃,雨热同季,光热充足有利于土壤的养分积累。为山药的优良品质提供了得天独厚的保障,1年的种植,6年的养地,只为给你带来一根好山药。6斤鲜山药才能出1斤山药粉,生长在世界三

大黑土带之一,陈集山药,原料精挑细选,确保成分可靠放心更有营养!专业机构质量检测,品质更放心!山药玉米糊每一碗都是大自然浓浓的馈赠。

玉米和山药两者一起没有克性,是非常好的营养搭配。两者均富含丰富膳食纤维,膳食纤维吸水膨胀,这款山药玉米糊特别适合追求健康的人群,一小包热量相当于一个苹果。无蔗糖无添加,富含膳食纤维,让你的身心日渐轻,一口就让浓郁麦香轰炸你的味蕾。真正的低脂健康食品,低脂山药玉米糊,解饿又美味,轻食代餐一碗就可以饱腹!山药玉米糊用热水一冲就很容易化开,口感很细腻,顺滑,入口能吃到玉米香味。小包装,分量更精准,饿了热水冲一杯,粗粮更健康,热爱生活,从好好吃饭开始!

### 低脂养生山药玉米糊 一天不到1块钱

惠民大促销! 山药玉米糊降价!  
一送到底! 打品牌,做宣传,市场价390元一箱,本报读者朋友可享受199元一箱,足足100大碗,并且前200名订购者再免费送20碗。非常实惠,抓紧时间抢购,数量有限,售完为止!  
订购2组送会员礼品一份!

订购电话:

400-135-9119

遇占线请拨打大客户专线131 6157 1116  
限时特惠 免费发放 货到付款(优惠代码:623)

木糖醇配方,咬一口“满满的山药、益生菌、葡萄干、南瓜籽和鸡蛋”

## 沙琪玛不含蔗糖 酥软真营养

王丽云老师推荐的营养库:铁棍山药粉+多种益生菌+多种坚果

厂家指导价:199元5箱



现在打进电话  
再免费送2大箱

沙琪玛,酥酥甜甜很好吃。但是,中老年人吃了比较甜的沙琪玛,孩子吃多了,对口腔健康也不好。这次,是由著名演员、68岁的王丽云老师推荐的木糖醇山药坚果沙琪玛,用木糖醇替代了蔗糖。

由著名演员王丽云倾情代言的贡宝林木糖醇山药坚果沙琪玛,传承百年古法工艺,精选优质铁棍山药,优选多种美味坚果,特别添加木糖醇、益生菌,健康营养大升级,全家老少都爱吃。

### 虽然不含蔗糖,但真的很好吃

真的好吃,不甜不腻,就微微甜,非常软糯,吃一口都是蛋香,里面坚果很多,葡萄干、南瓜籽、白芝麻都是满满的,夹在这个沙琪玛里,太实在了!

老字号贡宝林新上市的木糖醇沙琪玛,没有蔗糖,采用传统的食品制作工艺,选用的是优质的小麦粉,坚持用新鲜鸡蛋和面,不加一滴水。口感香醇,咬一口微甜软糯,孩子都特别喜欢吃!

### 全家老少都爱吃

贡宝林木糖醇山药坚果沙琪玛添加的是温县垆土的铁棍山药粉,手工精细研磨成粉,十斤山药才打磨一斤粉,采用传统工艺制作而成。另外,沙琪玛添加了益生菌,包括植物乳杆菌、嗜热链球菌、乳双歧杆菌等。

沙琪玛还添加了多种高营养的坚果,可以平衡身体营养。像新疆的葡萄干,富含多种维生素和氨基酸;山东优质的南瓜籽,颗粒饱满,富含亚油酸。

沙琪玛是独立小包装,随身携带方便,软糯香甜,蛋香浓郁,满满的都是膳食纤维,营养高,吸收好,平时饿了吃一块,补充多种营养,都是现货先发,平时喜欢吃零食的朋友,可以常备这款山药坚果沙琪玛,和家人一起分享。

厂家指导价:199元5箱(350克/箱)  
现活动价买5箱送5箱。庆祝首次上市,现在打进电话的读者朋友再加送2箱,这样199元可以拿到足足12箱。

订购电话:

400-809-1109

遇占线请拨打大客户专线131 6157 1116  
限时特惠 免费发放 货到付款 优惠代码:623



免费送