

青岛李沧区老年大学开设桥牌课程 共建和谐桥 同享快乐牌

“作为亚运会的比赛项目,桥牌是一项有益于身心健康的智力运动,它需要运用到数学、心理学、逻辑学等方面的知识,从多角度进行逻辑推理,可以锻炼老年学员的记忆力,增强心理素质,培养团队合作意识。”尚鹏说。作为青岛市桥牌协会副秘书长,尚鹏从今年春季学期开始,担任青岛市李沧区老年大学桥牌课程的主讲老师。



桥牌课程走进校园

据尚鹏老师介绍,桥牌的起源可以追溯到16世纪的英国,这项运动讲究交流注重合作,被广泛推广后成为一项风靡全球的智力运动。桥牌是一项由两两搭档的四个人参与的扑克游戏,使用一副普通的扑克牌(去掉大小王),平分给四个人,每人13张。桥牌的发牌及打牌顺序均为顺时针,一副牌分为发牌、叫牌、打牌和计分四个阶段。打桥牌是一个不断收集和分析信息,构建和实现既定目标的过程。

据了解,青岛市桥牌协会十分重视老年人的桥牌普及教学工作,已经在青岛市老干部活动中心、青岛市老年大学分别开设桥牌课。李沧区老年大学则开设了桥牌初级班和桥牌中级班两门课程。“初级班的课程主要是迷你桥牌,核心内容是为老年学员们打好基础,从简单桥牌里面学习到桥牌知识,体会到桥牌运动的乐趣。”尚鹏告诉记者,这学期的课程主要内容是讲定约桥牌,即通过叫牌产生定约,然后通过打牌完成定约的过程,所有课程的上课形式均为讲课和打牌实践。

桥牌作为一项智力运动,老年学员在学习过程中

必然会遇到一些困难。“老年人随着年龄增长,记忆力和逻辑分析能力有所下降。针对这个问题,我会循序渐进、由易到难进行讲解,并通过定期复习、组织班级内部练习赛等形式来巩固所学知识,让每位老年学员熟练记忆桥牌的知识点并加以运用,会打桥牌、打好桥牌。”尚鹏说。

桥牌班级文化有特色

今年62岁的林长春是桥牌中级班的班长,工作时在广州接触过桥牌的他,多年来始终念念不忘。“看到学校开设桥牌课程,我就马上报名了,老师教学非常有耐心,细心地分析不同牌局的打法,细化到每一步的分析和出牌,让我们的桥牌学习简单很多,进步很快。”

桥牌班虽然人数不多,却是来自各个行业的骨干,有着丰富的工作经验,桥牌班的班级文化建设也有着诸多亮点。“打桥牌需要搭档间的默契配合,信任包容,相互之间建起和谐之桥,共同享受打牌之快乐。我们把桥牌与和谐快乐结合起来,组成推广语:共建和谐桥,同享快乐牌。像一副对子,能够琅琅上口、简明易记,既与桥牌相关,又紧扣班级文化建设的主



李沧老年大学桥牌班

桥牌班班徽

题。”林长春告诉记者,除了推广语,桥牌班还创建了品牌理念“启智益脑,悦求满贯”,创立了班训“文明高雅,乐学善思”,班风“尊重、包容、合作、和谐”,创作了班歌“打桥牌”,并邀请金牌教师杨婉华进行教唱。

“我们还创作了班徽,班徽创作先后修改多次,广泛征求学员意见,最后由学员单华创作完成。班徽设计巧妙,内涵丰富。整体设计灵感来源于青岛、桥牌以及李沧区老年大学品牌‘启智’的拼音首字母Q,同一字母,一字三意。既代表青岛,又象征桥牌,还蕴含着李沧区老年大学的品牌。蓝色的字母变形为帆船,象征着帆船之都,红蓝风帆是李沧首字母的变形,承载桥牌四花,寓意着李沧区老年大学桥牌班,扬帆起航,再创辉煌。Q内的北极星图案,与李沧区老年大学的LOGO一脉相承,说明桥牌班是李沧区老年大学的一份子,又体现‘启智’的办学理念。”林长春说。

记者 安娜

老年课堂

久久相伴 情暖金秋

本报讯 11月10日上午,青岛西海岸新区老年大学在长白山路校区一楼演播厅举办“久久相伴 情暖金秋”文艺演出,为新区老年大学的师生们献上了一份丰盛的文化大礼。

演出现场特别邀请了区政协原主席蔡可卿、区老年大学原校长于殿志等老领导和老同志,工委老干部局局长、区离退休干部党工委书记王鹏等领导出席本次演出。演出在民乐合奏《喜洋洋》中拉开序幕,此次演出节目形式多样,内容丰富,包含大合唱、藏族舞蹈、

现代京剧、时装走秀、太极拳、手风琴、古筝、胶州秧歌、扇子舞、国标华尔兹等14个节目,展现出新时代老年人紧跟时代步伐,守正创新、勇于追梦的精神风貌和蒸蒸日上、健康美好的幸福生活,现场气氛热烈,掌声不断。

整台演出在歌伴舞《江山》中落下帷幕,王杰老师嘹亮的歌声响彻全场,将文艺演出推向高潮。演出结束后,各位领导走上舞台亲切会见演职人员,并同大家合影留念。(记者 安娜 通讯员 王艾佳)

人像摄影,画面处理有技巧

拍摄人物时,九宫格构图十分有效。将人物安置在画面三分之一处,人的面部位于九宫格交叉点上,也就是所谓的“黄金分割点”上,会使画面生动不死板,而且也方便安排人物与环境的关系。再来分享一些人像摄影画面处理的小技巧:

1.眼前留白 拍摄时,一般人物面前方向的留白面积要大于人物背后的面积。这一点看起来简单,但也很容易被忽视。一定要给人物的眼光留出余地,否则会让人觉得“憋气”。

2.天比地高 安排人物布局时人物头上的空间要比脚下的空间多。不管站或坐,头上的空间可以留出四分之一甚至三分之一的画面,脚下的空间一定要有,而且要与底边平行,但不必过大。这样人物的重心才稳定,画面才平稳,也会显得人更挺拔。

3.“全须全尾” 当画面中无法安排整个人物,需要有所取舍时,要注意

以下几点。首先,切忌把画面切割在脚踝、手腕、膝盖、手肘关节处,这样形成的画面会产生不适感。如果一定要切割画面,也要把边缘放在肢体、躯干的中间位置,并且注意左右均等,这样身体会有延伸感,反而看着舒服。

最后,再与被拍摄的“模特”分享几个摆“POSE”的小技巧。

身体正对镜头难免呆板,稍微旋转一下身体,侧对镜头,可以一条腿直,一条腿踮起脚尖,稍微侧屈,形成优美的曲线,更生动,也会更显瘦。

拍照时有时不知道手往哪儿摆,如果只是比出剪刀手稍显“老土”,可以一只手放在头后,抚摸头发,更显婀娜多姿,或者十指交叉,掌心向外推出,稍稍侧头,十分可爱。

摄影是发现美、表达美、纪录美的艺术,需要我们用真诚的心去体会。

吉星

起夜多 憋不住 来电申领 固泉肾宝关爱中老年健康

随着季节变化,天气昼夜温差大,起夜多的中老年人越来越多,晚上睡不好,白天没精神。给日常生活带来极大的不便,所以平时坚持养护很重要。

【固泉肾宝】主要成分益智仁多肽、覆盆子多肽、人参肽、牡蛎肽、肉桂、黄精、芡实、黄芪等小分子多肽,经典传承老方。【固泉肾宝】专注于中老年人夜尿多等问

题,采用现代高科技小分子活性肽萃取技术,吸收好,平时肾持养护,让身体少遭罪,生活有自信、生活更幸福。

好消息:【固泉肾宝】快快来电申领吧!祝起夜多、憋不住的中老年人憋得住、少起夜,睡眠好,身体好,少遭罪,生活健康好品质。同时可申领补肾贴一盒。数量有限,订完为止。

申领热线:400-189-2991 手机短信/微信:186-6370-7419

10年磨一剑,10周年庆一品佳美来了

重要提醒:老花镜进入防蓝光时代,您现在的老花镜早该淘汰了!

新款智能老花镜 来电申领

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜,自动调焦,100-600度都适用,镜片超耐磨,不易碎,全新的设计理念,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!而且还可以抵御蓝光,新品一经上市,立即在全国掀起换镜风潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话即可报名领取。

每天前100名打进电话申领一副!

为了答谢中老年朋友的支持,厂家特开展普及发放活动,本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副!请注意,符合以下条件者优先领取:1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副,杜绝重复领取。

(送货上门,快递费也由厂家承担。)



防蓝光、紫外线,看远看近无比清晰

免费领取电话:400-0351-666
特别提醒:由于数量有限,请尽快拨打电话