

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。



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，相互之间建立起和谐之桥，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，也要把边际放在肢体、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

## 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

一品佳美 领取电话:400-0351-666

特别提醒：由于数量有限，请尽快拨打

# 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。

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