

舒心的日子“动”起来 快乐的生活“扭”起来

65岁非遗传承人带出一支“胶州秧歌别动队”



汤淑敏老师(三排右五)与她的学生们。

与胶州秧歌结缘47年

追溯起汤淑敏与胶州秧歌的缘分,要从她参与拍摄的电影《丁龙镇》说起。1977年,西安电影制片厂到胶州拍摄电影《丁龙镇》,年仅18岁的汤淑敏入选文艺骨干学扭秧歌,并得到了启蒙老师胡志蕴(山东省非物质文化遗产项目胶州秧歌代表性传承人)的亲传。自此,汤淑敏与胶州秧歌结下了不解之缘。

在老年大学的课堂上,汤淑敏步履轻盈,眉目传神,举手投足间将胶州秧歌特有的体态和魅力展现得淋漓尽致。“老年学员学习胶州秧歌时也会遇到一些困难,比如说身体的柔韧性不足、学习能力

和记忆力下降。”汤淑敏告诉记者,根据老年人的身体条件和学习能力,她通常从基础动作开始教起,有时候也会适当简化动作来降低难度。“老年人学习胶州秧歌需要耐心示范和讲解,让他们了解每一个动作的细节,还可以组织一些小型的演出、比赛和交流活动,在实践中学习和提高。”

融合传统创新舞台秧歌

近年来,汤淑敏在保留胶州秧歌原生态的基础上,还进行了舞台精品秧歌的创新。“胶州秧歌有着悠久的历史 and 独特的艺术风格,其传统元素是秧歌的根基和灵魂。因此,在创新的过程中,必须保留传统元素。”汤淑敏表示,为了吸

引更多的观众和适应现代社会的需求,在保留传统胶州秧歌元素的基础上,在舞蹈中加入了现代舞蹈的元素,将传统故事情节与现代题材相结合。

2015年,汤淑敏受邀回胶州参加秧歌艺术节,主演了由刘丽老师编排的《猪王娶亲》,先后夺得山东省、青岛市多个比赛一等奖和优秀表演奖。节目在保留胶州秧歌原生态的基础上,有许多大胆的改革和创新,更具有舞蹈气息,大受好评。

胶州秧歌传递快乐人生

在过去的40余年里,汤淑敏一直不断地传承着胶州秧歌,桃李满天下让她倍感幸福。“胶州秧歌是胶州人的骄傲,也是青岛一张靓丽的名片。扭了40多年,胶州秧歌已经成为我身体的一部分,我包里随时都带着扇子和手绢,走到哪儿,扭一扭,教一教。”汤淑敏说。

“每当遇到挫折,只要扭起秧歌,我就能快乐起来。表演秧歌,就是要快乐,我希望让更多的人通过跳胶州秧歌感受到快乐。”汤淑敏笑着说。

记者 安娜

咬文嚼字

“蓝青官话”

经常在一些文学作品里见到“蓝青官话”一语。什么是蓝青官话,“蓝青”是什么意思?

自元代至民国时期所谓官话,泛指通行较广的北方话,其中心是北京话。因在官场中广泛使用,故称。而夹杂别地口音的北京话,旧称“蓝青官话”。如鲁迅《华盖集续编·海上通信》:“他能说厦门话,我不懂;我说的蓝青官话,他不懂。”

蓝青,即不纯正的意思。我国古代颜色观念很严格,有“正色”“间色”之分。正色,指青、赤、黄、白、黑。间色,有多种说法,或指缙(天青色)、红、缥(青白色)、紫、流黄(褐黄色),或指绿、红、碧、紫、骝黄(红中带黄)。正色被视为纯正之色,间色则被视为不纯正的杂色。据典籍记载,蓝青是由青和绿调制而成,连“间色”都不能列入,当然就更加“不纯正”了。所以,“蓝青”比喻“不纯正”的意思。姚博

选用真正好羊奶 无膻味 奶味醇香浓郁

厂家直销 超大优惠 买1罐送7罐 一天只需几毛钱



免疫球蛋白羊奶营养粉

最新升级版免疫球蛋白羊奶营养粉富含200多种人体所需的营养物质,羊奶营养粉是乳制品中营养更全面、更丰富的营养品,羊奶喝了不燥、不热、不上火、不过敏、不发胖,分子小,更有利于中老年人吸收,健康之人饮用亦可增强体质,是人类滋补养身的健康最佳选择。

免疫球蛋白羊奶营养粉,来自陕西八百里秦川天然原生态牧场,拥有亚洲万吨级的羊奶粉示范工厂,以鲜羊奶为原料,富含乳清蛋白,添加免疫球蛋白,高钙含量,添加乳矿物盐、多种维生素、铁、锌、叶酸、菊粉等营养成分。(本品非固体饮料)



买1送7·惠民通告

厂家直销,康寿堂10周年大促,联合厂家直销6000箱免疫球蛋白羊奶营养粉,今天明天后天打进电话,只收一罐的钱198元,买1罐免费送7罐,厂家整箱(8罐)发货,每天前100名打进电话再送一条加绒保暖裤。每罐均为最新批次生产,每人限购5箱,活动真实有效。全国包邮货到付款,先订先得,售完为止!

折合25元/罐 每罐能喝一个月 另外再赠送一条加绒保暖裤



139元头戴式放大镜送到家 读书看报 解放双手



头戴式放大镜,直接戴头上,带LED灯,解放双手,读书看报真轻松。拥有1.2倍、1.8倍、2.5倍、3.5倍4种光学镜片,四种倍数自由组合,可达到6倍,看书、看报、看各种药品、说明书,清清楚楚!

原来为了看清楚,弯腰、瞪眼、使劲凑着趴着...眼睛累、身体更累,现在有了这款头戴式放大镜,多种放大倍数随心用,最高可放大6倍,

不用弯腰,不用凑着站着就能轻轻松松看的清清楚楚,明明白白,真有用!

原来头戴式放大镜要298元,现在买头戴式放大镜,只要139元,太实惠了,并且我和老伴两个人只要备一个就足够用了,算下来,省了不少钱!会员商品,老顾客抓紧订购吧!



订购电话:400-780-7576 (遇占线请拨打大客户专线131 6157 1116) 限时特惠 免费发货货到付款(优惠代码:623)

今冬蜂蜜养生 1块钱再送4瓶



蜂蜜是中老年朋友非常青睐的日常保健食品,具有调和诸药的作用。蜂蜜中还含有与人体物质相似的无机盐、多种维生素和有机酸。今日给大家介绍的是饶河自然保护区黑蜂雪蜜,位于黑龙江省饶河县黑蜂国家级自然保护区。其公司主要从事黑蜂的养殖、加工、销售、进出口贸易。

蜂种好,蜜才好

饶河自然保护区黑蜂性情凶悍,不宜驯服,且抗寒,抗逆性强,所以雪蜜都是纯野生,产量稀少,极其珍贵,营养价值高,而且口感清甜细腻,历来都是养生稀世珍品。国际上是根据蜂蜜中淀粉酶

的含量,来衡量每一滴蜂蜜的活性,其中我国国家标准为4mg,国际标准为8mg,而黑蜂雪蜜的淀粉酶含量高达31mg以上。

好蜂蜜 好身体 正宗的好蜂蜜,不齁嗓子,营养高,从无污染的大山里产出来的,吃的放心,打开瓶子能闻到花香的味道,一口下去清甜如冰激凌般的口感真是幸福!

感恩回馈 大山里的秘密

世上最好的医生是抵抗力,吃健康无污染食品,真正的黑蜂雪蜜,原产地推广,成本价促销! 原价75元/瓶,现感恩价45.5元/瓶,订购2箱加1元在多送4瓶,总共12瓶足足可以吃上一年! 数量有限,送完为止!

大兴安岭黑木耳

尝鲜价23.9元/包

抢购热线:400-1818-322 全国包邮,货到付款! (优惠代码:623)