

老年课堂

男士要帅就来跳民族舞!

青岛市老年活动中心创新引领促进老年教育性别平等

近日,青岛市老年活动中心2024年春季学期招生开启,该中心新学期为学员量身打造了200余门课程,新开班次39个,新增学位近1000个,以满足老年学员不同的学习需求。据了解,此次开设的200余门课程涵盖了艺术、健康、科技等多个领域,既满足了老年学员对知识的渴望,又兼顾了他们的休闲娱乐需求。值得一提的是,民族舞(男生)班的开设,填补了青岛市老年教育在男性舞蹈教育方面的空白。

过去,由于种种原因,许多男性老年人对于参与舞蹈课程持有疑虑。但现在,2024级民族舞(男生)班的开设,让他们有了属于自己的班级,可以自信地踏上这个曾经陌生的舞台。这一变革,无疑将进一步促进老年教育的性别平等,让更多的男性老年人能够享受到舞蹈带来的快乐和健康。

为了办好这个首次开

班的民族舞(男生)班,青岛市老年活动中心特聘请了经验丰富的舞蹈教师张森担任该班老师。今年37岁的张森毕业于上海戏剧学院舞蹈专业,从小接触舞蹈的他,跳舞已经近30个年头,2012年开始从事老年教育。张森表示,民族舞(男生)班的老年学员们将会学习基本的舞蹈步伐、动作,以及舞蹈的姿势和身体语言。同时,还将学习不同风格的民族舞蹈动作,如藏族、蒙古族的舞蹈等。通过学习这些舞蹈动作,学员可以了解不同民族的文化和传统,同时也能掌握更多舞蹈技巧。“男性学员们可以逐步掌握舞蹈的基本技巧,通过舞蹈动作表达内心的情感,并在舞蹈中找到快乐和自信。”张森说。

自招生信息发布以来,2024级民族舞(男生)班的报名情况异常火爆。许多男性学员纷纷表示,他们很高兴看到这个班级的开设,为他们提供了一个展示自我、享受

生活的平台。今年67岁的朱凤祥表示:“我报过太极拳班,但是跳舞没有基础,以前总觉得男性学跳舞抹不开面子,尤其是有女同志在场的情况下会放不开。这次看着有男性自己的班级,我就报名了,希望在锻炼身体的同时,也能跟得上音乐的节奏和韵律。”

62岁的王守平告诉记者:“我以前学过胶州秧歌、古典舞和民族舞,非常喜欢跳舞,春季学期看到有民族舞(男生)班我很开心,立即报名了。学习民族舞不仅能够锻炼身体,更能丰富精神世界,结交更多志同道合的朋友。”

据悉,2024年春季学期线上微信报名通道已经开启,即日起可通过“青岛报业文化艺术专修学校”公众号点击线上报名,选择合适课程进行缴费。凡居住本市,身心健康、自觉遵守青岛市老年活动中心规章制度、能坚持正常学习,年龄80周岁

以下的退休人员(以身份证日期为准)均可报名(部分课程因体能等原因对报名年龄有不同要求,请以报名简章要求为准)。

报名方式:微信登录“青岛报业文化艺术专修学校”微信公众号,点击右下角“我要报名”选项,进入教务管理系统,点击课程管理下方的“线上报名”选项,进行课程选择并完成缴费后才算报名成功。

上课地点:青岛市老年活动中心教学楼(南昌路96号)

开学时间:2024年3月4日—8日

咨询电话:0532-55571199、55577688

记者 安娜



黑白风景照片拍摄要点

在彩色摄影盛行的时代,黑白摄影魅力依旧,在视觉表现方面具有独特的优势。有效遵循黑白摄影的特点和要领进行创作,有利于提高黑白摄影的表现力。

不建议直接使用“黑白模式”

几乎所有的数码相机都具有黑白摄影模式,但是拍摄时一般不建议直接使用“黑白模式”。数码相机内的“黑白模式”类似一种滤镜效果,选择

“黑白模式”进行拍摄的话,会经过相机内的二次处理再输出黑白照片,这样会对画面的质量和丰富程度产生一定的影响。在拍摄的时候可选择彩色模式,然后使用后期软件转成黑白。

应用 RAW 格式

RAW 格式是照片的数据包,信息全面,能够为后期调整留下最大的空间,如果使用 RAW+JPEG 模式拍摄会更加理想。

使用低感光度

低感光度可以带来较好的画质,在条件允许的情况下,尽量使用低感光度进行拍摄。当然如果拍摄环境的亮度不够,可以提高感光度,但是会增加黑白照片的颗粒感。

把握好拍摄时机

由于黑白照片是由黑、白、灰三种色调组成,所以更要讲究光线的运用,好的光线能将读者带入摄影师想要呈现的意境中。另外,一些对比度

反差较大的彩色照片也比较适合后期调成黑白。

讲究构图

构图在黑白摄影中尤其重要,因为黑白照片去除色彩元素后,只留下形状、层次,画面更简洁、主体更突出、视觉效果更纯粹。可以使用经典的三分法进行构图。

巧妙利用暗角

暗角是在摄影中亮度均匀的画面四角有变暗的现象,这种现象叫“失光”(俗称“暗角”)。有时合适的暗角,恰恰会使整体照片变得深邃。

宋越平

青岛这些地方有“龙”出没

2024年农历甲辰年,也就是老百姓口中的龙年。记者从青岛市民政局区划地名处了解到,青岛的政区、山川、河流、海岛、路名、桥梁、建筑、村落、景点等有不少名字中带“龙”的,你了解多少?

“龙”的政区:即墨区龙山街道、即墨区龙泉街道、胶州市九龙街道。

“龙”的山川:伏龙山、龙斗山、龙山、龙虎山。

“龙”的河流:五龙河、海龙河、龙泉河、龙王河。

“龙”的海岛:龙口岛、马龙岛。

“龙”的路名:据不完全统计,青岛市内有龙字的地名有100多条。这些“龙”地名的命名方式主要有两种:一种以国内行政区划名称命名,如龙江路、龙城路;另一种通过吉祥嘉言组词的方式命名,如龙福路、龙腾路、龙舞路、龙展路。

“龙”的桥梁:海龙河大桥,位于黄岛区丹东路上,2009年建成通车。

“龙”的建筑:龙女祠、五龙桥。

“龙”的村落:雕龙嘴、北龙口、南龙口、五龙洞、卧龙、蟠龙庵、盘龙庄、南龙湾庄、龙湾姜家、五龙、龙古、龙湾头、龙湾庄、龙池、石龙屯。

“龙”的景点:龙潭瀑、白龙洞、二龙山、飞龙瀑、犹龙洞。许瑶 刘晓彤

中老年喜爱的海参品牌 新年首选一品康海参

特价刺参	长岛灰刺参	大连礼品刺参	大连刺参	大连野生刺参	大连淡干刺参
1580元/斤 3500元3斤	1880元1斤 4500元3斤	1880元/斤 4800元3斤	1980元/斤 5100元3斤	2880元/斤 7000元3斤	3580元/斤 9500元3斤

元宝红参特价700元2斤 特价即食刺参1100元6斤 大连即食刺参1000元4斤

买海参送虾皮 免费代发海参 本市送货 全国包邮

服务电话:15166666441(可加微信)赵经理 13864279463任经理

地址:青岛市北区台东六路28号(威海路工行后)公交:威海路站下车 地铁:台东站F口出



皮肤瘙痒皮炎药水
来电申领

冬季瘙痒折磨人,使劲抓挠也不解痒,严重影响生活质量。
民正医院皮肤科迎新春惠民活动继续进行中。
为助力深受瘙痒、皮炎、湿疹困扰的老人早日摆脱折磨,开展免费申领药水活动,打进电话符合条件的中老年人可免费领取外用药水一瓶(需现场领取不邮寄)。
地址:青岛市嘉定路17号
申领热线 0532-83633357