

拉丁伦巴 舞动“青春梦”

“收腹、大腿夹紧、提膝，身体扭转但轴心不变。”近日，记者在青岛市老年活动中心看到，21级拉丁伦巴三年级1班的老年学员们正跟着奚璐老师的节拍在扭动着身体。他们的舞步虽然不及专业舞者那般轻盈飘逸，但每一个动作都凝聚着他们的汗水与坚持，每一个转身都散发着对生活的热爱与执着。



神状态会越来越好，人也会越学越年轻。

耐心细致指导学员

走进拉丁伦巴三年级1班的教室，一股热烈而富有活力的氛围扑面而来。48岁的奚璐老师站在舞台中央，优雅地示范着舞步，她的动作流畅而富有韵律感，仿佛是一位舞动的精灵。老年学员们紧随其后，每个人的脸上都洋溢着自信的笑容，眼中闪烁着对舞蹈的渴望与向往。

拉丁舞是风靡全球的运动，是一种体育舞蹈，结合了竞技性和艺术性，它不仅锻炼身体，提高身体的柔韧性和协调性，还能陶冶情操，增强自信心。有着十余年教学经验的奚璐认为，对于老年人来说，学习拉丁伦巴舞是一种很好的生活方式，可以帮助老年学员保持身心健康、延缓衰老，精

神状态会越来越好，人也会越学越年轻。教学过程中，奚璐老师非常注重细节的指导。她耐心地纠正学员们的动作，一遍又一遍地示范正确的姿势。她告诉学员们，跳舞不仅要有节奏感，更要有身体的控制力。只有通过不断的练习和打磨，才能掌握舞蹈的精髓。除了日常的练习外，奚璐老师还会定期组织学员们参加各种活动和汇报演出。这些活动不仅让学员们有机会展示自己的舞蹈才华，还能让他们结交更多朋友，丰富晚年生活。

学员身体重回“年轻态”

记者在现场看到，学员们虽然年岁已高，但他们的精神状态却异常饱满。他们的动作或许不够标准，但每一次尝试、每一次努力，都让人感受到他们对生活的

热爱与追求。记者深深感受到了拉丁伦巴舞在老年人群中的魅力和影响力。它不仅是一种艺术表现形式，更是一种健康的生活方式和精神寄托。68岁的陈伟红对记者说：“我特别喜欢跳舞，以前学过民族舞，后来就报了拉丁伦巴班，跳舞让我感觉自己年轻了，身姿更挺拔，气质也更好，心情也更加愉快。”

54岁的常乐学拉丁伦巴快两年了，她对舞蹈的热情丝毫不亚于年轻人。她告诉记者，自从加入拉丁伦巴舞班后，生活变得更加充实。她每天都会抽出时间练习舞蹈，还会和朋友们一起交流心得和体验。“拉丁伦巴是年轻人的舞蹈，学习舞蹈让我找到了生活的乐趣，感受到了生命的活力和希望。我会一直跳下去，直到跳不动为止。”常乐说。 记者 安娜

春天踏青赏花 这么拍才好看

春暖花开，又是踏青、赏花、拍照的好季节。但想拍出一张好的花景人像照片，并不是一件容易的事。下面就聊一聊那些能帮你拍好花景人像的小技巧。

大光圈镜头 拍人像，大光圈镜头是必不可少的，拍摄花景人像更是如此。大光圈镜头带来的背景虚化效果能把满屏的花海渲染开来，既营造了浪漫的氛围，又不会让花朵过分吸引观众的注意力，从而凸显出人物。

同时，春天一到，踏青赏花的人也多了起来。外出拍照难免会拍到不必要的行人。使用大光圈就能很好地避免这个问题，将路

人虚化，更有一种“你就是我眼中的全世界”的浪漫色彩！

柔光镜 拍摄花景人像，风格以柔美为主，这时候柔光镜就是拍摄最好的滤镜。尤其是在晴天时拍摄，光线比较生硬，使用柔光镜会将高光晕开，营造朦胧浪漫的法式氛围。从路边摘几束花捧在手里，好看极了！

另外，当人物在树下拍摄时，光线透过数枝花瓣会在人物脸上形成明暗相间的光影效果，让面部光影过渡不自然。使用柔光镜会在一定程度上缓解这种现象，让光线晕染到面部其他部分，形成平缓的过渡。

“故、先、显、考、妣”不能乱用

中国人从来都讲究“逝者为大”，在农村流传着许多说法和讲究。比如为逝去的长辈立碑，这其实是一种孝悌的表现，同时也彰显了家族的稳定和谐。

十里不同风，百里不同俗，每个地区的风俗习惯不同，导致墓碑上的碑文也会略有差异。当然一些共性的问题，仍然值得我们所有人去学习了解。比如如何立碑？墓碑上经常会出现“故、先、显、考、妣”等字，它们代表的是什么意思？

立碑的资格

对于立碑这一事宜，老百姓口中也有着三个“隐性条件”。首先就是逝者的年龄必须够六十岁，人们常讲“不满六十不上香火”，否则是晦气的代名词；第二就是“有父必有母”，夫妻一人去世，另外一人还在世不能树碑；第三就是满三年后才树碑，也就是我们在生活中常说的“逝者三年满”。

故、先、显、考、妣

①考和妣，分别代表父亲和母亲。父亲在离去之后称为“考”，母亲在离去之后称为

“妣”。为了将阴阳做更好的区分，慢慢也有了“生曰父，逝曰考”的说法。“妣”同样的道理，我们可以将其拆分为“女”和“比”。在过去那个男尊女卑的时代下，女性很大程度上是男性的“附属品”，在家见到长辈当然也要行“跪拜之礼”。“妣”在甲骨文时期如下：右边的两个“匕”代表正在行跪拜之礼的女性，为什么是两个“匕”即古代有钱的男子可以娶多个老婆。而女性嫁过来也会生孩子，所以也有了“母亲”的含义。老百姓对其也是有了明显的区分，即“生曰母，死曰妣”。

②故、先、显，“故”即原来的。这个字很大程度上是建立在“谥法制度”的基础之上，也就是我们常说的“谥号”，即后世的人对逝者进行功过定论。“先”代表的是怀念之意，对逝者表示内心的尊重；“显”是一种赞美，表示对逝者的认同。之所以有这两个字的区分，很大程度上也正是因为“谥法制度”的流传。如果逝者在生前德行昭著，子孙后代希望他们可以声名远播，那就用“显”；如果没有，那也就只能用“先”。

优美体态 五段诀
挺挺胸抬起头，重心始终在前头。
前收腹后提臀，精神集中要提神。
拔后背树直颈，眼睛平视腿夹紧。
提气不发僵，正常呼吸要平常。
以上要领要记清，贯穿一身到始终！



扫码观看
更多精彩

诚信经营长达20年之久的一品康海参，不仅参品质好，且价格与市场同类参相比较低，受到中老年消费者青睐。买者普遍反应说，买一品康海参质与价相称放心，都是去年秋冬季海参。

一品康海参厂家降价直销

大连刺参特价

1180元/斤
2800元3斤

长岛刺参特价

1380元/斤
3300元3斤

长岛灰刺参

1880元/斤
4500元3斤

大连刺参

1980元/斤
5000元3斤

大连野生刺参

2580元/斤
6000元3斤

大连淡干刺参

3580元/斤
5800元2斤

即食刺参1000元6斤 大连即食刺参1000元5斤 肉刺参1500元2斤 满1000元送胶州小米 满2000元送阿胶糕



活动时间：4月5日-4月15日

免费水发海参 本市送货 全国发货

预定电话：15166666441赵经理

13335020177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