

点亮京剧艺术梦 唱念做打乐生活



徐妍老师和学员们



徐妍展示七星额子

“穆桂英头上戴的叫七星额子，一排上面有七个大绒球，下面有小绒球，京剧中女战将、女武官、女中军等人物多用此冠戴，彰显女将士的家国情怀和英雄气概。”近日，在青岛市老年活动中心的教室里，一场别开生面的京剧课正在进行。老师徐妍站在讲台前，身着华丽的戏服，头上戴着那顶彰显女将士英雄气概的七星额子，为21级京剧三年级1班的老年学员们详细讲解着京剧服饰的魅力，她用专业的知识和对京剧的热爱，为老年学员们打开了一扇通往传统文化的大门。

从小与京剧结缘

在青岛市老年活动中心的教室里，每当京剧课开课时，总能听到悠扬婉转的唱腔和慷慨激昂的念白。今年63岁的徐妍老师，从小就与京剧结缘。在那个年代，广播电台是她接触京剧的主要途径。每当《杜鹃山》《红灯记》等现代京剧在电台播出时，她都会聚精会神地聆听，跟着节奏轻轻哼唱。同时，她也喜欢看京剧电影，那些经典的京剧作品成为童年最珍贵的记忆。这些经历让徐妍对京剧产生了浓厚的兴趣，也为她日后走上京剧艺术道路埋下了伏笔。

随着年龄增长，徐妍对京剧的热爱愈发热烈。在她40岁那年，她决定正式学习京剧。她找到了专业的京剧老师，开始了为期两年的系统学习。后来，徐妍多次参加青岛市的各项京剧大赛，与其他京剧爱好者同

台竞技，交流学习，积累了丰富的比赛经验。她的表演风格独特，深受观众喜爱，也让她在京剧界逐渐崭露头角。

在徐妍的心中，京剧不仅是一种艺术形式，更是一种文化传承和精神寄托。2017年，徐妍开始从事京剧推广工作，专门教老年人唱京剧。在徐妍的课堂上，老年学员们总是充满了热情和活力。他们认真聆听徐妍的讲解和示范，努力模仿和学习。徐妍也非常注重与学员们的互动和交流，她鼓励学员们大胆尝试、敢于创新。在她的指导下，学员们不仅学会了京剧的基本唱腔和表演技巧，还了解了京剧的历史和文化背景。

提高学员京剧鉴赏能力

70岁的董岩是21级京剧三年级1班的班长，上课当天她早早地来到教室化妆。化完妆，一身精致的杨贵妃扮相精彩亮相。那细致入微的妆

容、华美的服饰，让人仿佛穿越时空，回到了繁华的大唐盛世。她的每一次出场，都让人为之喝彩。董岩小时候就很喜欢京剧，但一直没有机会系统地学习，在一次演出中，她看到徐妍的京剧表演，整个人都看得入迷，自此开始了京剧的学习之旅。“在徐老师的指导下，我不仅学会了京剧的基本唱腔和表演技巧，还学会了如何画京剧彩妆、怎样穿戴京剧服饰，真是让我受益匪浅。每次演出徐老师都无偿提供服装，让我们非常感动，感谢徐老师多年来的无私付出。”董岩说。

除了董岩之外，还有许多零基础学员在徐妍的课堂上找到了自己的兴趣和方向。58岁的解晓婷年轻时对戏曲并不感兴趣，甚至看电视时一看到戏曲就换台。自从加入徐妍的京剧班后，她逐渐发现了京剧的魅力。“现在我不但能跟着伴奏唱京剧，京剧的鉴赏能力也提高了不少。”解晓婷说。 记者 安娜



扫码观看更多精彩

春华秋实 岁月如歌

青岛市老年大学建校40周年文化艺术节开幕

本报讯 6月3日，以“春华秋实，岁月如歌”为主题的青岛市老年大学建校40周年校园文化艺术节舞蹈专场演出，在学校报告厅隆重举行。本场演出的学员，均来自青岛市老年大学舞蹈系所属班级。这些银发学员的平均年龄在65岁以上。他们在任课老师的编排指导下，通过刻苦训练、精心准备，为观众表演了民

族舞、古典舞、拉丁舞、大秧歌、时装表演等精彩节目。

演出开始，随着音乐的响起，学员们身着亮丽的舞蹈服饰，踏着轻快的步伐，逐一登场。开场歌舞《江山》抒发了中国共产党的人民情怀，唱响“江山就是人民，人民就是江山”的时代强音。

拉丁舞是一种充满热情和活力



的舞蹈形式。2022级拉丁舞班表演的《星河万里》，学员们身着红装，通过多元化的拉丁舞表演，迸发出了青春的激情和浪漫。2018级拉丁舞班学员表演的拉丁舞《燃烧的青春》，展现了老年学员们参与体育运动、舞蹈健美的健康体魄。

演出中，舞蹈系的学员们表现出很强的专业素养和艺术功底。他们通过优美舞姿和生动的表情，将每一个舞蹈作品都演绎得淋漓尽致。随着《春光美》、团扇仪态表演《广寒宫》、时装表演《光芒大地》等节目一一登台，整场演出圆满结束。本次舞蹈专场的成功举办，充分展示了舞蹈系教学成果和学员们的良好精神风貌，体现了老年学员对美好生活的热爱和艺术追求。

接下来，青岛市老年大学将继续举办校园文化艺术节系列活动，助力校园文化建设，展示丰硕办学成果，为新中国成立75周年和建校40周年添彩。 (记者 安娜)

95后老师 和她的“花样姐姐”们

在上海老年大学的时装模特班，不少阿姨在操持一辈子家务后，重新找回了自己——每周，她们从四面八方赶到老年大学的形体教室训练，只为能在花甲之年，朝着T台的方向努力寻找曾经向往的自我。

今年29岁的姜方圆，是一名专职时装模特老师，也是她们的“领路人”。在成为老年大学兼职教师的两年多来，这位95后老师执教的时装模特课程，一上线就被“秒”光。

姜方圆贴心地称她的学生为“姐姐”，尽管这群姐姐多是六七十岁的老人，年龄比她的妈妈还要大不少。

“很多人会在景区看到姐姐们手拿丝巾摆出各种造型拍照，这说明她们有追求美丽、展示自我的强烈需求。”姜方圆感慨，“老年人为什么不能在梦想的舞台上向更多人展示自我，展示这个年龄的岁月之美？我希望通过自己的专业指导，能让更多姐姐遇见优雅时尚的自己。”

姜方圆身高1.8米，从16岁起就在模特圈摸爬滚打。早在大学期间，她就获得2016年世界模特小姐大赛亚军。大学毕业加入模特经纪公司后，姜方圆却有了不一样的想法：“我想趁年轻做点不一样的事。2019年，一个门户网站打电话找到我，问我对中老年模特事业是否感兴趣。”自此，姜方圆的朋友圈里，开始出现一群群爱美的姐姐。起初，她只是帮公司策划活动或举办老年模特大赛。但很快，姜方圆意识到，“很多姐姐其实并不喜欢传统中老年模特队的展示方式，而是期待能像职业模特那样，走上真正的T台，一圆年轻时的梦。”

57岁的退休麻醉医生张雪青，就是其中一员。在跟随姜方圆训练了三年多后，去年张雪青和职业模特一起登上了上海时装周的T台。“方圆老师，帮我圆了30多年前的梦。”张雪青1989年在上海医科大学（现为复旦大学上海医学院）就读时，就入选过上海大学生业余时装队。“当时专业模特队要求身高1.75米以上，我1.7米，还差一点。后来因为医院的工作安排，要日夜倒班，跟表演队的训练时间总是对不上，也只能无奈退出了。”为了心底的模特梦，张雪青始终保持着每天跑步、骑车的运动习惯。2020年退休后，张雪青无意间在手机上看到了姜方圆的公益直播课。张雪青说，当时她把从直播课里学到的动作拍成视频发给远在美国斯坦福大学医学院读书的女儿看，女儿也觉得非常受益。

在她的课上，有姐姐会架起手机，把主要内容拍下来，回家再对着视频一帧一帧纠正细节；有姐姐装修时特意给自家地下室安装一面巨大的镜子，只为在家也像在教室里一样练习。“给她们上课，我常常被打动，不断激励我尽最大努力给她们带去更专业的课程体验。”姜方圆动情地说。 王星

诚信经营长达20年 消费者青睐的海参品牌 买得放心 吃得满意

一品康海参端午节特惠

大连刺参特价	长岛刺参特价	长岛刺参	大连刺参	长岛淡干刺参
1280元/斤 2700元3斤	1380元/斤 3000元3斤	1880元/斤 4500元3斤	1980元/斤 5000元3斤	2380元/斤 5800元3斤

即食刺参1100元6斤 北极参700元2斤 肉刺参1500元2斤 买海参送虾皮

预定电话: 15166666441赵经理 送货电话: 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
济南市历下区泺源大街6号(山东新闻大厦一楼) 任氏海参 联系: 马经理