

## 弹起民谣吉他找回青春旋律 岁月之歌 弦上流淌



请扫码观看  
更多精彩内容

刚走入青岛市老年活动中心教学楼的大门,本报记者就被一段悠扬的旋律所吸引。这里的民谣吉他班的学员正在老师的带领下弹唱着《枕着光的她》,为即将到来的汇报演出做准备。今年47岁的杜风光是民谣吉他课程的老师,多年来,他带领许多老年学员背着吉他走上舞台,让一群热爱音乐的老年人重新找回了青春的旋律。

### 音乐路上的追梦人

在年轻时,杜风光就对吉他产生了浓厚的兴趣。那时的他,常常在夜深人静时,借着微弱的灯光,自学着吉他谱。这份热爱,让他从自学到决定走上更专业的道路,先后赴济南、中央音乐学院深造,不断提升自己的音乐素养和演奏技巧。

学成归来后,杜风光没有忘记初心,他组建了自己的乐队,穿梭于各大演出场地,用吉他诉说着对生活的热爱和对梦想的追求。然而,随着时间的推移,他逐渐意识到,音乐不仅仅是年轻人的专利,那些曾经因种种原因未能实现音乐梦想的老年人,同样值得拥有这份美好。于是,他加入了青岛市老年活动中心的教学队伍,开启了他的民谣吉他教学生涯。

### 共筑音乐梦

在杜风光的精心筹备下,民谣吉他课程很快吸引了众多老年朋友的关注。有的学员年轻时曾是文艺青年,却因生活所迫放弃了音乐;有的则是晚年才开始对吉他产生兴趣,渴望在晚年生活中寻找一份乐趣和寄托。

在课堂上,杜风光的教学风格既严谨又亲切。他深知老年人学习新事物的难度,因此总是从最基础的乐理知识讲起,一步步引导学员们掌握吉他演奏的基本技巧。从如何持琴、按弦,到如何读谱、弹唱,每一个环节他都亲力亲为,确保每位学员都能跟上进度。在他的悉心指导下,学员们从最初的生疏,逐渐变得熟练自信、能够独立完成一些经典歌曲的弹唱。

“令我动容的是,这些老年学员们对音乐的执着与热爱。有的学员手指因长期按弦而疼痛不已,却从未轻言休息与放弃。相

反,他们更加珍惜每一次上课的机会,课后也坚持在家勤学苦练。在我们的班级微信群里,常常可以看到他们互相发送自己练习的视频,交流心得体会。”杜风光表示。

目前班里年纪最大的学员已经78岁高龄。“他每节课都风雨无阻地背着吉他来到课堂,还承担了班里的视频拍摄与剪辑的任务,每次都剪得很好,而且他的吉他谱都是手抄的,说是这样印象更深刻。”杜风光描述道。

### 唱响老年风采

随着课程的深入,学员们的演奏水平不断提高,他们也迎来了本学期的汇报演出。在舞台上,他们或独奏、或合奏,用吉他诉说着自己的故事和情感。

今年60岁的学员徐子云表示:“我已经学习了3年的吉他,从零基础到现在拿起谱子就能弹出来、唱出来,我自己心里也很自豪。年轻时就愿意听吉他,但一直工作没有时间接触。现在退休了,听说咱们这里有民谣吉他课程,立马报名参与。现在看来,这个选择一点没错,不仅圆了我心中的梦,而且弹唱可以锻炼我们的手脑协作能力,课堂氛围也很融洽,每周最开心的事情就是来到班里上课。”

“我在这里结交到了很多志同道合的朋友,没事就一起约着弹弹吉他唱唱歌。原本枯燥无味的退休生活一下子丰富多彩起来。每次弹起吉他,我都会忘掉烦恼。”今年62岁的杨维春说道。

“还有的学员在家给小孙子弹唱儿歌,孩子听了就鼓掌、很开心,她自己也很有成就感。”杜风光补充道。“我相信,只要心中有梦、手中有琴,无论年龄多大、无论身处何方,都能唱响属于自己的风采之歌。”

记者 姜文棋

## 这批毕业生,年均60+! 山东老年大学2024年毕业典礼举行

清荷满塘,时光深爱。2024年6月28日,山东老年大学隆重举行2024年毕业典礼,共同见证320个毕业班、8100余名毕业生的难忘时刻。

“山东老年大学40多年来的发展史,是山东老年大学人接续奋斗的结果,也是一代代学员用老有所学、老有所乐、老有所为谱写而成。”山东省委老干部局副局长兼山东老年大学校长吕德义在致辞中表示,几年来,广大毕业班学员勤奋刻苦的身影、追求完美的态度、无私奉献的精神、老当益壮的气派、青春无限的激情,有作为、有进步、有快乐的神采,充分展示了新时代老年人健康、文明、向上的风貌,用行动告诉人们学习是最好的养老,革命人永远是年轻。

典礼上,毕业班学员代表、大观园校区写作班班长张延峰,教师代表、古筝教师王琛依次发言。吕德义为15名优秀毕业生代表颁发毕业证书。全体人员共同观看2024年毕业教学成果精品汇报演出《绽放》。各学院、校区、分校毕业教学成果展演系列活动中涌现



的500名优秀毕业班师生代表,经过层层选拔、精心编排,联袂奉献12个精彩的文艺节目,用他们四个月来的辛勤付出、无私奉献为毕业典礼划上圆满的句号。

为进一步提升学员毕业仪式感和成就感,今年以来,山东老年大学组织开展了“乐龄风采·芳华璀璨”2024年毕业教学成果展演系列活动,广大毕业班师生积极参与,全校共举办毕业教学成果展示展览18场,展示书画、摄影、手工艺等作品2000余件;举办毕业教学成果汇报演出9场,排演文艺节目180余个。系列毕业展演活动充分展示了山东老年大学的办学成果,展现新时代老年人对生活的热爱和对学习的追求。

杨涛

## 高品质鱼油、蓝莓叶黄素 199元吃一年



叶黄素是眼睛的“粮食”。蓝莓和叶黄素对眼睛有营养,应及时补充。老字号北同世家蓝莓叶黄素酯片选用高含量叶黄素酯,同时配比含有花青素的蓝莓,营养成分相辅相成,给眼睛补充营养。

北同世家深海鱼油软胶囊来自深海鱼类,品质上乘,富含DHA和EPA,DHA被誉为“脑黄金”。高含鱼油给身体补营养,身体才更有活力!

叶黄素和蓝莓给双眼补充营养,深海鱼油呵护身体,鱼油加叶黄素

1+1,每天2粒好身体!  
卫视同款,北同世家荣誉出品  
一年量鱼油软胶囊和叶黄素只要199元

感恩回馈,益生康年给全国会员送上一份健康大礼!全国各大卫视热播产品,原价299元1瓶的叶黄素、鱼油今天全国感恩特惠:一年量给您12瓶深海鱼油和12瓶蓝莓叶黄素仅需199元。您没看错,总共24瓶,只要199元。限量5000瓶,只要您是60岁以上老人,就可限购一套,机不可失,赶紧打电话吧!

益生康年 订购热线 400-9155-136  
yishengkangnian 热线

## 升级版牛骨髓肽复合片 来电赠送4瓶

随着年龄的增长,人体各项机能都与年轻时有差异。50岁之后,有的老年人身体会出现钙流失的现象,这时候,老年人的身体会出现酸痛的感觉。中老年人在夏季可以补充牛骨髓肽复合片,给身体补充各种营养元素,呵护身体健康。

京乐宝牛骨髓肽复合片专为中老年人研制,从天然牛骨髓中提取小分子肽,与壳寡糖中酶解出的氨糖,加上蘑菇粉中的维生素D3,1:1:1黄金配比,强筋骨!

特大喜讯,来电免费赠送4瓶  
来电免费赠送活动开始了!

感谢新老会员多年来对益生康年的支持和厚爱,一路同行,感恩有您。值此益生康年成立12周年之际,感恩回馈,向全国新老客户免费赠送1万瓶京乐宝牛骨髓肽复合片(含量升级、配方升级、数量升级),每人免费赠送4瓶,不花一分钱,全国免费快递到家。赠送活动今年仅此一次,请相互转告,送完即止!

益生康年 订购热线 400-1158-799  
yishengkangnian 热线

