

一位班长的假期“双重奏”： 琴音绕梁伴亲恩 退休生活多姿彩



家住青岛市市北区今年60岁的解方迁是青岛市老年活动中心二胡专业四年级一班的班长,自退休以来,她怀揣着对知识的渴望和对生活的热爱,踏入了这座专为老年朋友打造的学习殿堂。在这里,她不仅重新找到了生活的乐趣,更用实际行动诠释了“活到老,学到老”的深刻内涵。暑假假期,她的生活丰富多彩,意趣十足。

二胡情缘 琴韵悠长

在老年大学的众多课程中,解方迁对王志纲老师的二胡班情有独钟。对她而言,二胡这一承载着中华民族深厚文化底蕴的乐器,不仅是艺术的象征更是心灵的寄托。在王老师寓教于乐的教学氛围下,解方迁和同学们仿佛回到了青春岁月,那份对知识的渴望、对艺术的追求被重新点燃。她们在王老师的悉心指导下,从最基本的指法、弓法开始学起,一点一滴地积累,一点一滴地进步。教室里悠扬的二胡声,是她们努力的证明。

晨练太极 午练二胡

解方迁的假期生活,充满了规律与活力。清晨,她身着太极服,在轻柔的音乐声中缓缓起势,一招一式,都透露出沉稳与从容。“太极拳不仅让我的身体得到了锻炼,更让我的心灵得到了净化。只有拥有健康的体魄,才能更好地享受学习的乐趣。”她说道。

而到了上午,则是解方迁的练琴时间。无论是刮风下雨,还是酷暑严寒,都无法阻挡她对二胡的热爱。往年假期的天气总是格外宜人,解方迁和她的同学们自然不会错过这大好的时光。她们相约前往北岭山、嘉定山等风景秀丽的地方,一边欣赏着大自然的美景,一边沉浸在二胡的美

妙旋律中。在山间小道上,在绿树成荫的公园里,她们的琴声与鸟鸣、风声交织在一起,构成了一曲动人的交响乐。这样的练琴经历,不仅让她们的琴艺得到了提升,更让她们感受到了生活的美好与和谐。

“最近逢上雨季,我们没法像之前那样外出练琴,便会在家自弹自练,用手机拍下视频在我们的班级群里互相交流。无论天气如何,练琴不能停,越是在假期,越要把握空闲时间练起来。”解方迁说道。

生活多彩 家庭依然重要

年逾六旬的解方迁,肩上承载着家庭的重担,却从未有过丝毫的懈怠。她的



家中还有两位年迈的老人需要照顾,这份责任,如同一座无形的大山,沉甸甸地压在她的心头。

然而,解方迁并没有被生活的重压击垮,反而以一种积极向上的态度,活出了自己的精彩。“假期来了,我的时间比较自由,所以每天都会留出下午的时间,投入到照顾家人的角色中。我很热爱生活,生活也回报我很多,让我结交到了志同道合的琴友、在晚年学习到了想要学习的知识。我很喜欢每天练琴的日子,但家庭同样也很重要。有时候我会背着琴到老人家,空闲时弹上两三曲,他们听了也觉

得心情舒畅,能用自己的兴趣爱好为他们带来快乐,我心中也是满满的成就。”解方迁说道。

在她看来,生活不仅仅是日复一日的忙碌与付出,更是对美好事物的追求与享受。她用自己的行动诠释了“生活多彩,家庭同样重要”的真谛。

解方迁表示,她虽然已步入晚年,但心态依然年轻,对知识的追求、对生活的热爱从未减退。年龄从来不是限制个人发展的枷锁,只要心中有梦,脚下就有路。她在这个假期,用自己的方式诠释着老年生活的丰富多彩。 记者 姜文棋

鹿血鹿鞭牡蛎肽 99元吃一年

随着年龄的增大,头发稀疏、瞌睡多、身体困乏、起夜次数多等诸多问题困扰很多中老年朋友,因此平时补充营养就显得尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大中老年朋友的青睐,是当下中老年朋友的优选。

高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽,选用鹿血、鹿鞭、牦牛鞭、驴鞭、牡蛎、山药、黑芝麻、枸杞子、海参、蛹虫草、玛咖粉等为原料,经高科技萃取提纯,每粒高达700mg,一天只需1片。鹿血鹿鞭牡蛎肽让您精力旺,

身体壮,生活品质高,幸福又自信,夫妻更恩爱。

感恩回馈! 6瓶只需99元!

为感恩中老年朋友长期对我们的支持和信赖,特举办“特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与特惠活动,一年量6瓶,原价999元,现在只要99元,活动仅限7天,请抓紧时间报名申购,领完即止!



活动价只需 99元6瓶

益健康年 订购热线 400-9155-136

高含量神经酸 加1元送一瓶

呵护大脑,一年量6瓶原价999元,高含量神经酸,现在只需99元,60片大瓶装,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天前30名打进热线加1元再免费送1瓶!

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素,也是迄今为止世界上发现的“重要营养素”之一,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

感恩回馈!

前30名订购加1元再免费送1瓶 上了年纪可以适当补充一

些神经酸类物质,呵护大脑。为感谢广大读者的信赖和支持,特举办“高含量神经酸特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与99元吃一年量特惠活动,每天前30名打进热线加1元再免费送1瓶!产品数量有限,领完即止,每人可领一年量,每个家庭可领两年用量。



活动价只需 99元6瓶

益健康年 订购热线 400-1178-566

来自羊奶之都 中老年人群热烈推荐的明星产品 今后三天出厂价限量供应

好羊奶 高营养 喝出健康来

好羊奶,厂家直销,来自羊奶之都八百里秦川天然牧场,厂家为推广品牌,让全民喝上好羊奶,添能羊奶粉厂家直销会,厂家拿出30000盒,原价298元的添能富硒高钙益生菌羊奶粉,现享受出厂价19元/盒,还有机会成为添能羊奶粉的终身会员,享终身会员价。机会难得,每人限购两箱。



今天19块钱已经是成本价销售了。平时买一盒可要好几百块钱!一盒羊奶粉,从工厂生产出来的成本价并不高,但是这中间要经过省级代理、市级代理再到经销商、零售商,这每一个环节都有代理费、仓库费、宣传费。包括商场超市的进场费、员工工资等费用支出,这些钱是由下一级的代理或零售商出。

所以这每一层代理、每一个环节都会产生费用,到最后这些费用都会加在售价里面。但是作为厂家,我们不仅要销量,还要老百姓的好口碑,所以为了保证我们添能富硒高钙益生菌羊奶粉一贯的好品质,推广我们的品牌,赢得消费者的好口碑。我们厂家决定改变销售模式。砍掉所有中间环节,不招代理商,不进商场超市,由厂家自建营销中心,面向全国直招会员!

添能富硒高钙益生菌羊奶粉 添能富硒高钙益生菌羊奶粉是传统的升级!

第一配方升级:我们富硒高钙益生菌羊奶粉特别针对中老年人的体质和营养需求,科学地配比了高硒、高钙、高蛋白质让羊奶粉的营养成分更加丰富、更好吸收。

第二奶源升级:我们添能富硒高钙益生菌羊奶粉为了保证纯度和品质从不收取散户奶、农送奶,每一滴羊奶均来自专属散养有机牧场。

第三营养升级:我们富硒高钙益生菌羊奶粉添加的钙、硒、益生菌等多种营养成分!

一杯添能奶 益生健康情

羊奶富含200多种所需的营养物质,羊乳是所有乳制品中营养全面、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上品。 杨凌圣妃乳业有限公司



厂家拿出30000盒诚邀消费者品鉴,只要您现在打进电话,均有机会免费获赠一盒,先订先得,每日限100名。

订购电话: 400-029-2223 遇占线请拨打大客户电话131 6157 1116 限时特惠 免费发放 货到付款 (优惠代码:623)