



## 这个山水画班不一般 师生教学相长展风采 情寄山水,笔下藏着热爱与执着

“注意树干的细节,粗细走向……”近日,记者在青岛市老年活动中心看到,山水画一年级一班的学员们正跟着沈琳老师一步一步学习如何画出树干的细节。这是本学期新开设的班级,虽然大家都是零基础入学,但每一笔都在认真描绘着,画出一片属于自己的宁静天地。



扫码观看  
更多精彩



### 开阔视野 陶冶情操

距离上课时间还有半小时,年近八十岁的王素贞就已经在教室里铺宣展墨,为即将开始的山水画课程做准备。她的动作虽显迟缓,但专注与热爱却丝毫不减。“我刚退休时也尝试过学习山水画,但那时只是浅尝辄止,未能深入。今年报名参加这个班级,我希望能够系统地从头学起,真正掌握这门艺术。”王素贞说。

紧接着,王素贞拿出手机向记者展示:“我喜欢在绢扇的正面作画,反面题字,这个岁数在家也没事做,就愿意画画,乐趣无穷。”除了山水画,她之前还在老年大学学习了太极拳、民族舞和花鸟画,学习这些课程让她的老年生活变得丰富多彩。

在王素贞看来,学习山水画不仅是为了掌握一门技艺,更是一种修身养性的方式。在创作的过程中,她能够静下心来,沉浸在山水之间。“同学们都比我年轻,我和她们一起聊聊天南海北,脑子不至于朽住。我们的

课堂氛围很好,也让我的心胸变得更加开阔,绘画还能陶冶情操,我喜欢这样的生活方式。”王素贞表示。

### 循序渐进 整合提升

“我最初对山水画产生兴趣,是在网络上观看教学视频。网课虽然内容丰富,但往往缺乏系统性,比较笼统。当得知老年活动中心开设了山水画课程,并且由经验丰富的沈琳老师授课时,我毫不犹豫地报了名。”今年52岁的孙莹超说。

“沈老师的课循序渐进,非常扎实。”虽然刚上了一节课,孙莹超就已经被沈琳老师的专业知识所折服。在沈老师的指导下,她逐渐了解了山水画的基本技法,从构图到用笔,如何用墨设色……“可以说我之前在网络上学习的零散知识,在沈老师的课堂上得到了系统的整合和提升。”孙莹超表示。

除了山水画,孙莹超还在老年大学学习朗诵和八段锦。她认为,这些课程让她在身心上都得到了锻

炼和提升。而山水画的学习,更是让她在忙碌与喧嚣之外找到了一片属于自己的宁静之地。

### 学无止境 感受美好

今年50岁的李美华,同时学习了沈琳的山水画和楷书两门课程。“都说书画同源,光画得好看,留白处题的字不好,不能算是一幅好的艺术作品。所以我又学习了沈老师的楷书课程。”李美华认为,学习书画是一个相互促进的过程,通过不断地练习和积累,她可以在书画之间找到更多的共鸣和灵感。

刚退休不久的她,选择将大部分时间投入到学习中来。她平日还喜欢去爬山,将这些美好的瞬间用画笔记录下来。在她看来,这样的生活既充实又有意义,让她在享受艺术的同时,也感受到了生活的美好与多彩。

### 学生进步 为师开心

作为这门课程的授课老师,沈琳有着丰富的美术教育经验和深厚的

艺术功底。她自大学毕业后便一直从事美术教育工作,两年前来到老年大学任教:“中老年朋友能够系统学习山水画的机会并不多,所以我很珍惜授课的机会,尽全力将更专业的知识传授给学员们。”她认为,学习绘画不仅可以让人懂得取舍、开阔视野,还可以培养鉴赏能力和色彩搭配能力。更重要的是,通过到大自然中去写生,学员们可以更加深入地感受自然之美、生活之美。

“看到学员们在我的指导下进步与成长,我替她们开心。”沈琳表示,到了老年,应该寻找一些兴趣爱好丰富日常,想要修身养性、培养耐心,学习山水画是很好的选择。“虽然相较于年轻人,中老年朋友的学习接受能力较慢,但每一位学员都很积极认真,课上课后都会相互交流心得,他们的这份热爱与坚持令我动容。他们或年轻或年长,或初学乍练或技艺娴熟,每一位学员都在用自己的方式诠释着对艺术的热爱与追求。”沈琳说。 记者 姜文棋

# 龙表戴在手 福禄寿喜伴您走

甲辰龙年纪念腕表 经典传承 精工细雕 浮雕金龙 大气方成

甲辰龙年,60年轮一回,可谓是百年难一遇!甲辰龙年纪念腕表,浮雕龙身盘旋而居,龙爪龙鳞活灵活现,龙眼目视八方,九五之尊威严之气,光芒四射。蓝宝石坚固表镜,超耐磨、超防划!100米深度专业防水,抗蚀、防尘、防震,传承瑞士机芯血统,镂空设计,亲眼可见,机械运转,金质精钢表带,夜光显示,低调奢华!尊贵腕表,甲辰龙年纪念腕表。



全国统一售价1990元  
现在打进电话  
一折订购  
仅限50个名额

### 龙年戴龙表 好运少不了

甲辰龙年纪念表。表盘中间盘踞的是一条龙,象征着天地之中盘龙屹立,浮雕工艺非常精湛,龙爪龙鳞活灵活现,两颗宝石,就是龙的眼睛,正视前方,霸气十足,把龙的九五之尊地位演绎到了极致。看上去金灿灿、明晃晃,把高贵奢华表现的淋漓尽致,再仔细端详,每一个细节都是艺术品。实芯精钢表带,边缘全经细致打磨,顺滑有质,真材实料,自动机械机芯,这是瑞士工艺、瑞士血统的机芯,能清晰地看到在晃动的机械摆轮。

瑞士血统的机械机芯,机械运转,都是可以经典流传得,品质可以说是天花板级别的了,从机芯到表盘,从表带到镜面,不管是用料,还是工艺,都下足功夫,蓝宝石的镜面,守时如一。

甲辰龙年纪念腕表  
龙年纪念 难得一遇

龙年纪念表,纪念甲辰龙年,甲

辰龙年纪念腕表,送给自己,提高品味、彰显实力,彰显王者风范,送给朋友,是非常珍贵的礼物,令人印象深刻。纪念这难得的甲辰龙年,让我们龙行龘龘、前程似锦、万事如意。

龙,是我们的图腾,能呼风唤雨、无所不能,戴上一块甲辰龙年纪念腕表,无论是新婚燕尔,还是恩爱百年,送他甲辰龙表,见证钟爱一生的永恒之爱。男人,戴一块好表,是男人成功的标志,更是身份的象征!甲辰龙表,送自己,送亲朋,送爱人,大气高档有面子,尊贵奢华够体面!

精工细作的尊贵腕表  
经典永流传得瑰宝

甲辰龙年,60年轮一回,为纪念这百年难一遇的盛世龙年,公司推出限量款甲辰龙年纪念腕表,全国统一售价1990元,现在打进电话,只要199元,本档限量50个名额,先到先得,名额一满,活动立即中止。

郑重声明:此活动真实有效,千真万确,因成本昂贵,所以本档限量50个名额,仅限50周岁以上的中老年人,请您抓紧时间,赶快拨打电话!

订购电话:400-780-7576  
限时特惠 免费送货 优惠代码:623

手指瑜伽、老建筑油画……

### 这所老年大学,课程真出奇!

经过多年的发展,上海静安区老年大学的课程内容丰富多彩,不少课程报名抢手到需要“拼手速”;学员的作品还能办展和评奖……老年大学的快乐令不少年轻人望尘莫及。

今年的秋季学期,上海市静安区老年大学特别推出了一系列创新课程,如阿卡贝拉、手指瑜伽、《红楼梦》与江南文化、德语会话入门、上海老建筑油画、非遗皮雕制作等课程。这些新课程不仅为学员提供了丰富的选择,还充分体现了老年教育对时代潮流与文化遗产的融合。

日式花艺是最抢手的课程之一。负责授课的夏老师表示,“学员们都有一技之长,而她们对插花的要求不仅仅停留在美观上,还希望能够展现出专业性。”



舞蹈系陆老师认为,虽然学员们都是长者,但她始终充满活力,年龄并没有限制她们对艺术的追求,“有些学员从完全不懂舞蹈到现在能够自信地表演,这种进步是非常鼓舞人心的。只要有热情,任何时候都可以进步。”

相关负责人表示,“学校不仅让学员们在知识上不断进步,更帮助他们在心理上获得满足与平和,延续了精致且丰富的生活方式。”

李欣

没有任何套路,不领白不领

重要提醒:老花镜进入防蓝光时代,您现在的老花镜早该淘汰了!

## 新款智能老花镜 来电申领

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜,自动调焦,100-600度都适用,镜片超耐磨,不易碎,全新的设计理念,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!而且还可以抵御蓝光,新品一经上市,立即在全国掀起换镜风潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话即可报名领取。

每天前100名打进电话申领一副!

为了答谢中老年朋友的支持,厂家特开展普及发放活动,本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副!请注意,符合以下条件者优先领取:1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副,杜绝重复领取。

(送货上门,快递费也由厂家承担。)



100-600度  
自动变焦  
只需一副

防蓝光、紫外线,看远看近无比清晰

来电申领电话:400-0351-666

特别提醒:由于数量有限,请尽快拨打电话