

邂逅陶笛之美,寻找生活共鸣

诵读传真情 诗韵颂祖国



陶笛不仅是乐器  
更是文化传承

提及与陶笛的初次相遇,王淑贞告诉记者是多年前到扬州旅游时遇到的,“当时我就被陶笛的音色吸引了。”从那之后,她开始潜心自学陶笛,因为之前有吹奏葫芦丝、箫、埙等乐器的基础,她的陶笛技艺进展迅速。“自从爱上陶笛,它就成了我生活中不可或缺的一部分,无论走到哪里都会带着它。”

独乐乐不如众乐乐,“陶笛不仅仅是一种乐器,更是一种文化的传承,我希望更多人能体验到陶笛的美妙。”王淑贞说,2023年春季,王淑贞在青岛市老年活动中心开设了第一个陶笛班。尽管学员们都是初学者,从基础训练到乐理知识的学习,再到演奏练习曲,他们的学习热情令人动容,“他们积极主动地在微信群里分享自己的

演奏,互相学习和交流,让我非常感动。”王淑贞告诉记者。

而且王老师并没有因为我们是老年人而区别对待,她关注每一个学员的成长,让我每周都迫不及待地盼望着上课。”

全新体验  
共享音乐之乐

陶笛老师王淑贞告诉记者,学习陶笛不仅是掌握一种乐器,可以提升音乐素养和审美能力,有助于锻炼身体协调性和增进社交互动,“吹奏陶笛需要协调口腔、手指和呼吸,这有助于提高身体的协调能力。”

青岛市老年活动中心陶笛班的开设,不仅是对老年教育的一次创新尝试,更是对老年人精神文化生活的一次深刻关怀。未来将继续开设更多创新课程,让他们的晚年生活更加丰富多彩。记者 臧硕

创新课程  
让老年人生活更加丰富多彩

陶笛老师王淑贞告诉记者,学习陶笛不仅是掌握一种乐器,可以提升音乐素养和审美能力,有助于锻炼身体协调性和增进社交互动,“吹奏陶笛需要协调口腔、手指和呼吸,这有助于提高身体的协调能力。”

青岛市老年活动中心陶笛班的开设,不仅是对老年教育的一次创新尝试,更是对老年人精神文化生活的一次深刻关怀。未来将继续开设更多创新课程,让他们的晚年生活更加丰富多彩。记者 臧硕

金牌珍膳 秘制佳肴 肉中极品



谁说大厨男的好 做肉还得马大嫂

“吃上一口马大嫂,馋的皇帝不上朝”这当地的民谣,就被马大嫂的金牌珍膳给彻底征服了。从来没有听说哪位大厨,会受到如此高的评价。

咱们国人饮食,讲究色香味俱全,不但要吃出美味、还要吃得健康。马大嫂五香牛肉,牛犊、老牛都不用,只用草原散养至2-3年的健硕黄牛;只有上等的食材,加上祖传的手艺和秘制的配料,才能做出健康好吃的肉食。

马大嫂五香牛肉是完整的大肉块。没有汤汤水水的,没有肥肉膘子,实实在在的大块肉。非常的嫩,满满都是牛肉的香味。鲜嫩软烂,牙口不好的老人,吃起来也没有任何负担。

五香牛肉,从选材到包装,要经过“相、屠、腌、卤、修”五大工艺流程。

**相:**即相看牛型,在吃牧草、饮山泉散养的成年黄牛中,选择一年出栏的健康黄牛,方选为本。

**屠:**讲究眼明手快,杀牛去杂,只留肉包裹均匀饱满、瘦肉多、口感嫩的腱子肉,确保肉质鲜嫩;

**腌:**将牛肉分割好后,立刻撒盐腌制;

**卤:**以独有的祖传配方,结合了南北的口味精心调制出的祖传配料,再以老汤炖足9个小时入味。

修:通过整修,去糟粕、留精华、整成形,最后方可打包出售。不但让你吃出美味,还要吃出健康。

此味只应天上有 神仙口水满嘴流

最重要的是,工艺、做法,要用几十种中草药的配料秘方,这秘方传女不传男。冷水放料,还是温水、开水放料,都有讲究,牛棒骨炖汤,3小时武火,6小时文火慢炖,一斤生牛肉能炖出来半斤熟牛肉来,已经实属不易。所以肉烂汤鲜、味道独特,每一口都是一种享受!五香牛肉。这味道、这口碑也不是一年半载形成的,而是几十年、几代人才形成的。

马大嫂 掌大勺 肉嫩汁香胜御肴

重磅喜讯,重磅喜讯! 金牌珍膳,肉中极品,马大嫂五香牛肉,为了让中老年读者朋友吃到正宗的马大嫂五香牛肉,199元买5袋送5袋,前50名打进电话者,再免费送2袋! 整整12袋,只要199元! 一道大菜只要十几块,赶紧打进电话抢购吧!

199元买5袋送5袋  
前50名来电 再免费送2袋



订购电话:  
**400-666-2579**  
遇占线请拨打大客户专线131 6157 1116  
限时特惠 免费发放 货到付款(优惠代码:623)

神经酸9.9元包邮到家加1元再送3瓶

益生康年12周年庆,感恩回馈! 高含量神经酸9.9元包邮到家。按套装购买加1元再送3瓶,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!

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,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后又一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

感恩回馈! 12周年庆  
高含量神经酸加1元送3瓶  
为了让更多老人体验到神经

酸的益处,呵护大脑。值此益生康年成立12周年之际,为感谢广大读者的信赖和支持,感恩有您,特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与每瓶9.9元包邮到家,99元就能体验10瓶,加1元再送3瓶,仅100元,老两口就能享用1年。数量有限,活动一年就一次。



神经酸复合片

订购热线 **400-078-5066**

西洋参 铁皮石斛 三七 灵芝孢子粉

99元吃一年  
加1元再送2罐

4款养生佳品6罐,仅需99元

西洋参又名花旗参、洋参。性寒、清火生津。长白山7年生西洋参,清火生津,破壁成2000目超微细粉,小分子结构,更容易吸收。长期服用使人精力旺盛,身体年轻态。

云南文山三七属于名贵中药材,明代著名药学家李时珍把三七称为“金不换”。云南文山三七公认的道地纯正,对身体的益处家喻户晓。

“北有人参,南有枫斗”。铁皮石斛位列“中华九大仙草”。云南文山州铁皮石斛的茎含有丰富的多糖类物质,对身体有好处。

《本草纲目》把灵芝列为佳品。正宗破壁灵芝孢子粉富含氨基酸、灵芝三萜、维生素B2,有机锗等多种营养成分,深受懂健康的中老年朋友的青睐。

**感恩特惠,加1元再送2罐**

每组6罐,4款产品任意组合仅需99元,加1元再送2罐,每罐250克,可吃两个月,买一套能吃一整年,每个家庭限订2套!

订购热线 **400-9155-136**

采编中心:(0532)66610000 广告部:(0532)82933171 合作部:(0532)82933718 发行电话:(0532)82880022 邮局发行投诉电话:11185

地址:山东省青岛市崂山区株洲路190号 邮编:266101 法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师 印务中心电话:(0532)68688618