

# 邂逅陶笛之美，寻找生活共鸣



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。

## 全新体验 共享音乐之乐



每周上课时，王淑贞总是先带领大家复习之前的内容，然后再引入新的教学内容。记者注意到，王淑贞的教案上布满了圈注和笔记。“王老师不仅仅是在教导，而是在倾心传递知识。”班长孙荣珺告诉记者，从一个陶笛小白到现在能演奏众多曲目，她感到自己掌握了“一门新的才艺”，“每次和朋友们聚会，我都会带上心爱的陶笛。”

学员徐风说：“老师把陶笛的各个部分、音调、握持方式、吹气力度以及演奏技巧都讲解得非常细致，我们可谓是收获颇丰。”

今年61岁的刘敏则分享了首次接触陶笛的体验，“起初只是抱着试一试的心态报名，但陶笛的音色让我如痴如醉，

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。”

## 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 岳硕

二维码  
更多精彩  
观看

## 诵读传真情 诗韵颂祖国

9月30日，青岛市老年活动中心朗诵课程的学员们在侯翔宇老师的精心策划与带领下，齐聚市南区香岛大厦，举行庆祝中国成立75周年的诗歌朗诵会。

活动现场，学员们个个精神焕发，打扮得体。他们满怀激情地朗诵着一首首爱国诗歌作品，充满了对祖国的无限热爱和深情厚意，让在场的每一个人都深受感染。

今年67岁的姜淑荣原来是一个对朗诵一无所知的“小白”，经过几年的学习，已经蜕变成了一位自信、爱展示的朗诵者。她感慨地说：“平时在课堂上朗诵和在舞台上的感觉是完全不一样的，上了台才能看出自己还有什么问题，积累经验。我非常感谢侯老师组织这次活动，让我们有机会锻炼自己，我也会一直将这个爱好坚持下去。”

侯翔宇老师表示：

“朗诵是一门语言艺术，它不仅仅是读出文字那么简单，更是要通过声音、语调、节奏等手法来传达情感和意境。这次活动，就是为了让学员们有一个展示自己、锻炼自己的机会，同时也是为了庆祝我们新中国成立75周年。”

青岛市演讲与演唱协会主席侯希平也亲临现场，聆听了学员们的朗诵作品，并给予了高度评价。他表示：“这些学员们虽然都是老年朋友，但他们的朗诵水平却丝毫不逊色于年轻人。他们用真挚的情感、饱满的热情和精湛的朗诵技巧，为我们呈现了一场精彩绝伦的诗歌朗诵会。朗诵是门语言艺术，何时激情表达，何时舒缓表达，让观众听感舒适很重要。恰逢祖国诞辰，有这样的机会让每位学员展示作品，歌颂祖国，是很好的锻炼机会。”

记者 姜文祺

1925年，科学家从动物大脑脑脊液中分离出神经酸，它是神经细胞和组织进行正常生命活动不可缺少的营养成分，神经酸人体自身难以合成，需要通过体外摄入，中老年人可适量补充。

## 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。



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，深受健康的中老年朋友的喜爱。

### 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

# 金牌珍腊 秘制佳肴 肉中极品



送

修：通过整修，去糟粕、留精华、整形，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！金牌珍腊，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！



### 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)