

# 男士学员找回年轻活力 跳起藏蒙舞 豪迈自然来

在青岛市老年大学的校园里,一门别开生面的新课程——藏蒙舞,正悄然成为男士学员们的热门选择。这门专为男士开设的舞蹈课程,不仅让学员们领略到了舞蹈的魅力,更让他们在舞动中找回了年轻时的活力与自信。



扫码  
彩  
观  
视  
看  
频



## 共舞夕阳下的美好

今年 67 岁的陈金强是藏蒙舞课程的教师,自 2009 年起,他便在老年大学任教,古典、芭蕾、民族舞样样精通。对于这次开设的藏蒙舞课程,他更是倾注了全部的热情和心血。

“班上一共有 24 名学员,全部都是零基础开始。”陈金强说,“所以一开始的教学会比较辛苦。但看到大家如此好学,我也被深深感染了。我会更加耐心细致地教大家,希望每个人都能在这门课程中有所收获。”

在教学过程中,陈金强老师不仅注重技巧的指导,更注重培养学员们的舞蹈感觉和表现力。他鼓励学员们大胆尝试,勇于展现自己的风采。在他的悉心指导下,学员们的舞蹈水平逐渐提高,自信心也日益增强。

## 兴趣盎然生向往

今年 67 岁的原永建,是藏蒙舞课程中的一名活跃学员。回忆起初次接触这门课程的情景,他依然难掩内心的激动。“当时看到招生简章上介绍这门课程时,我瞬间就来了兴趣。”原永建说,“虽然我之前从未接触过舞蹈,但家里的孩子都已长大成人,我也有了更多的空闲时间。培养一种兴趣爱好,不仅可以丰富我的业余生活,还能让我保持年轻的心态。”

原永建表示,他一直以来都对藏蒙舞抱有浓厚的兴趣。每当在电视上看到那些身着华丽服饰、舞姿矫健的舞者时,他都会感到一种莫名的震撼。“藏蒙舞展现出的那种气势和男子气概,让我十分向往。”他说,“所以,当看到老年大学开设这门课程时,我毫不犹豫地报了名。”

## 从零开始的挑战

与原永建一样,63 岁的朱连志也是藏蒙舞课程的忠实学员。他告诉记者,自己从小就对蒙古舞情有独钟。“我觉得蒙古舞很有活力,动作强劲有张力,非常适合男生跳。”朱连志说,“之前我也曾想过在外面报名舞蹈课程,但发现古典舞等课程中女生学员较多,很难每节课都针对男士进行教学。而老年大学的藏蒙舞课程,正好满足了我的需求。”

尽管学员们都是零基础,但他们的学习热情却丝毫未减。从热身运动到四肢练习,再到头肩、脚位等基本动作的练习,每一个部分都经过了长时间的磨合和反复练习。原永建说:“一开始的时候,我们确实遇到了很多困难。但大家的学习积极性都很高,心态也很好。没有人半途而废,反而都会在课前、课间反复练习,回家后也会按时完成课堂组合的作业。”

## 展现男士风采的舞台

经过几个月的学习,学员们已经能够熟练地掌握藏蒙舞的基本动作和组合。每当音乐响起,他们都会随着节拍翩翩起舞,展现出属于男士的独特风采。

“这两个月学习下来,我不仅身体得到了锻炼,还结交到了几位好哥们。”原永建说,“每周都有盼头,感觉生活更加充实了。”朱连志也表示,通过这门课程的学习,他不仅圆了自己的舞蹈梦,还感受到了舞蹈带来的快乐和满足。“每次跳舞的时候,我都会觉得自己仿佛回到了年轻时代。”他说,“那种活力和自信,是任何东西都无法替代的。”

教师陈金强表示,青岛市老年大学藏蒙舞课程的开设,不仅为男士学员们提供了一个学习舞蹈的平台,更让他们在舞动中找回了年轻时的激情和活力。这门课程不仅丰富了他们的业余生活,还让他们感受到了舞蹈带来的无限魅力。

记者 姜文棋

# 新鲜头茬、皮薄肉厚籽少、含量高口感好、泡水漂浮不下沉、夏天不结块的中宁好枸杞 宁夏头茬枸杞等参茸养生产品 产地直销惠给您省钱 70%

联合云南文山三七、西洋参、霍山石斛、内蒙黄芪、大连海参、西藏冬虫夏草等几十种养生滋补品,全部产地价直销、品质有保证价格更实惠

大家好,我是小敏,土生土长的宁夏人,一个枸杞养大的姑娘,家里从爷爷开始就种植枸杞,到父亲这辈已经有 50 年有余。

中宁县是中国枸杞之乡,我们这里出产的都是品质很好的枸杞,这里地处内蒙古高原和黄土高原过度带,属北温带大陆性季风气候区,四面环山,土壤有机质非常丰富,加上光照充足,有效积温高,昼夜温差大,为枸杞生长提供了优越的自然环境,所以生长在这里的枸杞色泽红润,果实饱满、玲珑剔透、鲜美多汁、不仅口感好,而且皮薄、肉厚、籽少、甘甜,品质超群,营养成分高,口感好,只为让您吃到一份好枸杞。

芍仙翁

国家地理认证

农产品地标认证

新货

头茬无硫

中宁枸杞

THE GROWNERS OF GUINING

15171688

中宁枸杞

THE GROWNERS OF GUINING

15171688

品牌代言人:

世界武术冠军 王雪

## 小包装锁鲜装 中宁枸杞

我们郑重承诺:  
一、质量不满意您可拒收。  
二、产地直销直发;您买到的不止实惠,还有好的品质。

200 元以上全国免费包邮,货到满意付款,不满意可直接拒收。

## 走进芍仙翁中宁枸杞基地

为了给大家分享更好的宁夏中宁枸杞,我们注册了自己的商标,芍仙翁品牌,并邀请了世界武术冠军王雪做我们的品牌代言人。我们还把之前的传统包装提升为小包装锁鲜灌装技术,锁住营养不流失,干净卫生方便携带。

我们芍仙翁中宁万亩枸杞基地,中宁枸杞核心产区,它的周边没有工厂,十几公里没有村庄,也没有被工业和生活污染。我们基地采取每亩地只种 220 株枸杞,3 米的行距,1 米的株距,这样既有利于光合作用,保证每颗枸杞有良好的通风光照条件,又能使枸杞树对土壤的养分充分吸收。

中宁枸杞

世界武术冠军王雪担任“芍仙翁”品牌代言人

### 什么是头茬枸杞?

历经三个月冬藏、三个月春歇之后结出的就是头茬枸杞,头茬枸杞皮薄肉厚、籽少、含量更高、果型更饱满、口感更好。

我们芍仙翁中宁头茬枸杞每一盒包装都有中宁枸杞防伪码,让您买的安心。33 项检测全部符合标准,让您吃的放心。

小包装锁鲜灌装技术,锁住营养美味不流失,干净卫生更方便携带,让您用的舒心。

枸杞品级	市场价	直销价
大众级别枸杞	120 元 1 斤	50 元 1 斤
特优级别枸杞	160 元 1 斤	70 元 1 斤

购买活动

买 5 斤送同等级枸杞 1 斤  
买 10 斤送同等级枸杞 2 斤  
再加送长白山人参 1 枝

## 只要您一个电话,中宁头茬枸杞就给您送到家

应顾客需求,我们与西洋参、红参、黄芪、天麻主产区建立合作业务,以产地直销供货价销售:

品名	市场价	直销价	产品描述与买赠
黄芪(甘肃产)	140 元 1 斤	60 元 1 斤	直径 1、2 厘米长,买 5 斤送同品质 1 斤
黄芪(内蒙古产)	180 元 1 斤	90 元 1 斤	直径 1、6 厘米长,买 5 斤送同品质 1 斤
60 头云南(文山春三七)	498 元 1 斤	160 元 1 斤	买 3 斤送同等三七半斤 买 5 斤送同等级三七 1 斤
30 头云南(文山春三七)	698 元 1 斤	220 元 1 斤	买 10 斤送同等级三七 3 斤 可免费研磨超细粉 或购买个状自己加工
20 头云南(文山春三七)	980 元 1 斤	280 元 1 斤	
西洋参(三年生)	1.9 元 1 克	1 元 1 克	今年新货,颜色金黄 参香味浓含量足,满 500 克送 同等级西洋参 50 克
西洋参(五年生)	4.4 元 1 克	1.8 元 1 克	
西洋参(七年生)	6.8 元 1 克	2.6 元 1 克	
铁皮石斛	4 元 1 克	1 元 1 克	胶质浓,无残渣,含量高 霍山核心产区 买 500 克送同等级石斛 50 克
铁皮石斛	7.8 元 1 克	3 元 1 克	
铁皮石斛	16 元 1 克	4 元 1 克	
大别山天麻	400 元 1 斤	150 元 1 斤	
云南天麻	900 元 1 斤	300 元 1 斤	买 2 斤送同品质半斤
灵芝孢子粉	368 元 1 瓶	98 元 1 瓶	买 5 瓶送同品质 1 瓶
燕窝	38 元 1 克	22 元 1 克	买 100 克送同品质燕窝 10 克
冬虫夏草	298 元 1 克	168 元 1 克	买 50 克送同品质 5 克
海参(50-55 头春海参)	4800 元 1 斤	2200 元 1 斤	买 3 斤送同品质半斤
红参(三年)	3 元 1 克	1 元 1 克	直径 1、0 厘米, 买 500 克送同品质 50 克
红参(五年)	7.6 元 1 克	1.8 元 1 克	直径 1、6 厘米,含量更高 买 500 克送同品质 50 克
鹿茸	8 元 1 克	3 元 1 克	买 500 克送同品质 50 克

活动时间:11 月 13 日-11 月 18 日(买赠活动 赠完为止)全国免费订购电话:400-135-0866 茗之源生物科技有限公司