

青岛市老年活动中心民族舞课程受热捧 演绎民族风情 扮靓美丽夕阳

在青岛市老年活动中心,有一群热爱舞蹈的老年人用他们的热情和汗水,书写着属于自己的夕阳红篇章。每节课前,学员们都会提前来到教室热身,而老师也会提前15分钟到达教室,开始授课,为的就是让大家能学到更多的技巧,一同感受民族风情与魅力。

舞蹈结缘 快乐起航

身为班长今年70岁的李美英,退休后并没有选择安逸的生活,而是积极寻找新的兴趣爱好。一次偶然的机会,她接触到了青岛市老年活动中心的民族舞课程,并被深深吸引。“我一直都很喜欢舞蹈,但年轻时忙于工作,没有机会接触。退休后,我终于可以追求自己的梦想了。”李美英如是说。原本就因年轻时的向往而接触,没想到加入苗老师的班级后,体会到她专业的教学,兴趣更加高涨了。

在这个班级里,李美英不仅找到了自己的兴趣所在,还结识了一群志同道合的朋友。班级一共有45位学员,大家虽然年龄不同、背景各异,但都对民族舞充满了热爱。在李美英的带领下,班级氛围非常融洽,大家相互鼓励、共同进步。

提到苗如葵老师,李美英更是赞

不绝口:“苗老师非常专业,她不仅教会了我们舞蹈动作,还让我们了解了每个民族的文化背景。在她的指导下,我们的舞蹈水平提高得很快,而且每次上课都能感受到快乐和满足。”

丰富多彩 身心愉悦

今年67岁的修荣已经跟着苗老师学习了近10年的时间。她感慨地说:“舞蹈可以锻炼我们的协调性和体态,让我们保持年轻的心态。而且通过跳民族舞,我还能感受到不同民族的风情和文化,这对我来说是一种全新的体验。”

修荣的话代表了班级里许多学员的心声。大家纷纷表示,学习民族舞让他们找到了退休后的乐趣和追求,让她们在柴米油盐的生活中也能拥有属于自己的精彩。舞蹈不仅让他们保持了身心健康,还让她们感受到了团队的凝聚力和友谊的温暖。

“而且在我们的班级里,男士们



也能得到一对一的教学和指导。苗老师非常注重男女学员的平衡发展,她会根据男士们的身体特点和兴趣爱好,为他们量身定制合适的舞蹈动作和教学计划。”修荣介绍说,这不仅让男士们也能在舞蹈中找到自己的一席之地,还让他们更加自信和快乐地参与到班级活动中来。

专业教学 用心感受

苗如葵老师今年65岁,从事老年舞蹈教育已经10余年的时间。她深知老年学员的特殊性,因此在教学中总是耐心细致地照顾到每一位学员。苗老师的课堂内容丰富多样,包括蒙古舞、新疆舞、傣族舞等多个民族舞种。她不仅教授舞蹈动作,还注重培养学员们对民族文化的理解和感受。

“咱们老年朋友学习舞蹈,热身是非常重要的。”苗老师总是这样提醒大家。每节课开始前,她都会带

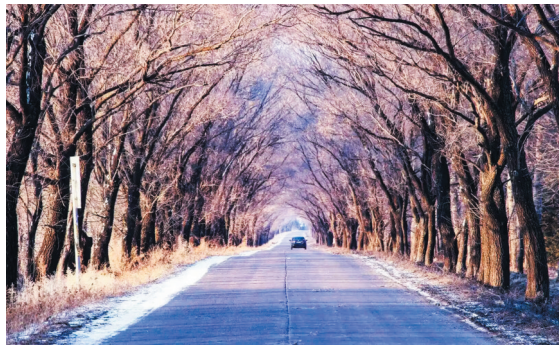
领大家进行充分的热身运动,确保大家在跳舞时不会受伤。紧接着,她会从基本动作开始教起,逐渐进阶到组合动作和成品舞。虽然学员们大多是零基础学起,但在苗老师的耐心指导下,大家都能很快掌握要领,并投入到舞蹈的海洋中。

苗老师还非常注重与学员们的互动。她经常鼓励大家课前切磋、课后交流,让学员们在轻松愉快的氛围中学习舞蹈。“我们的课堂氛围十分融洽,学员们不仅舞蹈水平在不断提高,还结交到了许多志同道合的朋友。课下有时我们还约着聚会,这是很难得的。”苗老师说。

“无论年龄多大,都要找点兴趣爱好来丰富自己的生活。”苗老师表示,自己也步入老年,深知这其中的益处,所以她在教授大家课程的同时,也会鼓励大家寻找更多更丰富的兴趣爱好,让自己的生活变得更加充实和有意义。 记者 姜文棋

摄影天地

摄影新手,初冬如何拍出美照



初冬,一个充满诗意的季节,金黄的落叶、温暖的阳光、清冷的空气,都是摄影爱好者们钟爱的元素。对于新手来说,初冬不仅是一个练习摄影技巧的好时机,也是一个提高出片率的绝佳机会。

1、了解你的相机 在开始拍摄之前,熟悉你的相机是至关重要的。了解相机的各个功能,比如光圈、快门速度、ISO等,以及它们如何影响照片的曝光和效果。初冬的光线变化较大,掌握这些基本设置可以帮助你更好地控制照片的亮度和清晰度。

2、选择合适的时间 初冬的光线柔和,尤其是在日出和日落时分,被称为“黄金时刻”。这个时候的光线温暖且柔和,非常适合拍摄人像和风景。此外,阴天的散射光也非常适合拍摄,因为它可以减少阴影,使照片看起来更加柔和。

3、利用初冬的色彩 初冬的色

彩丰富多样,金黄的落叶、深绿的松树、灰白的天空,都是拍摄的好素材。尝试将这些色彩融入你的构图中,使用对比色或互补色来增强照片的视觉冲击力。

4、注意构图 构图是摄影中非常重要的一部分。在初冬拍摄时,可以尝试使用“三分法”来安排画面中的元素,或者寻找引导线来引导观众的视线。此外,利用前景、中景和背景的层次感,可以增加照片的深度感。

5、拍摄动态元素 初冬的风可以带来动态的元素,比如飘动的落叶或者摇曳的树枝。尝试捕捉这些动态元素,可以让你的照片更加生动有趣。

6、利用倒影 初冬的水面常常平静如镜,是拍摄倒影的好时机。利用倒影可以创造出对称的构图,增加照片的艺术感。

7、尝试不同的视角 不要总是从眼平视角拍摄,尝试从低角度或高角度拍摄,这样可以带来全新的视角和视觉效果。

8、后期处理 使用软件调整曝光、对比度、饱和度等,可以使你的照片更加出色。但记住,后期处理应该适度,过度处理可能会失去照片的自然感。

1925年,科学家从动物大脑脑苷中分离出神经酸,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。

高含量神经酸加1元送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。



益生康年 订购热线 400-1178-566

抢福利!高含量辅酶Q10 12瓶只要99元

值此12周年庆,感谢全国百万会员一路相伴,益生康年“爆款产品限时团购活动”感恩回馈12瓶原价1099元,厂商补贴1000元,仅需99元,全国仅限1000份。仅此一次!

辅酶Q10养护身体,提升免疫力

冬季天气寒冷干燥,中老年朋友会出现四肢寒冷、身体乏力、心脏健康、免疫力低下等问题,除了日常药物缓解身体症状之外,需要为身体补充足够营养和动力,增加身体活力,辅酶Q10必不可少。吃辅酶Q10,养护身体正当时。

12周年庆,辅酶Q10“千元补贴”

身体健康,预防和日常保养是关键,为鼓励全家一起科学进行身体养护,值此12周年庆,感谢全国

百万会员一路相伴,益生康年“爆款产品限时团购活动”感恩回馈!本次正宗高含量辅酶Q10,由厂家原厂供货,12瓶原价1099元,补贴后仅需99元。“千元补贴”就是要让老百姓吃上正宗的放心产品。为防止恶意囤货,每人限购4份。优惠力度大,会员多,团购活动仅限7天,申购从速。

益生康年 订购热线 400-1158-799

鲁食健广审(文)第260202-09879号 国食健注G20110661