

# 传承香韵,共赴美好

## ——青岛市老年大学香文化课结业侧记



“净手亦净心……”6月30日,在青岛市老年大学,香文化授课老师娄育红正为每一位同学做课前准备。“今天是我们最后一节课,大家举行结业雅会,一起回顾这一年来课程的美好瞬间。”娄育红说,“虽然课程结业了,但我们传播香文化的心不能结业,我们每个人都有义务推广传播中国传统文化。”

### 1 因香结缘,美好“香”遇

作为班里少有的男同学,孙萌春告诉记者,过去他就喜欢香,“但没有系统学过,经过这一年的学习,懂得了很多生活中的常识,比如如何区别化学香与自然香等,受益匪浅。”

正式上课前,娄育红打开舒缓的音乐,带领同学们从净手开始,然后布设香席,一起回忆了课堂上的美好瞬间及制作的手工作品,“这节课的PPT我做了很久,翻阅了很多照片,虽然耗时有些久,但看到这一学期大家课堂上的笑脸,感觉很值。”据悉,课件上的不少照片都是学员徐兵提供的,“我平时喜欢拍照,尤其抓拍,我把姐妹们上课的美好瞬间记录下来。”

“这32节课,从香文化的起源、历史发展、衰落到现在复兴,沿着

这一条线,让大家了解每个阶段,从理论到实践,也带大家做一些手工。这学期做了香囊、香牌、香锤、香珠。感恩“香”遇,虽然课程结束了,但大家都有微信群,可以随时交流沟通。”娄育红说。

### 2 感悟香韵,持续学习

“读一本书是由厚到薄,再由薄到厚的过程,我感觉学习了这一年香文化课程,自己需要学习的知识太多。虽然这一学期结束了,后期就是一个常态化的学习过程。”张丽新说。而让她感受到变化的一个点是,“我们班同学精神面貌都很积极阳光年轻,氛围好,大家向往美、崇尚美。每周大家会不约而同地穿着与香文化相契合的衣服来上课,非常有仪式感。”

同样有所感受的还有马英,为了配合当天

的结业雅会,她穿了中式衣服,搭配自己制作的香珠耳坠和风穿牡丹香牌,“我今天为老师和同学们带来茶艺表演,宋代四雅——焚香、插花、挂画、品茗,我很幸运已经学习了三门。”除了课堂上的学习,马英自己还买了香文化书籍进行学习,“香文化博大精深,需要我们学习的知识太多了,虽然课堂结业了,但学习香文化不能断。”马英说。

### 3 香韵生活,传承有我

课堂上,随着娄育红讲课开始,周文胜开始认真地记笔记,“好记性不如烂笔头,从去年9月2日第一节课开始,到今天结业,每节课都记录,记笔记也是强迫自己能专心点。”说起如何报名香文化课程,周文胜告诉记者,她是被这香气吸引过来的。“书法课程和香文化

课程在同一层楼上,每次上书法课都能闻到香气,我就报名了。”现在的她在家静静地打上一篆香,写写书法,“书法之美,篆香之韵,心静如水,这已经成为我生活中的一部分,很享受这种感觉。”

当天,娄育红为大家准备了两款香品鉴,“七宝莲花香,由檀香、降真香、沉香等原料;泽芳香,这款香气韵高雅清新,适合夏天,令人神清气爽。”课堂上,娄育红还将香与养生相融合,“比如端午节,我们制作香囊;腊八节我们品尝香饺子,还制作香牌,既美观,又养生,给人带来舒适、轻松和幸福感。”娄育红告诉同学们,“虽然课程结业了,但大家传播香文化的心不能结业,将这份香气与传统文化传播给周围的人。”

记者 臧硕

## 墨香盈室 笔绘晚晴



在青岛市民政局老年活动中心的教室里,2025级山水画一年级一班的学员们正专注地聆听老师张充星讲授山水画技法。

56岁的张充星自幼酷爱书画艺术,专事山水。2025年,他开始从事老年教育,授课因人施教,深受老年学员好评。

“构图是山水画的骨架,它决定了画面的整体布局和气势。一幅好的山水画,要做到疏密得当、虚实相生。”张充星说着,在宣纸上画出了一座山峰,山峰的轮廓简洁而有力,线条流畅自然。

接着,张充星又开始讲解用笔技巧。“用笔是山水画的灵魂,不同的笔法可以表现出不同的质感。比如,中锋用笔可以画出圆润、厚实的线条,适合表现山石的轮廓;侧锋用笔则可以画出粗犷、豪放的线条,适合表现树木的枝干。”

张充星着重强调了用墨技巧。“不同的墨色可以表现出不同的层次和质感。”

在张充星的耐心指导下,学员们逐渐掌握了山水画的构图、用笔和用墨技巧。他们开始大胆地挥毫泼墨,将自己心中的山水美景呈现在宣纸上。记者 安娜

## 夏季出入 防“热伤风”

热伤风是暑天感冒的常见表现。预防热伤风,可从以下几方面入手:

一、起居出入防寒。空调降温不宜过冷,以免室内外温差过大造成人体不适引发感冒。

二、保持空气流通。空调房间应适时开窗通风,尽量保持空气清洁、流通。

三、避免进食冰冷、辛辣食物,以免冷食伤阳削弱人体免疫力,也避免辛辣刺激造成咽喉肿痛。

四、远离传染源,避免接触感冒患者。感冒常常通过飞沫传播,若接触了感冒患者的物品,应该及时洗手。

五、保证睡眠,适当锻炼,增强体质。

六、药物预防。热伤风属中医“热证”范畴,若有身热、咽痛、口干,可服板蓝根、夏桑菊等冲剂及时清热预防。粤医

美德健康生活方式 公益广告



# 孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴

中共青岛市委宣传部