

山水为幕 拳影为画

青报集团老年生活大学太极班2025学年秋季学期结业盛典纪实



一招一式刚柔并济,一拳一脚尽显功底。学员精彩演绎32式太极剑,剑与太极的完美融合,让人赏心悦目,引得围观游客驻足拍照。

分校区展示环节更是精彩纷呈。浮山后校区的学员们以整齐划一的八段锦表演惊艳全场,他们身形稳健、步调一致,仿佛一幅动态的水墨画;南昌路校区则带来了“易筋经”表演,学员们随着舒缓的节奏舒展筋骨,将传统养生功法的精髓展现得入木三分。

表演结束后,杨老师手持红色结业证书,逐一为学员们颁发并合影留念。每一张证书背后,是数十个清晨的坚持,是无数次跌倒后的重新站起,是师生间亦师亦友的深厚情谊。午间聚餐时,学员们围坐一堂,一边用餐,一边分享着这一学期的点点滴滴,“记得第一次练剑时,我连剑都拿不稳,是杨老师耐心地教我握剑姿势。”与此同时,在用餐过程中,山东省老年国际旅行社还为大家准备了抽奖环节,有手绢、脖套等丰富多彩的小礼品,将结业盛典推向高潮。

山水作别,未来可期

下午的自由活动时间,学员们三五成群,漫步于“东方伊甸园”的热带植物馆。他们或徜徉于馆中欣赏着寒冬中的绿色;或坐在长椅上交流心得;或拉着老师合影留念。

“结业不是结束,而是新的开始。愿太极之美常伴左右,愿这份温暖与情谊地久天长!”正如主持人赵芊在闭幕致辞中说的,学员们之间,学员们与老师们之间情谊深厚。随后,学员们齐声朗诵起杨老师创作的太极口诀:“虚领顶劲气沉丹,松腰落胯意自然……”铿锵有力的声音回荡在园区上空,为这场充满东方韵味的结业盛典画上了完美的句号。

山水为幕,拳影为画。这一日,学员们以太极会友,以山水寄情,在传统文化的浸润中收获了健康、快乐与友谊。而这份属于太极的温暖记忆,必将如冬日暖阳,长久地照耀在每个人的心间。2026年,太极拳研学活动还将继续开展,对此感兴趣的朋友,欢迎来电详询:(0532)66988553,55715169。

拳韵流转,师恩如山

上午10时,结业仪式拉开帷幕。“这一学期,学员们以拳为友、以武修身,在招式起落间感受太极的阴阳平衡,在朝夕相伴中收获同窗情谊。”主持人赵芊的一段话将学员们带入了一段充满温情的回忆。太极养生班的杨洪宝老师步伐稳健地走上台前。他以“太极如水,润物无声”为喻,回顾了学员们从初学时的生疏到如今行云流水的蜕变。“太极拳不仅是技艺,更是修身养性的哲学。希望大家将这份平和与坚韧带入生活,让太极成为一生的伙伴。”杨老师语重心长地叮嘱,台下的学员们频频点头。

随后,学员代表王忠云发言,她以“从‘站不稳’到‘行如风’”为题,分享了自己的学习感悟:“曾经连马步都蹲不稳的我,如今能完整打完一套24式太极拳。这背后是杨老师手把手地纠正,是同学们互相鼓励的温暖。”

拳影翩跹,风采尽显

仪式的高潮部分当属结业汇报表演。在杨老师的带领下,全体学员首先以八段锦开场。他们动作舒展如云卷云舒,呼吸深沉似山间清风,一招一式间尽显太极的柔和与力道。紧接着的“八法五步”表演中,学员们刚柔并济,将“棚、捋、挤、按”等技法演绎得淋漓尽致,24式太极拳,

如何看懂生化报告?记住“肝、肾、糖、脂”四大模块

50岁的吴先生拿到生化检查报告后,见指标有箭头便紧张,其实可以这样解读:生化检查是对抽血化验的总称,需晨间空腹抽血,涵盖肝功能、肾功能等多项指标。拿到报告先看指标后的“↑”“↓”,“↑”表示高于正常范围,“↓”则表示低于。肝功能指标升高常提示受损,明显升高可能提示肝癌等问题;肾功能指标升高常提示损伤;血脂指标中,高密度脂蛋白胆固醇为保护性指标,其余升高提示血脂增高;空腹血糖升高可能提示糖尿病,尿酸升高可能引发痛风;电解质升高或降低均提示紊乱,需立即就诊。

生化检查前要空腹,避免烟、酒摄入和剧烈运动。需注意,同样的指标,不同医院数值可能不同,这与个人血液指标动态变化及不同设备检测方法、标准值等有关,但可通过报告判断数值是否在正常范围。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

越南

邮政大楼、统一宫、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珍宝博览馆、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、钟屿石岬角、奇宝馆、天依女神庙、芽庄大教堂双飞7日

◆青岛直飞胡志明 便捷出行 行程轻松老少皆宜 ◆全程网评四钻酒店

◆胡志明 美奈 芽庄三城连游 ◆快艇出海珊瑚岛 精华景点一网打尽

出发时间: 2026年1月5日

2460元

一价全含0自费 含签证费 税金 含机场往返接送

三亚候鸟康养

三亚大东海繁华市区 依山傍海, 步行10分钟即可到达海滨沙滩

网评四钻酒店 贵宾楼山景双床房 观景阳台

含一日三餐 营养搭配 赠送三亚机场专车接送机

15天14晚 3098元/人 30天29晚 6398元/人

以上报价不含春节期间

江西

婺源、庐山、庐山会议旧址、篁岭、望仙谷、三叠水大巴纯玩4日

2026年2月18/19日 1299元

江南

夫子庙秦淮风光带、老东门、木渎古镇、寒山寺、外滩、黄浦江摆渡船、乌镇东栅、杭州西湖、乾隆御茶宴、南浔古镇、中山陵大巴4日

青岛独立成团 正月初二到初七天天发团 799元

湖南

韶山、毛泽东故居、张家界千古情、张家界国家森林公园、黄龙洞、土司府、天门山、芙蓉镇、沈从文故居、沱江泛舟双飞纯玩6日

2026年1月4/11/18/25日 2680元

贵州

小七孔景区、西江千户苗寨、丹寨万达小镇、夜朗洞、天星桥、黄果树瀑布、陡坡塘瀑布、黔灵山公园双飞5日

2026年1月7/11/15/18日 2280元

粤港澳

双月湾海滨度假区、大星山观景台、磨子石公园、天后宫妈祖庙、黄大仙庙、金紫荆广场、维多利亚港、太平山、星光大道、浅水湾、维多利亚港、珠海大桥口岸、星光大道、大三巴牌坊、妈祖庙、银河城、威尼斯度假村、巴黎铁塔、广州塔小蛮腰、渔女雕像、花城广场、佛山祖庙纯玩双卧8日

2026年1月7日 2880元

西安

秦始皇兵马俑博物馆、唐华清宫、西安千古情、大慈恩寺、大雁塔广场、钟鼓楼广场、回民小吃街、西安博物院、陕西历史博物馆(秦汉馆)双动4日

2026年2月17/18/19/20日 3380元

澳大利亚 新西兰

杰维斯湾双体豪华观海豚游船、库兰加酒庄、贝利乡村小镇、悉尼植物园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、圣玛丽教堂、悉尼大学、岩石区、墨尔本大学、费兹罗花园、十二门徒、南岸公园、袋鼠角、可伦宾野生动物保护区、红树森林、怀奥塔普地热世界、伊甸园、天使湾四飞12日

2026年1月21日 29800元

新加坡 马来西亚

鸡场街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺、滨海湾花园、圣淘沙、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、水上清真寺、首相署、中马友谊园、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、双峰塔、独立广场、国家清真寺双飞6日

2026年1月8/13/17日 2699元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)

埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、塞纳河游船、巴黎圣母院、卢浮宫、香水博物馆、凡尔赛宫、雪郎峰、少女峰、琉森、新天鹅堡、高天鹅堡、黄金大运河、斗兽场、米兰大教堂四飞12日

免费提供随身WIFI 赠送机场三宝转换插头 2026年2月6/8日 16999元

西班牙 葡萄牙

圣家教堂、奎尔公园、巴特罗之家、巴塞罗纳旧港、阿尔罕布拉宫、龙达、直布罗陀、艾西拉蓝色小镇、西班牙广场、塞维利亚大王宫、黄金塔、罗卡角、托莱多、太阳门广场、马德里皇宫四飞12日

一价全含 国航直飞 升级一晚庄园酒店 2026年1月26日 3月19日 6280元

老挝

凯旋门、塔銮、总理府、万荣酒吧街、蓝色泻湖、南松河长尾船、普西山、古城夜市、早市、香通寺、湄公河游船、风情园织布村、老挝人家四飞7日

无自费 特别升级境外2晚网评四钻酒店 2026年1月11/14/21/28日 1380元起

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询★★★