

枫林晚晴



全力创建中国老年大学标准示范校

用心打造松滋市城市文化外宣名片

2024/05/30

为党办校 为老服务 农历甲辰年 四月廿三日 · 星期四 新闻热线:13797316087

第3期(总第43期) 刊头题字:吴文甫

我校隆重举行创建中国老年大学 标准示范校迎检动员会

本报讯 5月15日上午,松滋市老年大学创建“中国老年大学标准示范校”迎检动员会,在学校一楼演艺大厅隆重举行。

会议主题是全面动员,全员参与,明确任务,快速行动,高标准,高质量完成任务,确保创建圆满成功。

校领导王家满、江传贵、赵祥红、周昌盛等出席。全体教师、各班班长、党支部书记、学生会干部共180余人参加会议。

常务副校长江传贵主持大会。

校长王家满发表讲话。他说,松滋市老年大学经过6年的艰苦奋斗,6年的励精图治,今天,终于迎来了她的高光时刻,迎接“中国老年大学标准示范校”国家专家组的验收。这是对我们极大的肯定、鞭策和鼓励,是责任更是担当。我们要举全校之力,做到高标准、高质量、高水平、确



保高分通过专家组的验收。

王家满强调,创建“中国老年大学标准示范校”十分重要,非常紧迫。关系到能否推动松滋市老年大学高质量发展,能否跻身于

“中国老年大学标准示范校”前列,能否助推松滋老年事业再上一个新的台阶。

他要求,对标对表。要按照创建标准,找差距、补短板。进一步完善申报材料、汇报材料、展示材料,从内容到形式都要用最高标准来要求和规范。要进一步加大宣传力度,扩大社会影响力,提高社会知名度。要做到迎检与校庆6周年结合,与建国75周年和日常教学工作相结合,以创促建、促评,促优。

江传贵在总结时强调:一是精力要高度集中。要按照王校长提出的要求,做到思想集中,时间集中,全力以赴。二是任务要抓紧落实。要按照会议提出的九大方面的具体任务,按时按要求完成,不得打折扣。三是责任要强化。当前工作多、时间紧、压力大,全校师生必须齐心协力,努力工作,确保迎检成功。

头条

学校京剧团举行纪念 毛泽东《在延安文艺座谈会上讲话》82周年京剧演唱会

本报讯 通讯员邬爱平 陈伦凤报道 5月23日下午,校京剧团在京剧团演播厅隆重举行纪念毛泽东同志在《延安文艺座谈会上讲话》发表82周年京剧演唱会。原“四大家”老领导周传早、胡婷悦、陈泽全、尤国芹、罗梅霞、荣文平,校领导王家满、江传贵、周昌盛等与京剧团全体学员一起观赏了这场京剧盛宴。

82年前的今天,毛泽东同志在延安文艺座谈会上的讲话,解决了文艺为什么人,文艺为谁服务这一根本的问题。对于我们当前践行新时期习近平文艺思想,繁荣创作、服务人民,坚定文化自信,具有十分重要的现实意义。基于这一认识,校京剧团经过认真组织,精心筹划了这场高水平的京剧演唱会。

京剧演唱会在京胡协奏曲《迎春》曲中徐徐拉开序幕,演出的七个剧目各显神韵。

《卖水》表现了小丫鬟的心地善良,聪明伶俐,天真可爱的形象。《梨花颂》表达了帝王的宠爱故事。《光辉照儿永向前》它充满了力量与激情。《铁窗训子》表现了一个具有深仇大恨的农民,逐步认识只有共产党才能救中国的心里历程!《家住安源》抒发了穷苦百姓一心跟党走的情怀;《红色娘子军》展现了工农齐武装,威武豪壮。真是群英荟萃,美在其中。演员们轻松自如地唱、练、逗、打、做,吹、弹、奏、击,拨,无不展现出高超的技艺,深厚的功底,赢得了台下观众的阵阵掌声。

校京剧团自成立以来,曾多次代表老年大学参加全国、省、市拓展、联谊演出,多次获奖。经常深入农村、社区、学校,与人民打成一片,为他们送去最好的精神食粮,社会

反响积极、好评如潮。其中涌现出了一大批德艺双馨的艺术家和高水平的文艺精品,用实际行动自觉践行为人民服务,为时代讴歌的历史使命。

京剧演唱会结束后,原市政府领导荣文平给予高度赞扬和评价:惊艳、羡慕,特色鲜明。感谢大家的辛勤付出!希望校京剧团再接再厉,发扬光大优良传统,为松滋老年事业发展多做贡献增光添彩!

链接:延安文艺座谈会,是1942年5月2日至5月23日中共中央宣传部在延安杨家岭召开的座谈会。毛泽东同志先后发表《引言》和为会议做的《总结》,合称《在延安文艺座谈会上的讲话》。它的现实意义:为人民服务的文艺观;认清发展阶段,求真务实的精神;坚持马克思主义,理论联系实际的态度。

我校召开学生会工作会议

本报讯 通讯员汪永春报道 4月24日，市老年大学在一楼会议室召开学生会工作会议。校长王家满、副校长江传贵、周昌盛出席，学生会全体成员参加会议。学生会主席郭大恕主持会议，并总结安排了学生会工作。

会上，校长王家满作了讲话。他首先对学生会所做的工作给予高度肯定。学生会积极履行职责，抓宣传有声有色，抓“四风”落地见效，发倡议反响良好，充分发挥了参谋、桥梁和纽带作用，有力推动了市老年大学高质量发

展。同时，他对学生会今年的工作提出了要求。一是围绕“四校四风”抓督办。以“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”办学理念推动校风、教风、班风和学风建设，建立“四风”建设的长效机制。二是围绕“双线双轨”抓督办。推行学员与会员双线管理、学校和社团双轨运行，加强市老年大学文学艺术联合会以及14个分会的制度建设，充分激活社团组织的社会功效。三是围绕“创建+品牌”抓督办。充分发挥学生会组织协调作用，动员全

校上下齐心协力，为创建“中国老年大学标准示范校”和“中国老年大学协会数字化智慧校园”、打造全国老年大学统编教材教学点和“游学养”教学基地增光添彩。最后，他要求切实加强学生会自身建设，充实增强干部力量，进一步提高干部素质，加大对学生会保障支持。

副校长江传贵、周昌盛分别就“四风”督办、倡议落实等方面提出了具体要求。

校报真好看

古筝（二）班
熊芳

“五一”假期，我没有外出旅游，有空就在家仔细品读松滋市老年大学校报《枫林晚晴》。我发现我们学校的报纸真是越来越好看了，真的让人有些爱不释手呢！

手拿《枫林晚晴》，我重新学习了报纸刊载的全校宣传工作会议精神和校学生会发出的《倡议书》，看了不少班级的好文章，特别是我也看到了我一些老同事的文章，看到发生在身边鲜活的人和事，满满的正能量见诸报端。我满心感动，深受鼓舞！我看到还有健康科普：咳嗽总不好？有痰咳不出？试试这几招！美食分享：一堂生动的烹饪课——学做麻婆豆腐。还有攒蛋班里春意浓，介绍攒蛋小知识……真让人觉得报纸办得真贴近生

活，接地气！当然这也得益于老年大学今年又新开了不少专业课，班级达到59个，学员达到5000多人次！我看到碧涧副刊里的佳作欣赏，书法诗词，真的是阳春白雪，那么的让人陶冶情操！

我想起我曾经在周末，风雨无阻地给我乡下的父母亲送校报看的情形，我还给他们拍照留念呢！他们身在乡下，每天收看电视的《新闻联播》，《松滋新闻》，还每个月看松滋老年大学的校报，现在叫《枫林晚晴》！他们尽量自食其力，鼓励我上老年大学，这也是我爱写点文字的动力之一吧！

我们松滋老年大学真格是越办越好，我们的《枫林晚晴》校报也是越来越好看！

简明要闻

※4月26日下午，市人大常委会原副主任、市老年大学校长王家满，市委老干部局副局长周传锦率领学校行管人员及师生代表近70人赴公安县老年大学开展校际交流联谊活动。我校的到访受到公安县委老干部局、公安县老年大学的热烈欢迎和热情接待。王家满一行参观了公安县老年大学校史馆、文化长廊、教学场地及教学设施。随后，在公安县老年大学演艺大厅举办了“桑榆红心向党·银发校园生辉”主题演出。（文/艾继平）

※5月16日上午9时，松滋市老年大学一楼演艺大厅座无虚席，“金融消保在身边 保障权益防风险——金融知识进校园”活动在这里举行。400余名学员集中聆听了松滋市农村商业银行股份有限公司主办的金融知识讲座。市老年大学校长王家满，副校长江传贵、周昌盛出席活动。（文/滋雅合唱团杨邦英）

※5月20日，由市委宣传部、市文旅局主办的“农商银行杯”——松滋市全民阅读朗诵大赛，在市融媒体中心演播室举行。我校有4组选手参赛并取得好成绩。普通话中级班肖自琼获大赛一等奖；女子乐团袁萍、普通话中级班薛冬梅、刘颖、覃红平、钟红、林亚等分获大赛三等奖，为学校争得了荣誉。（文/女子乐团袁萍）

编通往来

学校京剧团举行纪念

毛泽东《在延安文艺座谈会上讲话》82周年京剧演唱会（集锦）



我和老年大学

松滋市老年大学——我心中的名流

葫芦丝班/杜道洪

2024年，我报名就读松滋老年大学葫芦丝班学吹葫芦丝。看到同学们吹奏《映山红》《杏花落》等曲子，我被惟妙惟肖的音乐声感动得热血沸腾，开始我和老伴拿着葫芦丝吹不响，情急之下，我想到了班长王习翠，她和气，热情，便给她打电话寻求帮助，王班长和同学颜克鑫兴致勃勃地来到我家，耐心教我们吹响了葫芦丝，增强了我们学习的信心。

鲍老师义务为我们六个新生，每周二补

课，从零基础教我们学唱学吹，他边讲边做示范，由于我们岁数大，手指僵硬，按不准音孔，漏气，吹不准音。慈祥的鲍老师坦诚说道：他初学葫芦丝，就是漏气，吹不准音，后来多吹多练，最后修成正果。鲍老师，王班长是我遇见过的最好的老师、班长，是我的良师益友。

我们老年大学，在以王家满校长为首的学校委员会班子领导下，开展创建“中国老年大学

标准示范校”，提倡落实“四风”建设，成效显著。我在杭州，浙大，湖北省和武昌区老年大学学习过，相比之下，松滋老年大学很优秀！丝毫不逊色于省市地老年大学。学校建筑风格优雅，闹中取静的环境，室外各类球场，室内窗明几净，都可与这些名流老年大学相媲美！我相信“中国老年大学标准示范校”，松滋定能上榜！

《粉墨春秋》 舞动人生

舞蹈艺术(1)团/欧阳红

不知不觉间到了退休年龄，在朋友的推介下，我报名加入松滋市老年大学，参加了民乐团及舞蹈班的学习。

老年大学真是艺术的天堂，短短三四个月时间让我大开了眼界。尤其让我特别喜欢并感到震惊的，是我们老年大学舞蹈艺术一团排演的舞蹈《粉墨春秋》，确实称得上是一场视觉盛宴。

易娟老师编排的《粉墨春秋》舞蹈却是将舞蹈与传统京剧相结合的创新之作，她突破了门类艺术的界限，将戏曲中的吹拉弹唱道白全部融入到舞蹈表演中，用舞蹈手段来表现戏曲，达到了戏曲舞蹈化、舞蹈戏曲化的效果。

京剧锣鼓铿锵响，十六位舞蹈演员身着靛蓝基调白边下摆前面露红底的长纱裙飘然入场，双手持着金黄色

集锦扇踏着鼓点翩翩起舞，犹如天仙下凡，把灵动和美丽展现得淋漓尽致。

《粉墨春秋》京剧舞蹈是一部尝试用舞蹈语汇来表现传统戏曲的创新之作，不仅考验了舞蹈编导的难度，也考验了舞蹈演员表演的难度。几位老师知难而上，艺术灵感不断迸发，在舞蹈编排，音乐创作，舞美、灯光、服装的设计上，使舞蹈多维呈现，十六位同学的精彩表演，如诗如画，是一部不可多得的舞蹈佳作。



“老年大学要开办英语口语班了”消息像长了翅膀，一时间传遍了松滋，传遍了从松滋出去旅居海外担任“照孙办”主任的老年朋友们。在满怀期待中，我们走进英语口语班，收获到了三个大大的“surprise（惊喜）”。

第一个惊喜来源于老年大学在课程设置上创新的管理理念。一个中部省份的小小县级市，松滋居然能够在老年大学率先设立英语口语班，这个创先之举，实属难得。

第二个惊喜来源于班主任冯老师科学的教学方法。对于我们这个年龄跨度大，人员流动多，基础参差不齐的班级，冯老师高招频出，既增加了课堂上的趣味性，又提高了同学们的获得感，往往在一种轻松愉快的氛围中，达成了课堂教学目标。

第三个惊喜来源于同学们良好的学习氛围。来到口语班，同学们都很珍惜学习机会。以前身居重要岗位的几个同学，再忙也坚持学习从不缺课。谢班长和庞书记将同学们分成4个学习小组，大家互相帮助共同提高。良好的学习氛围，将助力英语口语班的同学们学习更加有成效。

英语口语班 / 张春艳

英语口语班给我的三个『surprise』(张春艳)

学有所得

回首青春 再燃激情

二胡中级班/宁昌玉

五月四日是青年人的节日，更是历史的见证，它见证了中国青年的觉醒和奋斗，见证了中国社会的进步和发展。如今，虽然我们已步入老年，但我们的心依然年轻，依然有着对生活的热爱，对理想的追求。

在“五四”这个充满青春活力的日子，二胡中级班全体师生，穿上充满青春活力的服装，在老年大学操场上，唱着《年轻的朋友来相会》的歌曲，

摆出各种剧情造型进行拍照，然后到学校演艺大厅，在余老师的指导下，排练了以二胡为主的10多个各种类型的文艺节目，一整天的排练大家仍不觉得累，仍然是兴致勃勃，好似青春活力再现。

老青年过“五四”节，不仅是对青春的回忆和感慨，更是对生命的热爱和珍视，用这种活动方式再次感受到了青春的热血和活力，也为自己的人生注入了新的动力与精彩内容。

奏响幸福的乐章

古筝二级班/张玉梅

今天，我们古筝二级班在刘飞燕老师的带领下开始用古筝弹奏《劳动最光荣》，首先老师详细讲解了句子中不同的弹奏方法和基本要领，让我们领会如何运用古筝的音律把劳动中愉悦、欢快的气氛充分表现出来。然后反复示范并纠正我们在弹奏中错误的指法和坐姿。经过不断的学习，我们不仅掌握了和音、和弦、琶音的区别和交替转换，也学会了乐曲由弱渐强弹奏的不同位置以及如何更好的控制节奏。实践出真知，我们学习也一样，只有反复的训练和不断的打磨，才能从实践中更好的掌握古筝弹奏的技巧和方法，我们的弹奏水平才会有

一个质的飞跃。

“幸福的生活从哪里来，要靠劳动来创造”是啊！学习古筝也一样，有老师辛勤的教诲，有同学无私的帮助，有自己坚持不懈地努力，我们的学习，我们的环境，我们的生活才会更加绚丽多彩。



五月是十二月份中唯一能在数字前冠以“红”字的月份。“红五月”的称谓，党史文脉率先提出，市井俚语约定俗成，已经叫了近百个年头。为什么对五月情有独钟而赐予“红五月”的桂冠？据笔者所知，主要有以下两个方面的原因。

其一、五月经受了血与火的浸染淬炼，凝聚成为红色的血脉基因。“红”象征革命斗争和流血牺牲，而历史上的五月有着众多革命斗争活动、历史事件及纪念节日。每次活动都点燃革命的星星之火，都流淌烈士的殷红鲜血。有1886年5月1日，美国芝加哥21万工人为争取8小时工作制举行的大罢工；有1928年5月3日，日本帝国主义侵占济南屠杀我国军民数以万计的“济南惨案”；有1919年5月4日，由北京青年学生发起的反帝反封建的爱国运动；有1818年5月5日伟大的无产阶级革命导师卡尔·马克思诞生；有1947年5月20日，宁、沪、杭等地学生在南京举行反内战联合游行，遭国民党反动政府军警镇压的“五二〇血案”；有1925年5月30日，上海日本纱厂资本家枪杀工人顾正红，引发全国性反帝斗争的“五卅惨

红五月感怀

《枫林晚晴》原主编/胡人伟

案”等等。

其二、在中国共产党早期的革命斗争中，曾开展过红五月运动。如1930年4月，中共琼崖特委召开“红五月”军事攻势；1932年3月，中共中央曾作出《关于红五月运动的决议》，在党中央《决议》指引下，苏区和革命根据地都开展了红五月运动。

徜徉红五月，我们感怀！我们感恩！我们感奋！我们应该领悟红五月的内涵和特质，以实际行动过好红五月的每一天，过好生命的每一天。以不负曾有过的青春韶华，不负现把握的枫林秋光，不负血与火淬红的红五月。

我们要把每一天过成劳动节，用我们勤劳和智慧的双手，为建设两个文明、创造物质和精神财富做出哪怕是微薄的贡献。

我们要把每一天过成青年节，天天都享受一生中 youngest 的一天，享受忘龄的轻松愉悦和朝气蓬勃。

我们要把每一天都过成对亲人、对师长、对朋友、对人民群众的感恩节，不忘初心，多做奉献。

我们要把每一天都过成对马克思、毛主席等革命导师和领袖的“圣诞节”，缅怀他们的丰功伟绩，敬畏他们的无私奉献，永远把他们的理论和思想作为前行的指路明灯。

我们要把每一天都过成对革命烈士的纪念节。无数革命先烈前赴后继，用生命和热血谱写了气壮山河的英雄史诗，为我们打下了红色江山，我们要永续红色基因，永葆红色江山万年。

名家点评：《红》是我读到的特别优秀的散文。她以追溯红色基因为养料，滋生出一个为党工作几十年的老党员的壮丽情怀。这份情感又以五月为契机，抒发出饱绽浓墨的大爱胸怀，爱党爱国爱父母亲人，真挚情怀，感人肺腑。高尚人品，锦绣文章，值得学习。

——裴靖

佳作欣赏

春夏

萨克斯俱乐部/杨晓春
闲暇之时赏春花，雨后彩虹又立夏。
世间万物皆挺跋，翁妪学萨忆芳华！

活出一片艳阳天

攒蛋俱乐部/黄勇
缘聚大学攒蛋班，感悟人生非等闲；
红蓝队友齐努力，活出一片艳阳天。

立夏

普通话中级班/李纬
昔日立夏槌枷响，割麦摘豆农事忙。
披星戴月不知倦，五谷丰登喜洋洋。
而今立夏闲里忙，槌枷不见机声响。
收割耕整一条龙，欢歌笑语奔小康。



枫林向晚风晴好
漫目青山满眼新
——裴靖

晴空向好 摄影：夏永辉

梨洞

副刊赐名：田永华
副刊题字：杨君

第3期

致我们

智能手机班/吴邦清
年岁有加生银发，追梦圆梦惜当下。
重塑自我上大学，青春不朽存风华。

雨与琴

中阮班/徐应华
初夏风微暖，细雨珠晶莹。
素手弹阮韵，风雨伴琴鸣！

春的气息

葫芦丝中级班/黄宜清
阳春三月少晴天，小雨如酥润垄田。
夜静虫鸣生幻想，风轻柳摆拂游船。
多研古韵书中觅，常忆唐诗梦里牵。
似水年华须励志，枫林霞满映山巅。

母亲节，致母亲

感恩母亲

滋雅合唱团/杜远海
母亲节前思母亲，
十月怀胎历艰辛。
含辛茹苦胎孕成，
九死一生保儿身。
母亲恩情难表尽，
今生难还母亲情。
千呼万叫母不应，
墓前跪拜叫娘亲。

我愿——献给母亲

二胡初级班
覃兆荣

我愿变成一粒微尘，
沾附在你的脚跟，
随着你的足迹，
去寻找我人生的旅程。

我愿化着一缕清风，
去亲吻你的香鬓，
在你美丽的脸颊上
留下我血红的唇印。

我愿跪在你的膝下，
一声声地呼唤你的名字，
把儿子的一颗赤心
捧献给我崇敬的母亲……

母亲节献礼

交谊舞(1)班/宣传组

诗曰：“母爱如河，浩瀚无垠；母爱如歌，婉转悠扬。”母亲节即将来临，我们借此机会，向天下辛勤付出的母亲们致以最真挚的敬意和祝福。

有人说：“母亲是一朵花，她在我们心中盛开；母亲是一首歌，她用慈爱音符谱写。”确实，母亲们是世界上最伟大、最无私的人。她们不仅是孩子的养育者，更是孩

子的榜样和精神支柱。

在这个属于母亲的特别日子里，让我们一起用最真挚的心意，表达对母亲们的感激和思念。向母亲献上一束鲜花——康乃馨表达我们的爱意与问候，让母亲们感受到温暖和幸福。

愿我们都能珍惜母爱，将这份深厚的情感，传承下去，让母亲们永远幸福快乐！

劳动礼赞

民乐团/田云静

五月是劳动的季节
 万物生长始盛繁
 《诗经》在遥远地
 吟唱“坎坎伐檀”“置之河之干”
 劳动创造音乐，诗，世界
 “少壮不努力，老大徒伤悲”
 劳动激励人类向前
 劳动推动秦皇汉武
 劳动铸造盛唐景象
 掘一条文脉
 渊源流传
 劳动磨砺中国人勤奋勇敢
 劳动创造大中华文化灿烂
 礼赞，五月
 劳动，礼赞

拥抱春天 ——稻谷溪游园有感

滋颂合唱团/陈丽君

湿地公园孤独的数枝 羞答答的你像个初恋
 梅 的少女
 转眼间有了小伙伴 不经意间占据了我们的
 山茶花、红叶碧桃争 的心房
 奇斗艳 不需招手，不需摆弄
 白车轴草无精打采 身姿
 因为红叶石楠黄杨的 甚至不需要眨眼
 到来 惊喜的人们
 笑意盈盈 已经乖乖的走出家门
 埋头沉睡的三色堇 拥抱你
 突然露出了可爱的猫 可爱的春天
 儿脸 惊喜的人们
 红花檵木，湖边垂 已经乖乖的走出家门
 柳…… 拥抱你
 啊，春天来了



我心如花，自会爱品读美文美诗。电视节目中的一首小诗《苔》沉寂若干年突然之间火了。这就是清代袁木的佳作：“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”低微的青苔，绽放自己的青春，让自己如华贵的牡丹一样开出别样的风采，这是多么励志的境界。

我心如花，最爱听的歌就是《愿做菩萨那朵莲》。歌词中，善因结善缘，烦恼丢一边……随音乐娓娓唱来，听之如痴如醉！最爱回味那本是公益帮帮人而已，却甚至还要给我点报酬表表心意，再加上一句“把您辛苦了”的美好场景。无不又在激活我进一步心美行美。

我心如花，当迎着初生的太阳就出发干活去了。但满心喜悦回味着我一草根群主却有那么多优秀高人及群众来捧场，虽本人很少在群中互动，而群中天天热火朝

天，雅俗共赏，品位高尚的氛围，无不给我力量！

我心如花，最关注看那喧闹的街市中令我感动的镜头——有搀扶五十岁女儿练习走路的爸爸，有扶着中风的哥哥每早必走一小时路的老弟弟，有推着轮椅上坐着老爸满街转的花甲姑娘，这些镜头告诉我：这就是应该开在心头最美的心花。

我心如花，家可以不富裕，但心不可不富有。对前辈德以百善孝为先，对老婆恩爱且缠绵，对子孙常以欢喜心，对亲友总有感恩情。

自然的花，可是花开花落，而心灵的花，则可常开不凋谢。但它需要心在善境中洗礼，行为在尘世中光鲜，点亮自己也照耀别人。愉悦别人是慈悲，快乐自己是智慧！我多想心花总在心中静静的开！

我心如花静静开

新疆舞班 / 吴德林

家乡的苦楝树

普通话中级班 / 覃少华

它是我们家乡常见的树。

它的叶子果实树干树皮树根都是苦涩的，它叫苦楝。楝树性喜温暖气候，耐干旱，耐贫瘠，不择土壤，成活率高。耐烟尘，耐虫害，耐二氧化硫，有净化空气，趋避蚊虫的功效。它的果实和根皮，可以泡制入药，具有杀虫疗癣的作用。

它平凡而又朴实。因为全身苦味，很是不受人待见。它从未被世人刻意栽种，也不允许长在房前屋后庭院内部，更不会有人去浇水施肥，修枝整叶，都是原生态自然生长，只要不被人砍伐，它就会扎根贫

瘠的土地，抵御寒冷的袭击，忍受干旱的折磨，长成参天大树。

它素雅而深沉。不在百花齐放时争艳，只在寂寞时节绽放，路边荒野，田角地头，风韵别致，楚楚动人，尽情地展示它的美丽。

楝树还被列为二十四风信子之尾，一信楝花风，一年春事空。楝花开过，春天就要离场，夏天即将来临。古人有“楝花开遍麦秋时，韶光老尽起深思”“白首相逢叹暮年，楝花风后草连天”的感慨，除了留恋春天，也叹息青春易老，红颜易逝。



美术班 / 张晓清



美术班 / 熊凤霞



美术班 / 晏群华



美术班 / 冯菊梅



精品课程

『其状若何 臣愿闻之』教案

书法(二)班教师 / 杨君



一、学情分析

书画院书法一班，总体上有三年以上的学书基础，自今年学习《洛神赋》以来，就行书的基本知识、笔法与字法等基本技能有了较为明确的认识与体验，打下了较好的书写基础。

二、教学内容

本周学习《洛神赋》部分字，具体为“其状若何，臣愿闻之”8个字。时间为一节课两课时，每课时45分钟。

三、教学目标

明了“其状若何，臣愿闻之”一句话的含义；认识其书写过程中的轻重、大小、欹正、节奏和气息；通过讲解、示范，进一步巩固笔法问题；认识把握8个字的字形、结构等字法问题，达到单字精准临摹和8个字通临的目的。

四、教学重点、难点

1、切笔的新写法。如何能够写出凹状切笔。

2、多个字的笔顺比较特殊。

3、个别字的结构问题，如“何”字结构上的左小右大与疏密问题。

4、繁、异体字的特例。“愿”字的繁体字为“願”，古人习惯写成异体字。

五、教学方法与流程设计

六、小结。

本次课虽然字数不多，但内容丰富，既有笔法问题，又有字法问题，还有整体节奏、行气问题。要求下去以后进一步消化，增强理解。

(该教案入选省优教案)

我和我的班

流淌在琴键上的爱

钢琴初级班 / 张春艳

钢琴初级班是一个有爱的集体。

师生之爱，同学之爱，以及同学们晚年对诗意生活的爱，都在不经意之间，四季流转，如歌，如诗，像快乐的音符，流淌在琴键上。

对于我们这个年龄跨度大、人员流动多、基础参差不齐的班级，付老师在教学上真是想尽了一切办法，他教学语言非常幽默，让高冷的钢琴也似乎有了烟火气。他采用分声部练习、各个击破、集中展示、现场点评、优等生带动以及个别辅导等多种方

式，一步步，一项项达成学习目标。

同学们相互关爱，钢琴初级班像个温暖的小家庭。老师像家长温暖可亲，同学们之间的关爱也随处可见。在刘班长的带动下，班干部对班级管理有序。每一次上课的内容，都有同学们录制视频供同学们对照练习。像王玲、曹翠娥、唐艳等十多个“优等生”，不仅支持老师在教学进度和教学方式上重点偏向真正零基础的新生，而且经常义务当“小老师”，热心帮助新学生。或者，她们偶尔在课间来一曲

四手联弹，即兴表演弹奏课本之外的曲目，新生在欣赏羡慕赞叹之余，更是增强了坚持学下去的信心和勇气。

对钢琴的热爱让余生的奔赴更有诗意。“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，钢琴是我们共同的爱好，学习钢琴是大家共同的选择，虽然学琴要坚持“长期主义”，要付出艰苦的努力，但琴声相伴，正是我们追求的诗意人生。

好好学琴，不辜负这流淌在琴键上的爱。

老有所学

退休生活新篇章

瑜伽班/袁家艳

2024年春节，在家人们的支持鼓励下，我抱着试试看的心态，踏入了松滋市老年大学的校门，成为瑜伽班的一名新生。原本以为这只是一次普通的尝试，却没想到，竟开启了我惊喜的退休生活新篇章。

首先让我惊喜的是这里的师资力量。周雪梅老师，我的瑜伽课教师，她的专业水平和教学能力让我叹为观止。她的每一个动作都标准到位，而且非常注重教学方法，总是能够用最简单易懂的方式指导我们。

更让我惊喜的是学校的格局和办学理念。刚开始，我只是被学校干净整洁大气的外表所吸引，但随着时间的推

移，我逐渐发现，这里的内涵更加丰富和深刻。学校的管理团队非常专业，不仅制定了严格的章程和制度，还注重学员的需求和感受。六年来，学校的规模不断扩大，学员人数也在不断增加，教学成果显著。多人多项在全国性的比赛中获奖，让松滋的退休老人感受到了前所未有的获得感、幸福感和快乐感。

松滋市老年大学已经成为了我退休生活中不可或缺的一部分，可以说点亮了我的退休生活，我将继续在这里学习、成长，迎接更加精彩的未来。



怀揣一颗平常心 学习剪映和抖音

抖音长班/高雪梅

在这个日新月异的数字时代，我们抖音长班的学友们相聚在一起，踏上了学习剪映和抖音的精彩旅程。

在每堂课课前，提前浏览教材内容和老师发给我们的视频资料，对即将学习的新知识有个大致了解，这样在听课时能更有针对性地吸收信息，课后还要及时复习。

实践是检验学习成果的最佳方式。多使用剪映进行视频剪辑，从简单的裁剪合并到应用特效、调色、配音等进阶功能，每完成一个

作品都是对技能的一次提升。

多渠道学习知识是提升技能的不二法门。我们不应局限于课堂讲授，而应积极利用网络资源，如抖音官方教程、行业大咖分享、在线直播课程等。

在抖音班的大家庭里，我们编织着梦想的网络。我们每个学员都是这条道路上的一盏灯，照亮他人，也照亮自己。亲爱的学友们，热爱与学习无关岁月。让我们以良好的心态，正确的学习方法，在剪映和抖音的世界里快速成长!

图片简讯

“四风”扬帆，声乐传情。4月25日，滋颂合唱团在言程公园举办庆“五一”户外实践课。(图文/滋颂合唱团张晓妮)



今日之最



王鎔，男，76岁，钢琴中级班学员，退休前曾任中国移动松滋分公司副总经理。他为圆儿时的钢琴梦，来到老年大学学习钢琴。对于他来说学习钢琴并非易事，不识简谱，更不认识五线谱。但他凭着对钢琴的热爱，认真聆听老师的讲解，虚心向老师和同学们请教，

细心地把曲谱变成自己能接受的模样，方便自己弹奏。他的手指虽然不再像年轻时那样灵活，但他却用坚持和毅力，在琴键上书写着自己的青春。经过不懈的努力，他已经能够熟练地演奏多首乐曲。他坐在钢琴前弹奏时，那份专注和投入都让人为之感动。他的琴声婉转悠扬，仿佛在诉说着他的故事，也深深地感染着身边的每一个人。（图文/钢琴中级班 刘开英）

凡人趣事

同桌的她

声乐（2）班/赵时林

去年十月，我从武汉回到离别十四年的老家松滋，来到市老年大学声乐（2）班插班。

刚来的第二天，正赶上我们班在演播厅举办重阳节庆祝活动。活动开始，只见一位美女主持落落大方地走上台，她那美丽动听的声音和专业的主持风格吸引着我。

她报完幕下台，突然发现节目表演者迟迟还没见上台。只见她从容地登上了舞台，拿起话筒，亲切而沉稳主持起来：“老师们，同学们，在我们等待下一个节目的间隙，我来为大家朗诵一首徐志摩的《再别康桥》！”多厉害的主持人，多才多艺，机智救场，难道她是专业主持？

第二天回到教室，她就坐在了我身边。哦！原来她是我们的同学，还是我的同桌。她待我非常热情，向我介绍了优秀的肖凌老师和所有的班干部，但她唯独没有介绍她自己。

几次课上下下来，我发现她每天拿着厚厚的考勤簿，认真仔细地为每个同学打考勤。打听后才得知，她是我们班分管考勤的副班长熊世菊。我初来乍到，因为自己没有声乐基础，加之年龄偏大，接受能力不强，对老师讲的课似懂非懂，一度产生了悲观情绪。她非常热心地帮助我、鼓励我。通过一段时间的学习，我渐渐适应了肖老师深入浅出的讲解和形象生动的教学方式，对声乐学习增添了信心，也取得了长足的进步。她不仅在学习上帮助我，在日常生活中也是关怀备至。有一次班级活动后，我竟不知回家的路。她得知情况后，冒雨陪我趟过市民广场，将我送到回家的路口，令我十分感动！

经过一个多学期的同桌学习，我们成了忘年交。在交流中得知她曾是陈店中学的教师，虽退休在家，却非常忙碌，既要照顾九十多岁的老母亲，又要接送孙子上下幼儿园，可她从不旷课。她就是我的同桌，一个善良、热心、睿智的同学——熊世菊。

给他点赞

榜样的力量

太极（4）班/李卜勤

在太极（4）班这群热爱太极的学员中，有一位中等身材的男同学格外引人注目，他就是学习委员黄远高。正如他的名字一样，他在太极的征程上，始终追求着更高更远的目标。

作为学习委员，他不仅在学习上当楷模，而且带领同学们共同进步。每当晨曦初露，黄远高总是第一个出现在老年大学的广场上，他的身影，如同一块路标牌，引领着大家前行。从站桩、压腿到关节活动操，再到八段锦、六首四象功，每一个动作，他都做得标准而流畅。他的坚持和执着，感染了每一个同学，也激励了大家学习太极的热情。

作为班干部，他不分份内份外，勤勤恳恳。班长有事请长假，黄远高便肩负起班长和学习委员的双重职责。上课期间他都是提前到校，督促同学们签到考勤，并给学校按时上报，把班务活动打理得井

井有条。他的严谨与负责，赢得了全班同学的尊重与信赖。

他不仅在日常训练中严于律己，更在比赛中展现了出色的才能。他组织带领枫林队参加了在湖南常德举办的湘鄂边第三届太极比赛。他站在前排，引领队员展示了精彩的八段锦，获得了良好的成绩。

五一长假期间，本是放松身心、外出旅游的大好机会，他却选择了留在校园，带领同学们坚持晨练。一遍遍地练习基本功，还给大家讲解八段锦中新的姿势和六首四象功关键定势。同学们伴随着优美动听的旋律，从起势到单鞭，随着动作身姿的不断变化，在空中划出一道道美丽的弧线，让人感受到太极的无穷魅力。

黄远高同学的太极精神和风范，已成为我班的一面旗帜，激励着每一位同学不断地超越自我，追求卓越！

铮铮铁骨志 浓浓师生情

太极（1）班/宣传组

一身太极服，一辆自行车，无论酷暑寒冬还是刮风下雨，总是风风火火地疾驶在去老年大学或晨练的路上，他就是太极（1）班的班主任吴泽刚老师。

他潜心教研，颇有造诣。他积极探索适合老年人学习太极的教学方法，采取口头、肢体、网络三种语言表达，助教配合上下呼应，四方示范分段解说，基础与套路结合等方式，提高了教学效果。

他因材施教，不厌其烦。他常对同学们说，没有学会不要紧，我会反复教的；课上学不会的，课后可以来问我；仍然没学会的，可以每天晨练跟我再学；晨练还不会的，可以晚上邀我单教，总之直到把你教会为止。即使下课休息10分钟，老师也没来得及喝口水，而是单独辅导零基础的学员，或对同学的提问进行复述示范。

他爱岗敬业、甘于奉献。平时上课总是提前两小时到教室，与同

学一起复习上节课内容，授完课还要制作教学视频，从未歇息过。为了巩固课堂教学成果，他四处寻找晨练场地，每天坚持教练两个半小时，冬天一身寒夏天一身汗。4月19日清晨，大雨滂沱，路面湿滑，他在晨练后骑车回家时不慎摔了一跤，手和膝盖都受了伤。同学们都劝他好好养伤，但次日早上六点，他仍然一瘸一拐地来到了晨练场地，忍着疼痛带着大家晨练至八点半，其敬业精神感人至深！

他关爱学员，富有爱心。有几位同学上下学途中意外受伤，吴老师总是第一时间去问候和探视。特别是去年有位同学患了罕见病后，他带领同学们前往看望。为了让她尽快康复，吴老师还经常教她放松心态，促进康复，并用心用情、用她的名字写了一首劝导康复的诗，让她既感激，又感动！这不仅仅是一首诗，更是无价的心灵鸡汤！

站、行、坐、卧，你做对了吗？

常春藤文学社 / 胡琼

站、行、坐、卧，与我们的身体健康息息相关。正确的站姿、行姿、坐姿和卧姿，能够有效地预防和缓解各种身体不适，提高生活质量。

一、站姿

双脚分开与骨盆同宽（或一肩宽），脚的外侧成一条线，人体重心放在小腿胫骨上（内脚踝上方），小腿肚子不超过脚后跟（防止膝关节超伸），外脚踝向上提向里收（防止崴脚），脚底板放松均匀踩实地面（脚跟承担人体百分之六十以上的重量），膝盖骨对齐第二根脚趾，大腿骨外旋向后推向里收，坐骨向后向下找脚后跟，耻骨上提，骨盆保持中立位（防止腰椎前凹和后凸），肚脐眼放松向后向

两边（呼气时去体验），肋骨放松向下沉（平胸口的位置），胸骨柄向上提（不要挺胸），肩胛骨放松向下沉向里收（防止圆肩驼背），后脑勺向后向上，耳朵下沿向后感觉贴在墙上，头在双肩的正中间（防止探颈引起颈椎曲度变大），肩膀放松向两边舒展，大臂外旋自然下垂向里收，中指轻贴裤缝，面部表情柔和。

二、行姿

正确的行姿要从大脚趾根球开始压地发力带动足弓上提，大腿肌肉自然收紧上提包裹骨骼保护膝关节，行动时小腿向前推坐骨向后拉，双腿交替有节奏前行，做到昂首挺胸，目视前方，双臂自然摆动。

三、坐姿

正确的坐姿是由曲髋开始的，当我们身体向下找座位的时候，应该先曲髋后向下坐低，两个坐骨尖尖压实椅面微前倾，大腿骨外旋里收，坐稳后放松肚皮放松肋骨，再将胸骨柄往上提，这样腰背会自然伸直，头和躯干保持自然放松的状态。

四、卧姿

正确的卧姿是平卧休息时背部与床面平齐，身心处于完全放松的状态。枕头不超过一个拳头的高度，侧卧尽量向右以免压迫心脏。正确的卧姿有利于身体的血液循环和呼吸通畅。在休息时应该避免一些不良习惯，如长时间保持一个姿势看手机等。

“胆固醇之王”原来是它！不想血脂升高，少吃这3种食物

人体的正常运转少不了胆固醇，但如果胆固醇水平过高，将会在血管内发生沉积，导致血管堵塞，给人体带来一系列疾病隐患。要想避免胆固醇水平过高，少吃三种食物，常吃四种食物。

一、少吃这三种食物：

1、动物脑 敬而远之

猪脑、牛脑、羊脑等动物脑类食物可以说是名副其实的“胆固醇之王”。猪脑中胆固醇含量堪称食品界的冠军了，约为2571毫克/100克。

2、蛋类 因人而异

蛋黄中除了胆固醇，还含有丰富的卵磷脂，卵磷脂能使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小，并阻止胆固醇和脂肪在血管壁上的沉积。因此，健康人群建议每天吃1个鸡蛋，患高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病及高风险疾病的朋友需注意每周吃鸡蛋最多控制在3个~4

个。

3、动物肝脏 偶尔食用

动物内脏（如：猪腰、猪肝、猪肺、猪大肠以及牛羊鸡内脏）中的胆固醇含量较高，猪肝甚至达到了1017毫克/100克。因此，动物内脏建议尽量少吃，有高脂血症、冠心病、脑卒中病史和高风险疾病的朋友动物内脏最好不吃。

二、常吃这四种食物

1、绿豆芽

绿豆芽含有的维生素C和膳食纤维，可以促进胆固醇排泄，能帮助清除体内垃圾，还可以与食物中的胆固醇相结合，并将其转化为胆酸排出体外。

2、苹果

苹果是人们容易忽视的“降脂果”。苹果富含的大量果胶，可吸收多余的胆固醇和甘油三酯，能与其他降胆固醇的物质，如维生素

C、果糖等结合增强降血脂功效。此外苹果分解的乙酸也有利于胆固醇和甘油三酯的分解代谢。

3、三文鱼

三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能降低血液中甘油三酯水平，并能升高高密度脂蛋白胆固醇，增强血管弹性。

在淡水鱼中，鲤鱼也是非常值得推荐的降脂食物。鲤鱼虽然脂肪含量较高，但大部分是不饱和脂肪酸，能帮助排除血管“垃圾”，降低胆固醇。

4、去皮鸡肉

相比猪、牛、羊等红肉，含较多不饱和脂肪酸的禽肉（白肉）当然更适合血脂异常的人群。不过吃禽肉时一定要记得去皮，其中鸡肉是蛋白质的最佳来源，去皮可去掉绝大部分的脂肪，是禽肉中的首选。（来源：科普中国）

小炒黄牛肉

烹饪班卢兴平

主料：黄牛肉（牛里脊或后腿肉）约200—300克

辅料：芹菜或香菜（根据个人口味选择，适量）

小料：姜、干蒜子、泡小米椒、小米辣、美人椒（适量）

调料：盐、味精、胡椒粉（1勺）、蚝油、生抽（1—2勺）、老抽（用于上色）生粉（1勺）食用油适量

制作流程：

1、准备黄牛肉：将牛肉清洗干净，去除筋膜，逆着肉的纹理切成薄片或小粒。

2、腌制牛肉：将切好的牛肉放入碗中，加入生抽，老抽，蚝油，白胡椒粉，淀粉和少许盐，用手抓匀，使肉片充分吸收调料有粘液感，加入适量食用油再次抓匀，封住肉片水分，腌制15—20分钟。

3、准备辅料：将白芹菜去叶或香菜洗净切成段，大蒜瓣轻拍斩粗粒。生姜切

粗粒，小米椒切圆圈稍斩，野山椒切圆圈，美人椒切圆圈或破开去籽切丝。

4、炒制：

炒制牛肉：锅中烧热加油，油温升高后快速下入腌好的牛肉片，迅速翻炒20~30秒至变色成熟，放入少许盐，老抽增色，出锅前放入白芹菜段或香菜段，翻炒出锅即可。

风味特点：咸鲜香辣，肉质紧实。