

枫林晚晴

2024/11/30

为党办校 为老服务

农历甲辰年 十月三十日 · 星期六

新闻热线:13797316087

第7期(总第47期) 刊头题字:吴文甫



中国老年大学标准示范校

松滋市城市文化外宣名片

市老年大学隆重举办首届“文化艺术节”

载歌载舞展才艺，乐享银龄耀芳华。11月5日至9日，市老年大学首届“文化艺术节”隆重举行。

5日上午9时，“文化艺术节”在市文体中心体育场盛大开幕。常务副校长江传贵发表热情洋溢的致辞。他说，市老年大学创办6年来，学校发展突飞猛进，办学条件日臻完善，师资力量不断增强，教学成果日益显著，校园文化更加丰富，办学规模迅速壮大，现已发展到7大专业、62个教学班、6000多名学员。今年是中华人民共和国成立75周年，也是松滋市老年大学获得“中国老年大学标准示范校”殊荣的喜庆之年。本届文化艺术节以“乐享生活，主动健康”为主题，旨在隆重庆祝中华人民共

和国成立75周年和市老年大学顺利通过“中国老年大学标准示范校”验收，充分展示学校创办6年来的教育教学成果和全校师生昂扬奋进的精神风貌，进一步增强老年朋友的荣誉感、幸福感和获得感，提升学校的知名度和美誉度，推动松滋老年教育高质量发展。这次活动丰富多彩，设有体育健身、书画摄影、文艺汇演、文学沙龙和班级专业展示5个板块，力争让每一位参与者都能找到属于自己的精彩，尽情展现独特的魅力。同时也让更多朋友在这里收获快乐、收获感动、收获友谊，共同见证这场文化艺术的盛宴，共同创造更多美好的回忆！

校长王家满宣布：松滋市老年大学首届“文化艺术节”开幕！

体育健身专场别有风韵。太极(1)班带来的新编太极十三式《我的祖国》气势恢宏，国标舞(2)班表演的慢三《阿里郎》悠扬舒缓，太极(2)班表演的《扇舞乾坤》刚柔并济，国标舞(4)班带来的北京平四《新龙船调》激情四射，太极(4)班表演的《陈氏太极拳精要十三式》魅力无限，模特(1)班带来的旗袍秀《美人吟》令人惊艳，瑜伽(1)班表演的《这世界那么多人》舒展优雅，太极(3)班师生表演的太极拳《老架一路》行云流水，国标舞(1)班带来的花式快三舞曲《我和草原有个约定》轻快灵动，柔力球班表演的《梅花赋》柔和流畅，国标舞(3)班表演的北京平四《祖国你好》别样风情，门球班带来的《门球裁判手势舞蹈》英姿飒爽，模特(2)班表演的旗袍秀《一袖云》婀娜多姿。

书画摄影专场别具匠心。书画摄影展展



校长王家满宣布首届“文化艺术节”开幕 摄影:王心弘

出书法作品72件、美术作品25件、摄影作品65件。书法作品朴拙刚毅行云流水，美术作品泼墨点染惟妙惟肖，摄影作品捕光逐影如梦如幻。书画院和摄影家俱乐部的同学们满怀激情与喜悦，用笔墨写意，以心手书道，聚光影织锦，精心创作一幅幅书法美术摄影作品，为文化艺术节增添了一抹亮丽的色彩！

文学沙龙专场别出心裁。常春藤文学社、普通话中级班、英语口语班的学员们倾情参与。文学社的学员们以“让高贵的文学滋养我们的生活”为题开展对话交流。或引经据典，或讲述亲身经历，大家用真挚的情感和深邃的思考作了精彩的诠释！普通话中级班的学员们声情并茂地朗诵了诗经《秦风·蒹葭》、楚辞《九歌·国殇》、郭沫若的《炉中煤》、舒婷的《祖国啊，我亲爱的祖国》、岳飞的《满江红》、裴多菲的《我愿意是激流》和席慕容的《一棵开花的树》等多部经典作品，时而莺声燕语，时而慷慨激昂，引起观众的强烈共鸣。英语口语班的学员们，满怀深情地用英语朗诵并演唱《我和我的祖国》，将满满的爱国情怀表达得淋漓尽致。多学科相互交融、相得益彰，是文学艺术类教学的一种全新尝试，开创了老年教育的历史先河！

班级专业展示别开生面。钢琴初级班、钢琴中级班、电子琴班、抖音班、抖音团培训班的学员们进行才艺展示。钢琴初级班、钢琴中级班的学员们人人上场、个个参与，采用独奏、合奏、四手联弹、边弹边唱的形式，共演奏经典曲目26首，充分展现了钢琴艺术的独特的魅力！电子琴班的学员们用灵动的手指弹奏着一个个音符，敲键、跳跃、滑动，开启了音乐

的梦幻之旅。特别是一曲《夕阳下的旋律梦》把活动推向了高潮。大家如痴如醉，情不自禁地舞动手臂，打起节拍，轻声应和，共享来自心灵深处的愉悦！抖音班和抖音团培训班的学员们从零起步，勤学苦练，拍摄水平和剪辑能力得到整体提高。他们通过手机镜头捕捉生活中的美好瞬间，创作出了一批优秀的抖音作品，充分展示了抖音班创办一年来的教学成果！

文艺汇演别样精彩。器乐演奏扣人心弦。爱晚乐团演奏的器乐合奏《我和我的祖国》节奏鲜明、气势恢宏，女子乐团演奏的《紫竹调》古朴优雅、婉转悠扬，民乐合奏《花好月圆》清新欢快、喜庆愉悦。电吹管班、萨克斯班、葫

芦丝班的演奏吹出了韵味，吹出了情感，吹出了霞光万丈。二胡中级班、二胡初级班、中阮班、古筝四级班、古筝二级班的演奏手法娴熟，曲乐悠扬，醉人心扉。舞蹈表演绰约多姿。舞蹈(1)班的舞蹈《再唱山歌给党听》情深意切；舞蹈(2)班的舞蹈《辉煌中国梦》大气磅礴；舞蹈(3)班的舞蹈《弄堂烟霞》温婉妩媚；舞蹈(4)班的舞蹈《家园》温馨和美；舞蹈艺术一团的舞蹈《梁祝》灵动壮美；舞蹈艺术二团的舞蹈《傣家的女儿》风情万种；新疆舞班的舞蹈《晨曦中的玫瑰》热情奔放。声乐表演悦耳动听。滋雅合唱团的歌舞《泛水荷塘》清新典雅，滋颂合唱团的男女二重唱《人间天河》高亢情深，声乐(1)班的女声小合唱《莫尼山》婉约柔美，声乐(2)班的表演唱《上春山》激情飞扬，知音合唱团的大合唱《阳光路上》给人力量！京剧表演韵味独特。京剧团3个班分别演绎了《京剧联唱》、京歌舞《中国脊梁》、现代京剧《红灯记》选段《光辉照儿永向前》及《洪洋洞》选段《为国家哪曾半日闲空》。他们唱腔纯正，招式利落，激昂豪迈。诗朗诵声情并茂。普通话初级班诗朗诵《永远的风华正茂》，激励着老年朋友们青春焕发！

5个版块的展示，让学员们欣赏了精彩的才艺、聆听了动人的歌声、分享了欢乐的笑声，见证了丰硕的成果。心灵在美妙的旋律中起舞，快乐在彼此心间传递。这是一场多元交融、精彩绝伦的文化艺术盛宴！是一个让学员们释放激情、展现才华、深化友谊的舞台！也是松滋市老年大学“为党办学、为老服务”最真实的写照！

我校《滚灯舞》喜获全国“观众喜爱的节目”奖

“心有力量 快乐健康”益安宁丸杯全国老年大学才艺大赛总决赛在湖北广电传媒大厦圆满落幕。

11月9日，全国13个省级赛区，38支优秀团队，近800位选手齐聚湖北武汉，角逐巅峰。松滋市老年大学舞蹈艺术一团以非遗舞蹈《滚灯舞》参赛，从荆州赛区初赛到湖北赛区复赛、决赛，到全国总决赛，历时二个多月。经过层层选拔，她们不仅在湖北赛区决赛中喜获金奖，更在全国总决赛的舞台上获得“观众喜爱的节目”奖，广受观众好评与喜爱。

大奖的获得缘于舞蹈艺术一团有一群不服输的“银发少年”。她们在班主任易娟老师的带领下，用舞蹈诠释了对生活的热爱与执着，展现了老年朋友积极向上的



精神风貌。11月8日上午，学员们在朱剑英老师的带领下到达湖北广电传媒大厦演播大厅进行彩排。彩排结束后，她们草草吃完盒饭，又在演播厅外开始排练。学习委

员何小平感冒后嗓音嘶哑、头疼欲裂，仍一遍遍地精扣细节；副班长梁兵彬脚踝受伤仍带病坚持。为了确保每一个动作做到整齐划一，晚餐后同学们自觉在酒店门前继续练习。没有音响，同学们就边唱边跳，热情高涨。文艺委员吴彩薇为了纪录同学们辛苦排练的场景，举起手机准备拍摄视频，不料被身后的石凳绊倒摔伤。为了不影响第二天的演出，她在同学们的陪同下到附近医院做完简单的检查治疗，强打起精神忍着剧痛坚持到演出结束，才到同济医院做进一步检查治疗。正是这种热爱生活、追求艺术、刻苦努力、敢于拼搏的精神，成就了今天全国的大奖！（舞蹈艺术一团/谭宏玉）

我校摄影作品喜获全省大奖

日前，摄影家俱乐部教师王心弘、学员吴晓钰、简光辉三人的作品喜获第十九届湖北省中老年人才艺大赛摄影二等奖。这三件作品分别是组照《传统酿造》《家乡的春色》《画工》。

这次大赛由省民政厅、省老龄办、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台联合主办。其中摄影比赛共征集了689人的1585件作品。我校三件作品能够脱颖而出，实属不易，可喜可贺！这充分彰显了学员的摄影水

平，进一步体现了我校教学水平的高质量，也更加丰富了我校的教学成果！（刘永煌）



王心弘《传统酿造》

“高扬杯”征文评奖揭晓

由市老年大学主办、常春藤文学社承办的“高扬杯·我与祖国一路行”国庆75周年征文活动的评奖结果日前揭晓，获奖名单如下：

一、文学类

一等奖1名：胡如奎
二等奖3名：华子嘴人、张春艳、汪永春
三等奖5名：张玉梅、赵显柱、黄新荣、覃兆荣、卢传海
优秀奖11名：李文淑、邬爱平、曾庆发、陈伦凤、田云静、杨义斌、罗中宝、覃章燕、李卜勤、万先红、郑仁萍

二、艺术类

一等奖1名：张燕妮
二等奖4名：赵显柱、张大金、艾春、卢家雄
三等奖10名：梅玉平、王尚国、张晓清、周燕飞、冯菊梅、朱昌翠、杨蓉、许启末、艾平、万述全

三、特殊贡献奖

覃士良

老年大学党旗红

为进一步推动老年大学党建工作深入开展，增强党员的党性教育和组织归属感，根据市委组织部的统一部署，10月份，我校二胡初级班、普通话初级班、普通话中级班、书法（3）班、舞蹈（1）班、舞蹈（2）班、舞蹈（3）班、古筝二级班、古筝四级班、国标舞（1）班、京剧团（2）班、模特（1）班、模特（2）班、萨克斯俱乐部、摄影家俱乐部、声乐（1）班、声乐（2）班、舞蹈艺术一团、新疆舞班、中阮班、滋雅合唱团、滋颂合唱团、知音合唱团、太极（4）班、女子乐团、二胡基础班等26个党支部积极响应号召，围绕“团结奋进新征程，同心共筑中国梦”主题，组织开展了一系列丰富多彩的党日活动。党日活动的开展，不仅加强了支部党员之间的交流与合作，而且有效提升了党员的理论水平和党性修养，充分展现了党员高度的政治热情和良好的精神风貌。（综合各班信息）

党建引领 争先创优

二胡基础班宣传组

10月25日，二胡基础班，在学校党员活动室组织召开全体党员会议，以“团结奋进新征程，同心共筑中国梦”为主题，开展十月份支部主题党日活动。

会上，支部书记余生琼领学市委组织部《关于10月份支部主题党日活动的有关要求》及《习近平总书记在党的二十届三中全会第二次全体会议上的讲话》。宣传委员朱泽娥领宣重温入党誓词，班长覃美章就抓好“四风”建设作出安排。

班主任孙传荣老师

要求全体党员时刻保持清醒头脑，发挥党员模范带头作用，为学校增光添彩。



11月20日，摄影家俱乐部全体师生前往贺炳炎广场，瞻仰贺炳炎将军雕像，缅怀功勋伟业，学习英雄事迹，表达崇敬怀念之情！（图文：摄影家俱乐部）

2024年11月30日 星期六

班团动态

双向奔赴与“三别”风采

钢琴初级班/张春艳

温暖的秋日阳光透过窗棂，洒落在黑白琴键上，教室里，散发着淡淡的百合花香。松滋市老年大学文化艺术节之钢琴音乐会如期举行。王校长在现场讲话中，用“别出心裁、别样精彩、别开生面”的“三别”评价，充分肯定了钢琴班的教学水平和展示成果。

学校的要求与班级的展示是一场双向的奔赴。钢琴班在付远东老师悉心执教下，蛰伏五年，现在正是学生们可展示、想展示、能展示的时候。这一场双向奔赴一经展开便如火如荼，从宣传发动、节目筹备、模拟验收，每一个环节和细节，都丝丝入扣。不必说曲目练习经历了多少次的肌肉记忆，不必说新学员上场需要多大的勇气，也不必说王玲她们这些钢琴“优等生”耐心指导排练花费了多少精力，单是学校领导的重视与参与，三次到场指导甚至参与合唱互动，该是给予了我们多大的



学海拾贝

立冬时节，阳光和煦，微风轻拂，老年大学首届文化艺术节“文学沙龙”活动如期举行。

活动在一片温馨的氛围中拉开序幕，伴随着“我与祖国一路行”高扬杯获奖作者颁奖典礼的举行，熟悉而亲切的面孔在灯光下熠熠生辉。他们手中的奖杯不仅是对过往创作努力的认可，更是对未来文学之路的激励与期许。那些文字背后的故事，那些与祖国同行的足迹，此刻被无限放大，成为我们共同的记忆。

随后，文学班第一组的师生们围绕“我们为什么需要文学”的话题展开了热烈的讨论。他们或引经据典，或讲述亲身经历，用真挚的情感和深邃的思考告诉我们：文学不仅是自我提升与释放的途径，更是人类命运的共同体和灵魂的慰藉。周卫刚老师引用了

允许不完美

舞蹈(1)班/赵春艳

在我们的生活中，似乎总有一种声音在告诉我们，要追求完美，要做到最好。但我想说，不完美，其实才是生活的真谛！

想想看，那些我们认为完美的事物，是不是总给人一种距离感？而那些不完美的小瑕疵，反而让我们感到亲切和真实。就像一杯美式咖啡，虽然有点苦

涩，但那才是它独特的风味啊！

允许不完美，并不是放弃追求进步，而是在追求中找到平衡，给自己一些喘息的空间。我们都是凡人，无法做到事事完美，那又何妨呢？正是因为这些不完美，我们的生活才会更加丰富多彩，更加有血有肉。

所以，亲爱的朋友们，让我们一起拥抱不完美，享受生活带来的每一刻惊喜吧！

腹有诗书气自华

常春藤文学社/胡琼

魏文帝之言“文章乃经国之伟业，不朽之盛事”，与大家共勉。

文学班第二组的师生则将讨论推向高潮。追问“怎样用高贵的文学滋养我们的生活”，不仅是对文学价值的探讨，更是对生命意义的探寻。胡如奎老师以《论语·季氏篇》中“不学诗，无以言”为提示。大家一致认为，文学不仅是艺术的表达，更是生活的指南。通过文学，我们可以汲取前人的智慧，丰富内心世界；通过文学，我们可以提升审美，让生活更加有品质、有情趣。文学应成为生活中的一股清流，用其独特魅力感染、启迪、滋养心灵。无论是读一本好书还是写一段文字，都是与高贵灵魂的对话，让

每当那熟悉的旋律想起，“银沙滩，落红将天地点燃，潮起潮落里，流淌着曾经的誓言，如今我们虽然已是风霜满面，而岁月留下的却是七彩斑斓……”，我的心便随着歌声激荡起来。这不仅仅是一段歌词，更像是首献给岁月的赞歌。

退休后，我怀着忐忑与期待的心情步入了老年大学的校门，那一刻，心中涌动的是久违的激动与自豪。还清晰地记得，第一次走进教室的情景，宽敞、明亮、整洁，这一切都让人感到舒心。那天，郭本初老师为我们上了一堂生动的声乐课，他的讲解深入浅出，让我获益匪浅。那一刻，我暗下决心要珍惜这难得的学习机会，跟随郭老师从零开始，认真学习。

在老年大学首届艺术节的紧张筹备中，舞蹈(4)班的同学们虽然基础差，但也不甘落后，为艺术节准备了舞蹈《家园》。

排练不仅是一场艺术的磨砺，更是一场心灵的洗礼。当城市还未完全苏醒，我们已经踏上了前往训练地点的途中。秋天的晨风吹在脸上、身上，凉飕飕的，但每个人的脸上都洋溢着对艺术的执着与热爱。易委员，我们班上唯一的一名男同胞，五点就起床，从四十里开外的刘家场赶来，只为确保准时到达，这份敬业精神让人肃然起敬。张姐姐为了不影响排练进度，放弃了朋友重逢的聚会；罗姐姐生病，刘姐姐毫不犹豫当了替补，这种克服困难，服从大局的精神让人深感敬佩。

在排练《家园》这个作品时，我们在廖老师的指导下，对《家园》反映的主题更加了解。我们通过锄地、插秧、洗衣、打桩等动作和表情，再现一个个劳动场景，用心演绎着对家乡

的无限眷恋，这种深情的演绎让人仿佛置身于那片山清水秀、土地富饶的故乡之中，感受到了那份来自心底的温暖与感动。

随着排练的深入，我们体力与意志都受到了极大的考验。即使汗流浃背，手臂、膝盖疼痛难忍，我们依然坚持着每一个动作、每一个表情的精准到位。

这一个个感人的细节，展现了我们坚韧不拔，积极向上的精神风貌，就是这点点滴滴的汇聚，让这次排练成为了我们难忘的经历，也让我们更加珍惜这份来自心底的感动与温暖。

生命变得更加厚重和丰富。

英语口语班的同学们演唱了《我和我的祖国》，歌声中充满了对祖国的深情与热爱。随后是经典文学作品欣赏环节，普通话班倾情朗诵了《九歌·国殇》《满江红》等多部经典作品。这些声音仿佛穿越时空而来，历史的见证者和文化的传承者正向我们走来，用他们的智慧与情感讲述一个个动人的故事。

最后王校长用“别出心裁、别开生面、别样精彩，”三个词肯定了此次活动的成功与意义。他说：“文学是灵魂的粮食、心灵的氧气，只有不断地阅读和写作，我们才能保持内心的丰盈与活力。”他鼓励大家坚持用文字记录时代变迁、用文学滋养生活。

腹有诗书气自华。让我们的生命在文学的滋养下绽放出更加绚丽的光彩吧。

习。渐渐地，我真正体会到了音乐带来的无穷魅力，它让我的生活变得更为丰富多彩。

我们应当感恩，感恩党和国家对老年人群体的深切关怀，感谢老年大学为我们提供了一个学习交流的平台，让我们在桑榆之年仍能继续追求知识，享受学习的乐趣，让我们的内心依然焕发着光彩，就如那绚烂的晚霞。

活到老学到老，活到百岁不算老。珍惜美好，把握现在，追求梦想。让夕阳光照胜似火，余热依旧暖人心。

岁月如歌 晚霞灿烂

滋颂合唱团/李汉平

逐梦路上

二胡基础班/邹进雄

玉岭苍苍
松江汤汤
一所魅力四射的校园——
松滋市老年大学
坐落在远近驰名的荆楚乐乡
这里，人杰地灵
这里，蓬勃兴旺
成百上千名大龄学员
从四面八方赶来
汲取知识的玉液琼浆

掬一泓晶莹的清泉
扬起自信的芬芳

折一只洁白的纸鸢
放飞心中的梦想

广场上，翩翩起舞
教室里，歌声飞扬
用画笔描绘生活的点滴
用镜头捕捉快乐的时光
用诗文抒写心中的感悟
用琴声奏响时代的乐章

这里是一片净土
是老年人心灵的栖息地
是知识的摇篮
更是文学艺术的殿堂
人们在逐梦的路上奔跑
幸福的笑容
洋溢在脸上

观文学沙龙

普通话中级班/李纬

文学沙龙兴别样，
滋養生活暖心房。
豪气云天作长啸，
金嗓话筒颂脊梁。

从来文章称伟业，
唯有经典永传扬。
读书耕田千古事，
愿以夕阳燃韶光。

艺术盛会喜空前

刘永煌

天高云淡秋风甜，
艺术盛会喜空前。
吹拉弹唱奏强音，
摄影书画留长卷。

太极球类健体魄，
模特舞蹈优雅现。
放歌一曲上春山，
文学沙龙展惊艳。

赞“艺术节”

书法(1)班/许启未

校园艺术放光彩，
夕阳群芳竞笑妍。
泼墨挥毫诗意醉，
弹琴奏曲玉华连。

歌声嘹亮乐开朗，
舞影翩跹喜驻颜。
拥抱知识增兴趣，
健康心态养天年。

佳作欣赏

赞《老架一路》

太极(4)班/李卜勤

太极妙法古风拳，
老架一路意韵绵。
沉稳刚柔相济处，
轻灵动静妙通玄。
棚捋挤按循规矩，
采捌肘靠运缠圆。
蛟龙舞影云行势，
凤鹤翩姿水淌涟。
健体修身涵大道，
中华瑰宝展新篇。

浮岚远岫翠花畦，
涧水欢腾流羽霓。
直慕山民居画里，
愿当农者乐幽栖。
——黄元惠



家乡春色 摄影：吴晓钰

翡翠

副刊赐名：田永华
副刊题字：杨君

第7期

晚霞不负青春志

声乐(2)班/王正凤

艺术节里看盛况，
久在脑海存回荡。
绿茵场上歌声沸，
绘画书法展长廊。

太极拳手柔中刚，
古筝悠悠音绕梁。
京剧国粹永相传，
模特走秀美时尚。

声乐二班表演唱，
师生同台闪闪亮。
晚霞不负青春志，
征途扬帆再启航。

听《人间天河》有感

滋颂合唱团/李汉平

金童玉女站台上，一曲天河众人扬。
迢迢银河牛郎唱，鹊桥织女泪成双。
古河清流映情长，两岸传说永不忘。
南水北调连南北，人间奇迹传四方。

以笔书情

太极(2)班宣传组

笔端凝韵记春秋，岁月如歌唱不休。
朝沐金晖书快意，暮观灯火写清愁。
寻常巷陌皆成趣，大小波澜亦入眸。
一纸风华存世相，生活画卷墨中留。

首届“文化艺术节”抒怀

萨克斯俱乐部/杨晓春

朝霞焕彩映华堂，校园清幽百卉芳。
翁妪求知情激荡，史文探讨气轩昂。
太极模特秀书画，舞蹈琴韵奏乐章。
吟咏诗词扬国粹，花好月圆话夕阳。

艺术节诗絮

追光的人永远年轻漂亮

书法(1)班/魏萍

坐在开幕式的观众席上
瞬间穿越了时光
体育场上霓裳羽衣裙带飘逸
乐声明快悠扬
你看那太极里的精气神韵
舞步中的灵动曼妙

走秀时的婀娜身姿
犹如十七八岁的模样
她们

在秋阳里燃烧激情
在快乐中绚烂绽放
我们
在怡然自得中
沐浴盛世祥光
享受幸福安康
海晏河清 党恩浩荡
银龄一族追光的人啊
依然年轻漂亮

文化艺术节有感

萨克斯俱乐部/周峰

天高云淡时初冬，
文艺汇演正火红。
再唱山歌给党听，
器乐演奏各不同。

歌舞辉煌中国梦，
民族团结万民颂。
阿瓦人民唱新歌，
古典现代一台融。

乐韵

舞蹈(4)班宣传组

筹备炽热情意浓，
首届艺节魅无穷。
两场联排惊四座，
汇演纷呈心弦动。

老来犹怀追梦志，
舞台之上韵如虹。
欢声笑语传千里，
共谱新篇乐融融。

2024年11月30日 星期六

泛水荷塘之韵

滋雅合唱团/肖武珍

在老年大学的声乐殿堂
歌声悠扬，如春风荡漾
《泛水荷塘》的旋律响起
心潮泛起岁月的波浪

和声交织，似繁星璀璨
音符跳跃，像彩蝶翩翩
男女声部，完美二重唱
唱出深情，陶醉了流年

歌声中，十人轻歌曼舞
身姿婀娜，似荷影摇曳
衣袖飘动，如轻风拂面
演绎着荷塘的梦幻情节

目光交汇，传递着温暖
笑容绽放，弥漫着灿烂
泛水荷塘，诗意的画卷
在这一刻，永恒的盎然

芳华不在，激情未减
用歌声与舞蹈编织心愿
泛水荷塘的美妙佳景
将永远珍藏，在心间蔓延

深秋盛景

二胡中级班/宁昌玉

秋意渐浓天气凉，
金风玉露润诗章。
枫林似火映山赤，
菊圃如霜绽异香。
稻穗低垂丰硕果，
雁行高远绘苍茫。
深秋盛景无穷好，
醉倚林泉赏月光。

艺术节有感

葫芦丝中级班/邓辉兰

冬阳照耀暖融融，
穿红戴绿乐无穷。
倾心筹备艺术节，
意气风发老顽童。
声声巴乌献给党，
名曲首首九州雄。
师生同台献才艺，
齐声高奏中国红！

夕阳晚照

知音合唱团/杨庆国

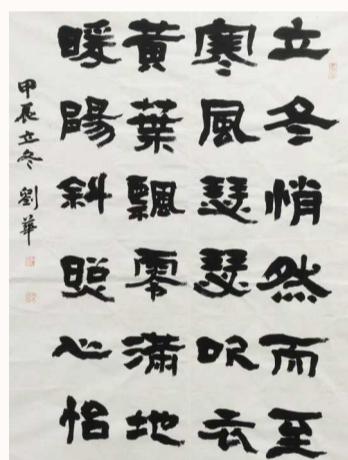
夕阳晚照彩霞飞，
文化艺术节追随，
老年大学光普照，
歌舞翩跹冬暖醉！

我心飞翔

光辉照儿永向前

京剧(3)班/邬爱平

老大京剧满堂妍，
光辉照儿永向前。
京腔京调报国志，
砥砺前行唱经典。



书法(2)班/刘华

花甲乐活

太极(2)班/万先红

花甲之年岁月悠，
老年大学启新猷。
太极舞动身心畅，
二胡悠扬意韵留。
修身养性寻宁静，
强身健体解烦忧。
暮岁时光多逸趣，
怡然自乐度春秋。

立冬闲吟

民乐团/覃世芳

立冬时节阳光媚，
风也轻柔，
云也舒收，
珠帘卷起似早秋。
菊从小径寻芳迹，
叶落空丘，
菊蕊含眸，
且把佳景心底留。

晨练

太极(1)班/李绍华

脚踏晨风练拳忙，
习武练剑体健康。
春练拂晓寒窗雨，
夏练三伏湿衣裳。
秋日练拳露珠凉，
冬练三九意坚强。
练好太极漫长路，
岁月笔墨写夕阳。

品文化盛宴

模特艺术(1)团/邓年芬

初冬暖阳聚群贤，
舞台展演雅韵绵。
艺苑丹青歌盛世，
诗词歌赋颂华年。
丝弦悠扬传古韵，
舞蹈翩跹展新篇。
文化盛宴同欢庆，
老年大学绽新妍。

反诈行

舞蹈(4)班/谭启芳

诈骗恶行花样繁，且听我把害处说。
银行贷款设迷障，借口审查款单索。
先让交钱纯扯谎，正规流程不能错。
亲人住院急如火，骗子冒充电话拨。
编造病情催款急，冷静核查免沉疴。
不明链接勿轻触，好似毒蛛藏网窝。
一点便将灾祸惹，暗中窃取信息多。
虚假领奖言好事，实则陷阱套君脖。
先交税费皆为诈，莫让贪心入漩涡。
反诈之路齐开拓，擦亮眼睛志不磨。
人人警惕邪难犯，共筑安全盛世歌。

风韵木天

电管(1)班/吴林和

情怀满满木天游，世外桃源橘子洲。
文明古国颂金曲，情思缕缕意未收。
青山绿水甲天下，锦绣河山美名留。
粮田养殖塑风景，畅游美景好个秋。

如歌风华

散文天地

琴韵流芳 岁月华章

钢琴中级班/杜军梅

11月5日，市老年大学首届文化艺术节盛大开幕，在这个特别的日子里，钢琴班的音乐会也如约而至。5日下午，钢琴中级班的学员们欢聚一堂，怀着对钢琴的热爱与执着，用灵动的双手在黑白琴键中轻舞，奏响了他们心中最美的音乐。

钢琴中级班共有16位学员，这次活动有10位学员参与演出。音乐会上，随着第一位男同学张春演奏的《我爱你中国》乐曲响起，钢琴班艺术节展演拉开

了帷幕。接下来陈晓敏、李丽华、刘开英、尹梅、黄秀娟、王婷、陈泽俊、杜军梅、鲍芳等学员演奏了《月亮代表我的心》、《童年的回忆》、《绣金匾》、《致爱丽丝》、《跨越时空的思念》、《顺采茶》、《军民联欢》、《雨的印记》、《梁祝》等世界名曲以及经典红色乐曲。他们的演奏风格各异，或大气磅礴，激昂澎湃，或细腻婉约，舒缓柔美，展现出各自的风采和魅力。音乐会现场掌声最热烈的是我们班最“年轻”的学员——76岁的王婷，她演奏了一首铿锵有力的《顺采茶》，王

婷学员在教材基础上对乐曲作了转调处理，展现了茶农们的劳作场景，他用音乐跨越了年龄界限，真正践行了活到老学到老的精神，让我们感受到了属于老年人的精彩与活力！

市老年大学王家满校长带领学校领导和学生会干部莅临钢琴班，在展演结束后，王家满校长，江传贵、周昌盛副校长都发表了重要讲话，对这场钢琴音乐会给予了高度评价。王校长说他享受了一场音乐的饕餮盛宴，见证了钢琴班的教学成果，学员们用自己的才华和热情，诠释着对生活的热爱和对梦想的追求。并表示以后在钢琴配备上学校将列入规划，希望同学们不负光阴努力学习。班主任付远东老师在讲话中充分肯定了同学们的努力，大家的表现都超出了平时课堂考核时的演奏水平，希望钢琴中级班的学员们继续努力打造精品曲目，登上更广阔的舞台。

这次艺术节展演活动取得圆满成功，是老师同学们共同努力付出的成果，学员们精湛的技艺是付老师的精心教导和学员们平时刻苦练习的结果；现场的井然有序是班委们团结一心齐心协力，在与学校及班级协调、现场拍摄、后勤保障等方面付出了大量精力的结果。

分享音乐，共同成长。在时光的旋律中，奏响岁月的华章，在钢琴中级班这个充满艺术氛围的大家庭里，希望每个人都能实现属于自己的音乐梦想！

我想对老年大学说

滋雅合唱团/罗中宝

六年前的秋天我在毛九坡与你不期而遇，你拥我入怀，我甘愿回报了文学班和滋雅合唱团，在文字与音乐中享受美好。春秋六载我不离不弃，源于我对高贵的文学、美妙的音乐由衷的热爱与仰慕，也因认为你可滋养我的余生。

我已须发灰白、满脸沟壑，吸取你的养分不为成名成家，更不为晋级加薪，旨在欣赏自我、提升自我、超越现状，快乐生活。老师带我们这群鹤发学友在文学、声乐的海洋徜徉、探索真谛、了解作品来由，感悟颇多。我们不为在世人面前夸夸其谈，天花乱坠。旨在以文学、音乐之精髓感召他人，提高自身素养，传递正能量，为社会和谐美好尽绵薄之力。

我基础薄弱，也已两眼昏花，很难有好的成果呈现，但开心就好。我想对老师说：请你相信，我们会努力的！让文学与音乐滋润我们的余生，要向终生学习型人才看齐，让余生更优雅，晚霞更灿烂！

校园视觉

在老年大学首届艺术节上，女子乐团以一曲《紫竹调》如春风化雨，令全场听众瞬间沉浸于一片宁静祥和之中。《紫竹调》融合了徵音与羽音，徵音如晨曦初露，温柔唤醒沉睡的大地，对应心；羽音如秋夜清凉，带着淡淡的忧伤与无尽的遐想，对应肾。两者结合，在《紫竹调》中化作时光之语，让人内心平静、情绪稳定。

此曲中，电声贝斯与传统梆子的跨界融合令人耳目一新。电声贝斯的现代律动与传统梆子的古朴音韵相得益彰，为这首古典乐曲注入了新的活力。竹笛、二胡、扬琴的轻柔旋律宛如溪水潺潺、微风拂面，瞬间将听众带入宁静祥和的世界。古筝、中阮、柳琴

初秋暖阳，桂花飘香。松滋市老年大学一场夕阳盛会，于5日上午9点在市体育馆拉开了序幕。整个文化艺术节分别以体育健身，文学沙龙、书画摄影展、班级专业展示、文艺汇演五个版块进行。全校62个班，近6000名师生分别登场表演。5日上午9时，当校长王家满宣布文化艺术节开幕后，太极(1)班新编太极拳十三式在《我的祖国》音乐中开场。文学沙龙于6日

夕
阳
盛
典
电
吹
管
2
班
余
生
华

紫竹摇曳沁心脾

女子乐团宣传组

与琵琶的协奏更是将乐曲的层次感和立体感推向极致。

女子乐团成员平均年龄60有加，但她们对音乐的追求却丝毫未减。她们沉浸在音乐之中，与手中的乐器融为一体，每一个音符都透露出她们内心的情感与对音乐的热爱。无论是轻抚琴弦还是挥动手臂，每一个动作都恰到好处，为乐曲增添了无限的风情和韵味。

当最后一个音符落下时，《紫竹调》的

旋律却在每个人心中久久回荡。它是中华传统的魅力展现，以其独特的音乐力量滋养了人们的心灵，让人感受到纯粹的美好与感动、难以忘怀。



在老年大学一楼演艺厅举行，会后，与会人员参观了书法、绘画展览。8日、9日是文艺专场，台上表演精彩纷呈，台下掌声喝彩声此起彼伏。优美的旋律，动人的歌声，曼妙的舞姿，展现了松滋老年大学师生的风采。

整个艺术节期间，气氛热烈，高潮迭起，好戏连台，让人回味无穷、流连忘返。充分展现了老年大学师生“老有所

获、老有所学、老有所乐、老有所为”的良好精神面貌。这次盛会让全校师生更加坚定信心、斗志昂扬，更加求真务实、团结奋斗，更加凝心聚力、再创辉煌！松滋老年大学一步一个脚印，正在领跑全省乃至全国。我相信：松滋市老年大学明天会更好。

师生情缘

铸就精神灯塔 引领前行之路

太极(5)班/余远翠

在太极的世界里，有一群人，他们不仅是拳法的传人，更是精神的火炬。他们以拳为引，以德为范，以智为光，以韧为根，铸就了一座座精神的高塔，引领着无数太极拳爱好者在这条道路上砥砺前行。

伍学才，陈氏太极拳第十三代传人，拳法如行云流水，内力充沛，太极拳之韵律在其手中完美呈现。教学太极(5)班，他不顾辛劳，在荆州松滋之间往返奔波，坚守使命，奉献热情，武德高尚，彰显对太极文化的深厚情感，激励我们不懈探索，勇攀太极拳修炼之巅。

李书云，公安退休精英，任太极(5)班班长。他无官腔官调，不计回报。李班长在班级管理、学员成长和学习氛围营造等方面都扮演着

关键角色，责任心满满，以实际行动诠释了班长的风范，赢得了学员敬仰。

刘娅，松滋太极协会的温柔使者，身兼太极(5)班学习委员。她以心为桥，以情织网，助初学者圆太极梦，备受敬重。在她的引领下，太极拳不仅是身体的舞蹈，更是心灵的净化，生活因而化作诗行。刘娅的奉献，似春雨润物，让每个人在团体中绽放，共绘太极文化的传世画卷。她的细心与热情，筑起学员心灵的港湾，太极拳的共鸣在此回响。

副班长李熔统筹协调，组织委员罗光新团结协作，生活委员刘维萍细致入微。他们精诚团结，心往一处想；凝心聚力，劲往一处使；耐心相待，事往一处做；步履踏实，接踵一处行，共同铸就班级工作的辉煌篇章，激励我们心向着光明，优雅前行。

各位同学：大家好！

老年大学首届“文化艺术节”已经落下帷幕，我们班虽然没有节目，但是有一部分学员参加了其他班级表演，节目很精彩，得到了学校领导及现场观众热烈的掌声及喝彩！您们既表现出了精湛的技艺，同时也是从侧面在为二胡基础班争荣誉，为您们点赞！

我要特别为坚守在二胡基础班牌下的观看节目的同学们点赞！您们坚守在阵地，并且不迟到不提前离场，遵守纪律，讲究公共卫生，积极为场上的节目鼓掌喝彩，并还不停地为班群拍摄图片及视频，让人特别感动！这就是满满的正能量，就是一个优秀的班级的学员所应有的高素质的表现。为您们点赞！

备战首届文化节，同学们都辛苦啦！本学期还有两个多月的时间，让我们收拾好

心情，跟往常一样继续学习二胡。二胡起步很难，一旦错误的姿势及方法形成，后期就更难往高处走了。从开班到现在，同学们并没有被困难吓住，而是很努力，很认真，进步很大，让人很欣慰！希望大家一如既往，让快乐每时每刻都围绕着我们，只有快乐的学习，才能进步，才有益身心健康！循序渐进，一步一个脚印，先养成良好的拉琴习惯，再一个个技巧慢慢突破，不久就会拉出动人的旋律，相信大家一定会学得很好！老年大学第二届文化艺术节就是该我们为观众奉献精彩表演的时候了！一起加油！

致同学们的一封信

二胡基础班教师孙传荣

梦圆艺术节

中阮班宣传组

在艺术节的舞台上，我们中阮班带来的《画你》如同一幅绚丽的画卷。乐声响起，似有灵动之笔在空中挥洒。精致的画面与中阮之音交织，每一个音符都像是色彩，涂抹出美好意景。

那爽心悦目的乐声，或悠扬如潺潺溪流，或激昂似骏马奔腾，为台下的观众奉献了一场难忘的视听盛宴，让大家沉浸在这美妙的艺术世界中，久久不能忘怀。我们专注投入，指尖与琴弦碰撞出艺术的火花，我们用中阮画出了心中的热爱与深情，也实现了我们憧憬的艺术梦想，梦圆艺术节。

乐在其中

民乐团/李春华

美好。在这里，我结识了许多志同道合的朋友，我们共同追求音乐梦想，分享生活中的点滴快乐。

我深刻体会到了团队合作的力量。每一次排练，我们都需要



相互磨合、相互配合，才能将一首曲子演绎得淋漓尽致。这种团队协作的过程，让我明白了，生活中很多美好的事物，都需要我们与他人携手共创。

我也明白了坚持的意义。学习乐器演奏并不是一件容易的事情，尤其是对于我们这些老年人来说，更是充满了挑战。坚持，让我在面对困难时不断克服，不断进步。我深知，只有不断努力，才能收获更多的精彩。

老年大学的民乐团，不仅是一个演奏音乐的场所，更是一个感悟生活、追寻梦想的舞台。在这里，我找到了生命的活力，找到了心灵的归宿，找到了生活的乐趣，找到了属于自己的位置。我乐在其中，继续追寻梦想，享受生活。

2024年11月30日 星期六



今日之最



在市老年大学的校园里，经常可以看见一位满面春风、谈吐优雅、步履匆匆的女同学，她就是声乐（2）班的宣传委员——范仁芳。她顾全大局，勇挑重担。她身兼数职，在两个班担任宣传委员，可谓压力山大。但她恪尽职守，认真负责。班上组织活动，她总是第一时间拍摄图片和视频，广泛收集素材，撰写文字材料，精心制作美篇进行宣传，常常熬夜到凌晨。她热情友善，助人为乐。每次上学放学总是用车接送交通不便的同学，一路欢声笑语、其乐融融。近年来，她在校刊、校屏及校网上发表文章近20篇，拍摄并制作美篇20多篇，不愧为班级宣传委员中的佼佼者！

文图：声乐(2)班/熊世菊

凡人趣事

我深爱的班级

电吹管(1)班/雷德新

时光如流水，转眼退休已快两年，在电吹管（1）班与同学们同窗学习的美好日子里，让我仿佛又回到了“背着书包上学堂”的少儿时代。每当走进明亮整洁、锦旗满墙的教室，见到我可亲可敬的老师同学，那种对班级深深的热爱之情从心底油然而生。

我爱你电吹管班，这里有一位德艺双馨的好老师。他师德高尚、教学严谨、示范精准、和蔼可亲。听他的课，如沐春风。他对我们学习中的细微问题从不放过，及时纠正，重点难点反复打磨。他非常关注基础较差的同学，经常在课后了解学习情况，还牺牲休息时间为他们义务补课。在老年大学能遇到这样的好老师是我人生的幸运！

我爱你电吹管班，这里有一位德高望重的好班长。她心地善良、心胸宽广、能力超群、责任感强。虽年逾古稀，但精气神十足。对同学们学习生活关爱有加、体贴入微。每次上课前总是站在教室门前，笑脸相迎每一位同学，把学习资料送到我们手上；每一次学校活动，她总是忙前跑后，精心设计安排，为班上操碎了心。今生能遇上这样好班长是我的福气！

我爱你电吹管班，这里有一群德才兼备的好同学。同学们心态年轻、性格平和、真诚善良、大度无私。同学之间亲如兄弟姐妹，互帮互助、共同进步，没有争强好胜，没有攀比嫉妒。能与这群多才多艺、品学兼优的同学们一道同班共学是我老来的幸福！

莫道桑榆晚，人间重晚晴。感谢你，我可爱的班级，你为我的生命画卷增添了绚丽色彩，给予了我更多的人生感悟。常言道：人生有夕阳，精神无黄昏。我终于读懂了这句话的内涵，深刻领悟到了生命的价值和人生的意义。我爱你，可爱的电吹管（1）班！

给他点赞

默默奉献的好班长——邓祥平

太极(4)班/李卜勤

“有这样的好班长真是我们的福气啊”，这是太极(4)班同学们对班长邓祥平的一致赞叹！

今年5月27日，年逾古稀的他报名参加了太极(4)班的学习。从这天开始，他就像一颗永不变形的螺丝钉，从未有过迟到早退旷课的记录。他如同一位虔诚的修行者，坚持晨练从不间断。在李业根老师的耐心教导下，他以水滴石穿的毅力刻苦练习，基本掌握了关节操、健身气功八段锦、陈氏太极拳六首四象功、精要十三、精要十八等动作要领。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，他的勤学苦练大家有目共睹，并深深地印刻在老师和同学们的心中。

9月3日确定新学期班干部，同学们一致推荐他担任班长。担任班长以来，他深知责任重大、使命在肩。他想同学之所想，急同学之所急，帮同学之所需。无论上课还是晨练，他总是提前到达。每天清晨5点多钟，天还没有亮，他就已到达教室，如同一位默默奉献的守护者，提前为大家晨练做好准备工作。他将平时在网上搜索出太极大师操练太极的视频分享在微信群。在组织各项太极比赛展演活动时，他更是尽心尽力、尽职尽责，宛如

一位贴心的管家。拍照、拍视频、播放音乐和各项服务工作，他总是事无巨细、亲力亲为、周到细致。他常说“只要看到学友们不断进步、开心快乐，所有的付出都是值得的！”

“天行健，君子以自强不息。”在太极(4)班，邓班长就像一团熊熊燃烧的火焰，照亮了前行之路。他的事迹恰似一股暖流，流淌在同学们的心间，激励着大家更好地投入到太极的学习和修练之中！



高高飞翔的领头雁——刘翔燕

钢琴初级班/曹翠娥

在钢琴初级班，有一位好班长刘翔燕。她曾当过3年多的班长，这次又是公推公选、连选连任的班长。是什么样的人格魅力，使她成为该班的领头雁呢？

魅力在于她带头学习，以身示范。“打铁先得本身硬”。为了集中精力学好钢琴，她放弃了其它班的学习。两年来，出勤率达100%，她没有请过一次假。在学习上，她把老师的每一个教学要求，都百分之百地弄懂弄通，基本功非常扎实。今年夏天，她在珠江“凯撒堡”钢琴比赛荆州赛区摘得金牌。

魅力在于她热情服务、乐于助人。她常说：“要每一个人都有进步，这个班才算有进步。”在课堂上，付老师示范的曲目，她总是一次次录下来供同学们学习。每次月末钢琴展示要“交作业”，她总是一遍遍地聆听着、记录着，耐心帮助我们纠正指法、节奏上的不足之处，俨然一个“小老师”。当同学们有畏难情绪想要放弃时，她总是以自己的亲身经历，鼓励大家要持之以恒，要信奉“长期主义”，做时间的朋友，相信坚持一定会有收获。这次文化艺术节的钢琴展示活动的圆满成功就是一个见证！

魅力在于她认真负责、乐于奉献。严格落实学校要求不打折扣。

在创建标准示范校期间，她编撰的图片、文稿全面及时，质量很高。此次艺术节，她精心制定方案，从教室布置、节目安排、彩排计时等方面充分谋划并不断优化，直到最后完美呈现，得到了校领导的高度评价。她心系他人，没有“小我”，只有大爱。班上组织团建活动，她总是充当一名服务员的角色，给大家拍美美的照片，合影里唯独没有她自己。这次艺术节，她作为班长竟然没有上台弹琴，把宝贵的锻炼机会让给了新学员。

桃李不言而成蹊。刘班长正是用自己的律己之心、服务之心、进取之心，赢得了同学们的信任与尊重，凝聚起全班同学满满的正能量！



健身园地 //

做新时代的太极人

太极(1)班/吴邦清

花甲古稀之年的我们，因为心中的共同梦想，走进了松滋市老年大学太极（1）班。

穿上了太极服，向自己作了承诺，尊重太极，进入了一种状态。

我们在这里无畏风雨，让老去的心保持那份年轻和活力，感受着美好，体会着温暖，享受着快乐。

老师的耐心细教，让我们学得有滋味；同学的比学赶帮，让我们学得有干劲；互相鼓励支持，让我们学得有温度。大家珍惜好时光，习练太极拳，不负师生情，向着明亮的远方，不遗余力地前行。

我们是一群志同道合、充满正能量的人，每天坚持晨练，进社区、到乡镇做推



广，把该做的尽心做好，把该干的尽力干好，我们的感受是每天的生活充实、心情愉悦、幸福满满。我们认识到健康第一，对自己的身体负责，这是给家人们送上的最美的礼物，也是为社会减轻负担，更为

助推全民健身事业发展做出一份贡献。

学习传承太极，我们身体中正了，心态平和了，灵魂丰盈了，情谊增长了，格局提升了，我们一步一步地向梦想靠近了。这段时光恰似流光溢彩的画卷，烙在了我们的记忆深处。年龄带走了年华，也沉淀了思想。我们紧跟时代步伐，高配自己的灵魂，用年轻的心态去追求，活出属于自己的独特光彩，让所有的付出成为了自己人生的勋章。

已成过往的是昨天，充满期待的是明天，珍惜当下在今天。我们会不畏岁月的流逝，积极参与各项社会活动，宣传太极文化，传承太极精神，感受时代的美好，做新时代的太极人！

健康科普 //

小雪来啦！中医提醒养生需注意以下五点

小雪时节，从燥秋踏入寒冬，气温明显降低，根据天人相应的中医理论，小雪养生需注意以下五点：

●**生活起居**：小雪时节，人体处于“阴盛阳衰”的状态，因此，冬天在气温适宜的日子出去晒太阳，特别是晒背部，有利于增强脏腑功能、增进健康长寿。还要注意增添衣物，防寒保暖。在气温骤降或大雪来袭时，最好待在室内。此外，日常应保持良好的生活习惯，早卧晚起，戒烟限酒，对维护健康非常有益。

●**精神情志**：调畅情志对人体脏腑功能十分重要，理应保持乐观心态，及时排解

不良的情绪；例如多晒太阳有助于缓解抑郁情绪、多听舒缓的轻音乐有助于缓解紧张情绪等。

●**饮食养生**：小雪时节，宜多食一些温补益肾的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、栗子、山药等。适当地吃一些蔬菜水果，像萝卜、青菜、梨子、苹果等以养阴润燥。另外，寒冷气候下，心脑血管疾病多发，可常食黑木耳、山楂、丹参、三七等药食。

●**运动养生**：可根据自身状况选择适合自己的运动方式，如太极拳、五禽戏、八段锦等中医养生功法。运动时要注意尽量

选择室内等温度适宜的环境，衣服不用穿得过多，运动后感到身体微微发热、微微出汗即可，避免大汗以致外界寒邪入侵。

●**疾病预防**：冬季是心血管疾病的高发季节，心血管疾病患者要定期进行体检，密切关注病情变化；高血压患者需注意控制血压，保持血压稳定，血压波动较大时应及时就医；如果有心血管疾病的患者，应该严格遵循医生的指示，定时定量服用药物，不可自行停药或更改药量。此外，还可应用中医膏方养生，保持机体气血通畅与阴阳的平衡。

（来源：健康湖北）

美食分享 //

公安牛三鲜火锅

烹饪(1)班宣传组

（取皮半个，去籽）。炒香后再加入皇冠豆瓣酱，皇冠美味辣椒酱（这两款酱料是此菜的灵魂）。待酱料炒香出红油时，加入焯水的汤汁（或用牛骨熬制的浓汤），依次下入牛肉片，待牛肉片成熟后，加入熟制的牛肚斜片、牛蹄筋块，小火慢炖，直至汤汁浓稠，食材充分入味。最后，可根据个人口味加入适量的盐、味精、白胡椒粉等。再盛入锅底垫有青辣椒块、千叶或是冬瓜厚片的陶瓷炖钵中，撒上葱花、大蒜苗段、香菜叶即可上桌。

享用。这道菜以其鲜美的口感和丰富的层次深受人们的喜爱。

