

枫林晚晴

2024/12/30

为党办校 为老服务 农历甲辰年十一月三十日·星期一 新闻热线：13797316087
第8期（总第49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

我校荣获“全国老年大学标准示范校”称号

11月26日，中国老年大学协会印发《关于授予2024年度“全国老年大学标准示范校”的决定》，松滋市老年大学荣获“全国老年大学标准示范校”称号，豪迈地跨入全国首批117家“全国老年大学标准示范校”的行列，标志着我校迈上优质化、规范化发展新台阶。

市老年大学创建于2018年1月，开设了文学艺术、戏曲、声乐、舞蹈、器乐、体育健身、实用技术等7大专业，62个教学班，专业教师49名，在册学员达6000余人次。

市老年大学始终坚持“为党办学、为老服务”的办学方向，践行“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”的办学理念，秉承“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”的办学宗旨，勇于探索、砥砺前行，取得了骄人的成绩！学校发展突飞猛进，教学条件日臻完善，办学规模不断壮大，



摄影：王心弘

学校管理亮点纷呈，校园文化丰富多彩，教育教学成果丰硕。成立市老年大学文学艺术联合会及14个分会，探索出学校与社团双轨运行、学员与会员双线管理新模式，促进了学员终身学习、文化养老；学习环境适老化、课程设置兴趣化、教学方式多样化，创造出老有所求、教有所应、将老年教育融入老年人日常生活等新机制，作为“松滋经验”在首届全国县级老

年教育高质量发展经验交流研讨会上精彩亮相。广大学员积极参加各级各类展演比赛活动，先后获得奖励与表彰110余次，其中国家级29次、省级34次。在全国第四届“万人同唱一首歌”总展演中斩获四个“一等奖”。在2025湖北省中老年春节联欢晚会选拔赛中，我校选送的13个节目获得1金5银7铜的可喜成绩。松滋《滚灯舞》喜报频传，先后荣获全国第九届老年大学文艺汇演银奖、全国益安宁丸杯老年大学才艺大赛湖北赛区金奖和全国“观众喜爱的节目”奖、2025湖北省中老年春节联欢晚会选拔赛金奖并登上湖北中老年春晚大舞台。7名学员书法作品在全国老年大学“花好月圆庆国庆”书画作品展中获优秀奖，3名师生的摄影作品在第十九届湖北省中老年人才艺大赛中获二等奖。（赵承亚）

头条

12月15日，省文联主席杨俊，党组书记、常务副主席张士军一行到市老年大学调研学校文学社团活动情况。荆州市委常委、宣传部长郭小容，荆州市委宣传部副部长黄道培，荆州市文联党组书记、主席张明，松滋市委副书记、市长汪卫，松滋市委常委、宣传部长刘艳等相关领导陪同调研。

杨俊一行听取了校长王家满的现场汇报，观摩了学校各个社团的教学和活动阵地及

省文联主席杨俊来我校调研

成果展示，了解了非遗文化传承和特色文艺品牌建设情况。来到一楼演艺大厅，观看了会员们表演的文艺节目，领略了松滋非遗滚灯舞、说鼓子以及松滋民歌、京剧的独特魅力，欣赏了市老年大学知音合唱团的大合唱《阳光路上》。

杨俊对我校文学艺术社团组织建设、特

色阵地建设、文艺活动开展等给予充分肯定。她要求，要始终把贯彻落实党的二十大和党的二十届三中全会精神、习近平总书记历次考察湖北重要讲话精神贯通起来，推动松滋文化创新发展；要进一步完善老年文学艺术联合会的组织与管理，更好地发挥文艺为群众服务的使命任务；要加强传统文化进校园，结合实际，夯实基础，让文化传承后继有人。（文/赵承亚 图/摄影家俱乐部）



我校《滚灯舞》直通2025湖北省中老年春晚

情满浣水，艺耀荆楚。11月22日，2025湖北中老年春节联欢晚会选拔赛荆州·松滋站在浣水景区汽车露营地隆重举行。来自当阳、枝江、宜都、松滋的25支代表队参加比赛。

我校派出了13支代表队、340名演员的宏大阵容参加角逐，最终以一金五银七铜的优异成绩独占鳌头。《滚灯舞》是湖北省非遗作品，也是我校的保留节目，多次在省内外获奖，这次大放异彩，再获金奖，直通湖北中老年春晚；京剧歌舞《中国脊梁》、古筝二重奏《声声慢》《云宫迅音》、古典舞《梁祝》、维吾尔族舞

蹈《晨曦中的玫瑰》、京剧协奏曲《迎春》获得银奖；另有7个节目获得铜奖。这次参赛，生动展示了我校的办学成果，充分彰显了广大学员良好的精神风貌，进一步提升了我校的知名度和美誉度。

据了解，此次活动由湖北广播电视台与松滋市委宣传部主办，松滋市文化旅游局、浣水镇人民政府、市融媒体中心、市老年大学、湖北浣水旅游发展有限公司承办，旨在为中老年文艺爱好者提供一个展示自我、交流技艺的平台，进一步丰富中老年人精神文化生活。（刘永煌）



图为市委常委、宣传部长刘艳为我校《滚灯舞》团队颁奖。

11月16日，声乐（2）班党支部组织20名党员赴李白故里、银杏之乡——安陆开展了一次别开生面的党日活动。

在安陆这块红色的土地上，无数革命先辈用自己的热血和生命谱写了一曲曲可歌可泣的不朽篇章，是我们引以自豪的宝贵精神财富。今天我们回望那血

别开生面的党日活动

声乐(2)班宣传组

与火交织的岁月，聆听历史的回音，传承红色基因，铸牢中华民族共同体意识。



图为声乐(2)班党支部组织党员开展党日活动。

上午，党员们参观了安陆历史博物馆。进入馆内，大家心中涌起了无限崇敬与感慨。首先映入眼帘的是鲜艳的党旗和入党誓词。党员们举起右手，在“英雄土地，铁血儿女”的宣传牌前，重温入党誓词。在博物馆的会议室里，党支部书记李兰萍组织学习了中共松滋市委组织部《关于11月份主题党日活动的通知》，学习了习近平总书记关于全面深

化改革的一系列新思想、新观点、新论断。通过参观学习，党员们纷纷表示，一定要继承和发扬革命先辈的光荣传统和作风，不忘初心，牢记使命，永远听党话、感党恩、跟党走，用实际行动诠释党员的使命和担当。

下午党员们来到钱冲古银杏生态旅游区，欣赏了3000年的古银杏，感受了秋冬交替季节带给大自然的美丽景色，让人心旷神怡。在“李白故里”，让我们饱览了诗仙的豪放与浪漫。在李白“举杯邀明月”的塑像前，我们情不自禁地集体朗读了李白的“游洞庭湖”。

此次党日活动，我们不仅接受了革命精神的洗礼，也欣赏了古银杏的美丽秀色，同时也领略了古文化的魅力，让我们每一位党员都感慨万千，收获满满。

四风建设

四风建设不停步 风清气正展形象

模特走秀(2)班宣传组

本学期，模特走秀（2）班按照“四风”建设的总体要求，组织全班学员传达学习、自查自纠、整改提高，取得了显著成效。

一是凝聚共识，进行了总动员。召开全班“四风”建设动员会，开展全员大学习、大讨论，营造了“人人是主体，个个是形象”的氛围，凝聚了“四风”建设全员参与的共识。

二是明确责任，调整了新专班。针对人员变化，特别是新增学员较多的情况，我班对班委和“四风”建设工作专班进行了调整，并明确了各自工作责任。

三是自查自纠，营造了浓氛围。通过调研与自查，我班查摆出了一些问题与不足，如个别学员不讲团结、集体荣誉感不强、有时上课讲小话、集中排练节目时经常请假较多影响全局等现象。通过自查自纠，逐一销号，使每名学员的思想得到洗礼，作风得到转变，素质得到提升。

四是全面整改，提升了高效率。一方面督促学员对查摆的问题进行全面整改，写出心得体会，组织交流评比；另一方面立足实际，紧盯细节，重新修订了班级规章制度，较好地维护了班级正常的教学秩序，提高了课堂教学效率，为创建“四

风”建设先进班级奠定了良好基础。

五是丰富活动，展现了新风貌。今年以来，我们先后参加和开展了多次活动。如7月4日的国家标准示范校验收成果展演活动；8月3日的乐乡大集老年大学“银辉照乐乡”专场演出活动；9月9日的市老年大学重阳节文艺演出活动；11月5日至9日的老年大学首届“文化艺术节”活动；11月22日的2025湖北中老年春节联欢晚会选拔赛荆州赛区松滋站活动等，较好地展示了老年大学学员的精神风貌，受到学校领导和广大社会好评。



简讯

●12月9日，松滋市老年大学模特走秀（1）班、（2）班表演的节目《国风》、古筝四级班、二级班表演的古筝二重奏《声声慢》《云宫迅音》在湖北电视综合频道《悦享银龄》官方号中精彩呈现。

●近日，由湖北省老年大学协会组织的2024年度全省老年教育理论征文评选揭晓，我校学生会干部、常春藤文学社会员汪永春撰写的论文《松滋市老年大学学员需求调研报告》荣获省级三等奖。该奖项填补了我校老年教育理论研讨课题的空白。

银龄逐梦

晚霞映辉 可敬可亲

中阮班宣传组

在中阮班的教室里，有这样一位学员，她70出头，但依旧年轻，她以不老的学习热情、不懈的求知追求和无私的奉献精神，成为了众多老年学员中的佼佼者，她就是李祖英同学。

李祖英同学是一位退休多年的医务工作者，适时加入了老年大学，报名参加了中阮、京剧等多个课程，每一门课程都倾注了她极大的热情和精力，用实际行动诠释了“活到老，学到老”的深刻内涵。在学习上她目的明确，态度严谨，细心钻研，迎难而上，百遍千遍苦练基本功，弹奏出悦耳动听的曲目。在生活上，她无私奉献、乐于助人、热爱班级，时刻带头为班级服务。曾记得今年5月29日，在乐乡公园一次户外活动中，她和班长一起组织编排节目，让户外活动开展得有声有色，而且她一腔一式的京剧表演唱赢得不少歌迷粉丝的阵阵掌声；曾记得8月3日，一行6人在她的带领下专程来到纸厂河探望久病的学友；曾记得每次上新课，她都会专门录制杨老师新教程分享给请假的学员，不让一个学员掉队。尤其是年初组建“新手练习群”，积极筹备练习场所，带领新手共同学习，调动新手学习激情，在她的引领下，班级学员在老年大学“艺术节”活动中表现出色，让中阮班交上了完美的答卷。



每一个难忘的场景，勾起的是甜美回忆；每一个努力生活、追光的人永远年轻。银龄逐梦，霞光辉映，可敬可亲。

在人生的长河中，我们每个人都是行者。不断的在不同的角色间穿梭，体验着生命的多样与精彩。今年九月份，我便经历了一次华丽变身。从一名传道授业的教师转变为老年大学的一名求知若渴的学生。初入老年大学，心中难免有些忐忑，一切都不熟悉。走进舞蹈教室的那一刻，我看见一群着白色衣裙的姐姐们正在优美的音乐中翩翩起舞，那动作好柔、好美，就像一个个仙女在瑶池中舞蹈。我仿佛穿越了时空，来到了一个充满魔力的世界。我们的班主任那么年轻漂亮，似活力四射的舞蹈精灵，正以她那优美的舞姿引领着这群舞者。她的每一个动作都像是春天的风，轻轻吹散了岁月的尘

埃，唤醒了我们内心深处对美的渴望。学员们不分年龄，都像是被舞蹈的魔法所吸引，全身心投入到每一个节拍、每一个转身之中。他们眼神中闪烁着对生活的热爱，对舞蹈的执着。让我深深地感受到年龄从来都不是追求梦想的障碍。随着音乐的响起，我也开始放飞自我。让身体随着旋律舞动，每一次的跳跃，每一次的旋转都仿佛在与青春共舞。我收获的不仅仅是技巧的提升，更是激情的释放。我华丽变身成为一名舞者，一名用心灵舞动、热爱生活的舞者。

舞蹈(4)班宣传组

华丽变身

师生情缘

太极岁月 感恩相伴

太极(2)班/万先红

弹指一挥间，三年的光阴已付东流，而我在老年大学的太极之旅，却似一泓清泉，润泽着心灵的田野，留下深深浅浅温情与成长的痕迹。老年大学，这片洋溢着活力与知识的沃壤，为我开启了通往太极奥秘深处的大门。

杜敏老师，宛如那明亮的北斗，在太极的浩瀚星空中为我们指引方向。课堂之上，您的每一个动作皆如行云流水，似春风拂柳般轻柔且富有韵味。您耐心地拆解着每一式太极动作，细致入微地讲解着其中的精髓与奥秘。从起势时的凝神静气，到野马分鬃的舒展洒脱，再到白鹤亮翅的轻盈飘逸，您用那渊博的学识与精湛的技艺，引领着我们一步步走进太极这方神奇的天地。还记得那次我在“云手”一式上反复出错，满心沮丧之时，您轻轻走至我身旁，亲手纠正我的姿势，那温暖的目光与鼓励的话语，如同一束光，瞬间驱散了我心中的阴霾。

以班长张劲松为首的班委们，你们是太极班级温馨大家庭中的默默守护者。组织活动时，你们总是冲锋在前，事无巨细地安排着一切；关心同学时，那一声声关切的问候，那一次次贴心的帮助，如冬日里的暖阳，让人心生温暖。课堂上的秩序维护，课后的学习交流和组织活动，处处都有你们忙碌而又坚定的身影。因为你们的存在，班级充满了凝聚力和活力。

亲爱的同学们，你们是我太极之路上并肩同行的伙伴。在晨曦微露的清晨，我们一同在操场的草坪上或市民广场上站定，相伴开启每日的太极晨练。彼此交流心得时，那思想的火花在言语间不断碰撞、交融。当我因进步缓慢而心生焦虑时，是你们的鼓励与

陪伴，让我重拾信心，继续坚定地前行。我们在一招一式中相互切磋，在一呼一吸间共同成长，那深厚的同窗情谊，如同一坛陈酿的美酒，历久弥香。

如今的我，身体愈发硬朗，往昔的疲惫与不适渐渐远去。而内心，更是在太极的滋养下，变得沉静如水，面对生活的波澜，能以更加从容淡定的姿态去迎接。太极，已不再仅仅是一种强身健体的运动，它早已化作我生活中不可或缺的一部分，融入我的灵魂深处。

感恩老年大学，为我提供了这片学习与成长的乐园；感恩杜敏老师，您的授艺之恩如明灯照亮我前行的道路；感恩班委们的默默付出，让班级充满了爱与温暖；感恩同学们一路陪伴，让我的太极之路不再孤单。在未来的日子里，我愿与太极继续相伴，在这悠悠岁月中，将这份美好与感恩永远传承下去。

声乐之路 感恩同行

滋颂合唱团/张宏艳

六年前一个风和日丽的下午，我与班主任郭本初老师及42位同学在老年大学声乐(2)班相遇。

那一天，我选择坐在教室最后一排，心中充满了忐忑不安，因为我是一个五音不全却对音乐充满热爱的人。然而，当英俊潇洒且和蔼可亲的郭老师走上讲台开始上课时，他的话语如春风化雨般抚慰了我紧张的心。“今天来这里学习的同学们都是声乐的爱好者，”郭老师的声音温和而坚定，“无论你们目前的歌唱水平如何，通过学习都会有不同程度进步。”郭老师说，“在学习的过程中，不要去比较谁唱得好或差，只要自己比昨天有所进步，开心快乐就好！”这段话深深

地印刻在我的脑海里，至今难忘。正是老师的鼓励和同学们的帮助，让我得以在滋颂合唱团坚持学习到现在。

六年的时间悄然而逝，在这期间，我见证了郭老师兢兢业业的敬业精神。从最基础的发声技巧到复杂的曲谱解读，再到歌曲中每个字的发音，郭老师都一丝不苟地教导着我们。他的教学方式循序渐进、深入浅出，让我们这些初学者也能轻松理解。这六年的学习，不仅提升了我的歌唱技巧，更让我收获了珍贵的友谊和无尽的快乐。

秋去冬来，《花又落》。六年里，我们如同《蓝色的蒙古高原》上的行者；在不同的季节里《相遇》在人生的长河中，我们是《有缘人》共同走过了一段美好的旅程。

如今，站在2024年的岁尾，回首往

昔，那些与老师和同学们一起度过的日子仿佛就在昨天。让我们继续携手在《浪漫夕阳》里，手牵《青山哥哥绿水妹》，胸怀《我们的中国梦》高歌《我爱你中国》。

愿我们永远快乐地走在《阳光路上》！



追随——写给我的老师

二胡中级班宣传组

当鬓角晕染花白的时候
我终于做回到你的学生
再次靠近
只想听你指间的弦律
越过世间繁杂
让心灵得到片刻宁静
十指轻抚半城妙音
一生情怀
我痴情在老师的琴音中
用诚惶诚恐的手指
拉一首良宵把学琴的过往诉说
抚一段赛马听马蹄声声在琴弦上狂奔
是谁？又拉响了 中国名曲
我用胡琴和你说话的韵味
醉了心灵醉了人生

老师，我的成绩你是否满意？

一声“同学们好”
仿佛又回到儿时的课堂
您的谦和您的真诚您的耐心
您对胡琴的一往情深
折射出您精益求精的人格魅力
老师，能受教于您
我是幸运的
有您为师
我是幸福的
愿追随在你的左右
扶琴轻唱，笑谈夕阳
一束鲜花
难于表达感恩的心
一句祝福
难于诉说感激的情
那就让我们陪着你
陪你一起慢慢老去

管乐迎新春

电吹管班/吴林和

管音袅袅韵悠长，
乐奏新春喜气扬。
指动灵犀传雅意，
声飘绮梦绕华堂。

师生共志情无限，
曲调同研志未央。
且待联欢歌盛景，
欢颜绽处韵流方。

画菊

绘画班/黄振菊

初冬时节倏然到，
朔风呼啸万树摇，
百花凋零叶满地，
唯有东篱枝头俏。

金红粉紫绿叶绕，
暖意融融寒气消，
碧云倾囊绘黄华，
学子笔下金英娇。

佳作欣赏

舞动银龄 校园绮梦

舞蹈(4)班/谭启芳

老年学府绽华光，
舞蹈专班热心扬。
镜前霞彩舞翩跹，
乐声起处步生香。
导师施教耐心长，
身范亲传展妙章。
把腕正姿抠细节，
指尖轻点韵悠扬。
班委尽心暖如阳，
道具场地皆妥当。
约课唤友无差错，
编排汇演巧思量。
学府美名传四方，
银发学员精神爽。
舞里春秋情谊厚，
宛如亲眷共逐光。



秋语 摄影：王心弘

梨 洞

副刊赐名：田永华
副刊题字：杨 君

第8期

我骄傲 我是老年大学生

太极(1)班/梅玉平

有这样一所学校，
环境优美，人才济济。
一群花甲老人，
他们聚集在一起，
享受着火红的晚霞，
追逐着时代的步伐。
这就是松滋市老年大学，
——我们共同温馨的家。
走进校园
伴随着欢乐的乐曲起舞
聆听着优美的琴声唱歌
一笔一画，挥毫潇洒

太极班里人挤满，
个个身手像大侠。
练瑜伽，通经络，
动作柔美优雅。
身着旗袍手摇扇，
模特走秀如仙女貌美如花
合唱团里歌声嘹亮
唱遍全国获高奖
非物质文化遗产滚灯舞，
进入春晚美名远扬

我爱你呀，松滋市老年大学！
我骄傲啊，我是老年大学生！

校园夕阳红

普通话中级班/刘春艳

人生已登高处，
岁月永无归途。
一幕，一幕…
回首青春路，
得失笔下书。
夕阳红里舞欢乐，
彩霞裁来做球服。

追忆，追忆…
时光铺基石，
校园奏乐谱。
枫叶独爱秋来染，
万丈红尘绘成图！
不负，不负！

师生携手共奋进

电子琴班宣传组

乐器之王电子琴，吹拉弹唱系一身。
男女童叟喜乐践，煞费苦心难大成。
幸遇良师李师尊，言传身授苦倾心。
师生携手共奋进，老年大学得美评。

稻谷溪采风

萨克斯俱乐部/周峰

冬日寻芳稻谷溪，
小桥流水柳依依。
绿杉红枫相映衬，
鹤汀凫渚添野趣。

艺海拾诗

庆元旦

太极(2)班/万先红

寒梅初绽，又新年伊始，瑞光凝雪。旧岁纷纭
皆过眼，且看朝阳升彻。烟火腾空，祥音绕巷，万
户同欢悦。山川添韵，唤来佳气蓬勃。

遥念往昔峥嵘，历经风雨，幸志坚如铁。此际
升平歌盛世，心向远方情切。岁月流金，征程铺
锦，当赋豪情阙。愿春长驻，共迎千叠明火。

观展感怀

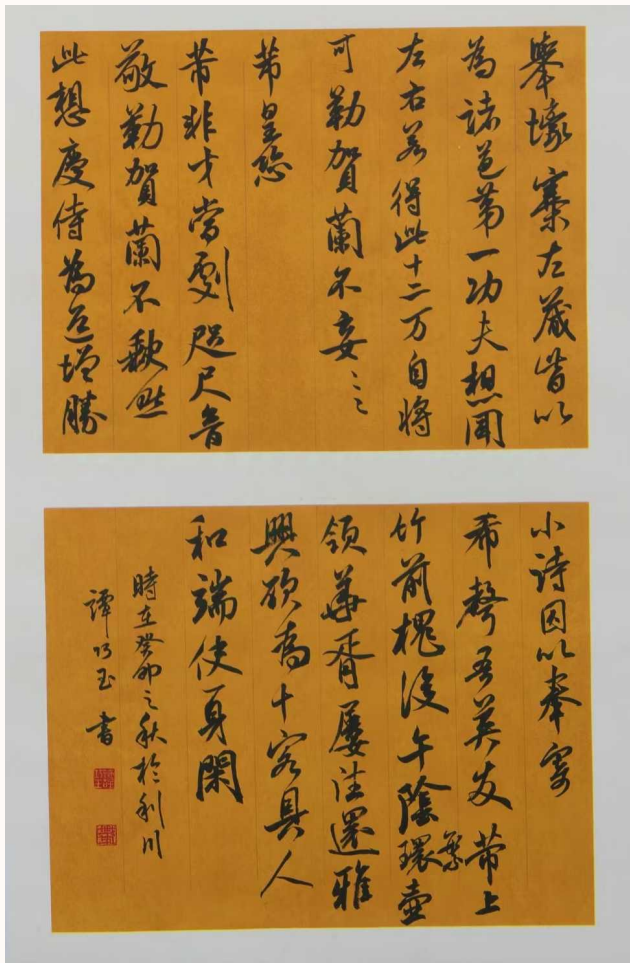
太极(4)班/李卜勤

一班舞姿意情长，芳芳老师教有方。
幸福中国添雅致，彝族山歌步韵香。
桃花三月身曼妙，芭蕾童话绽芬芳。
萨克斯音歌盛世，女儿情深形蕴扬。
好诗朗诵古今颂，再唱山歌献给党。

点赞电吹管班

刘永煌

灵魂享受何处找？
电吹管声显奇妙。
高亢明亮穿云雾，
魅力独特心欲摇。
修身养性健人格，
强体怡心活大脑。
一壶美酒醉千古，
轻音浑厚韵律好。



书法(1)班/谭巧玉

跃国展

书法(2)班/易洪

惠风孟冬捷报传，
良师作品跃国展。
学员欢呼把玉盏，
点滴润田喜气沾。
素日用功无暑寒，
磨砺只为战时悍。
崇尚精品须细琢，
翰墨硕果众人赞。

乘胜前行

钢琴中级班/刘开英

乐乡簧堂美誉扬，
荣膺示范绽辉煌。
残年舞袖才华显，
晚岁欢歌意气昂。
翰墨诗成旗影远，
琴樽曲奏乐声长。
新程互勉层楼上，
乘胜前行著锦章。

《泛水河塘》有感

滋雅合唱团/杜远海

泛水荷塘滋雅唱，
银发学员个个上。
合唱轮唱加领唱，
男女歌声响乐乡。
花伞舞动掌声响，
轻盈舞姿耀全场。
歌舞赢得众人夸，
文化艺术大发扬。

班风赞

二胡基础班/艾春

老师传书领航标，
党建宣传抓得好。
班长潜心管全面，
协力追梦健步跑

如歌风华

浣水农家乐

声乐(2)班/卢传海

驱车数十里，才达浣水堤。
顺堤往右拐，车到农舍里。
老板是农夫，迎客行大礼。
泡茶又递烟，忙了妻和女。
全家齐动手，捞鱼又宰鸡。
客至包厢里，切磋三五七。
饭菜桌上摆，小酒喝两席。
菜品味道好，人人皆欢喜。

以笔书情

太极(2)班/万先红

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。

秋与冬

滋雅合唱团/曾庆发

秋风浮躁桂难香，
没有秋雨天不凉。
炎炎烈日天天照，
白露已到热茫茫。
小雪时节冷雨降，
北风渐起叶飘黄。
笑看红枫傲霜立，
只待春来百花香。

说京剧

京剧(1)班/陈伦凤

花旦俏，青衣稳，
老生非比老旦逊，
京锣琴钹魂！
笙歌亮，国粹精，
皮黄声腔白京韵，
风流任你评！

我心飞翔

散文天地

逐梦路上的遇见

民乐团/田云静

严格地说，我年轻时是个纯“音盲”，五音不全，但我酷爱音乐，非常崇拜音乐家。音乐是我年轻时美丽的梦幻，不敢奢望有朝一日我能触碰音乐。

1983年一个偶然的机缘，我认识了当时宜都市群艺馆的俞成功老师，我写了一首《茶山风光美》的歌词，俞老师帮我推荐给宜昌市一个文艺刊物，那是我的处女作，第一次把文字变成铅字，自此我和音乐结缘，之后有一些作品获得全国省地市的各种奖励。由于作品屡屡获奖，在当地引起不大不小的反响，我也成为湖北省音协会员，但音乐之梦还是可望而不可即。

时光流转到2020年，我早已步入暮

年，感谢我的师范同学李春华，是他帮我选择了松滋市老年大学，于是乎我进入中阮班学习。杨启迪老师是我的中阮启蒙老师，零基础训练，很辛苦，也很惶恐，唯恐自己如石冥顽不化。杨老师颇有耐心，教我们弹挑，轮奏……春去冬来，坚持换来了进步，三年的执着追求让我初步入门，我的梦有点真实的影子了。

感谢我的老同学马碧琼，是她引荐我加盟民乐班，还帮我交了学费，并把我的联系方式给了柳永兰班长。偶然一天，我接到柳班长的电话，电话那端传来爽朗的笑声、热情的话语，顿时我触摸到浓浓的温度。有柳班长这样的领军人物，我感觉民乐班是一个和谐的大家庭，融入其中，确属幸运。

2022年举办我个人作品音乐会，是我半生追求与梦想的点睛之笔，也是我业余爱好的完美句号。感谢我的同窗李春华的支持和参与策划，感谢他为音乐会辛勤的付出。感谢民乐班和中阮班的老师和乐友们，感谢杨老师、李老师、柳班长、李小丹班长、袁萍书记等。音乐会圆满举行，

我感觉我的音乐之梦：半是梦幻半是真，半是惊喜半是甜。那情那景，铭记于心，没齿难忘。

初见李连生老师，慈眉善目，几分慈祥，几分可敬。他教课气氛活跃轻松，没有师道尊严和刻板教程，只有和谐音乐和欢声笑语。在乐团，弹拨组是短板，李老师诙谐地打趣说，您们可是中阮班毕业了，并经常为弹拨组补课，专门训练伴奏的后半拍。“业精于勤荒于嬉”几年来的勤奋与坚持，且从李老师的课堂上悟到一点音乐之道。上课时，李老师不经意肯定我的些微进步，对我而言，都是莫大的鼓舞，我知道李老师是打着灯笼找我的优点，其意在于鼓励。坐在旁边的刘国政大哥，我听他的弹奏，得到很多启示，他的节奏感强，弹奏颗粒清晰有力，有风骨，好似珍珠落玉盘。

耕耘一半在己，收获一半在师。感恩老师，学高为师，如今敝人混迹于民乐团，让我早年的梦想部分成真，窃以之为喜。

梦在继续，感恩逐梦路上的遇见。

我爱葫芦丝

葫芦丝中级班/伍远凤

起葫芦丝，心中总会涌起一种莫名的感动，那是一种与民族文化紧密相连的情感共鸣。

选择葫芦丝也是因为我被它的简约之美所打动。在繁复的现代生活中，人们往往追求华丽与复杂，而忽略了简约的魅力。

葫芦丝设计简约大方，没有过多的修饰，却能够在简单的旋律中，演绎出动人的乐章。这种简约之美，让我学会了如何在纷繁复杂的世界中，寻找内心的宁静与纯粹。

初学葫芦丝时，也遇到过许多困难，

如手指不灵活、气息不稳、音准把握不准等等。每次失败，都让我倍感沮丧，是老师的耐心施教和同学们的相互鼓励，让我坚定了信念，只有通过不懈的努力和坚持练习，才能战胜困难实现梦想。

由于鲍同喜老师的悉心教导，如今我们全班同学已能够熟练地吹到九级曲子，甚至有同学能够完美地吹奏出十级的名曲。葫芦丝见证了我们的进步与蜕变。

我爱葫芦丝，因为有了她能解除我的烦恼，有了她能使我呼朋唤友，还能成为我晚年生活的伴侣，真让我终生不舍的是她还能伴我走天涯。困了，我望着满天的星斗吹奏一首美妙曲子后，让我进入甜甜的梦乡。

感谢松滋市老年大学，为我们老年人开通这美好平台。满足了我们对知识的渴望，丰富了我们的精神世界。

校园视觉

一对恩爱夫妻的太极情缘

太极(4)班/李卜勤

在岁月的长河中，有这样一对恩爱夫妻，丈夫靳德强与妻子汪琼。退休之后，夫妇二人怀着对健康生活的向往，双双踏入了老年大学太极(4)班的门槛，开启了他们的太极之旅。

每日，他们骑着一辆摩托车相伴而行，无论是酷热难耐的盛夏，还是三九严寒的冬天，都不能阻挡他们坚定的脚步，始终坚持着自己对太极的无限热爱与追求。

在太极课上，夫妻二人就像并肩作战的战友，相互帮扶，彼此支持。当妻子汪琼动作有所偏差时，靳德强总会非常主动温柔地予以纠正，当一方有所懈怠时，另一方则轻声提醒，彼此鼓励的话语如涓涓细流，滋润着对方的心田。同

学们对他们这些亲密温暖的举动，看在眼里，暖在心间，都会投去羡慕的目光。为了能打出一手漂亮的太极拳，靳德强刻苦练习，而妻子汪琼则成为他最坚定的后盾，全力支持丈夫的太极之梦。每一场拳练习下来，靳德强总是汗流浹背，妻子汪琼就像一位贴心的天使，用饱含爱意的毛巾为丈夫擦去汗水，又换上新的隔汗巾。而靳德强也总是深情地鼓励妻子要坚持下去，就如同在一艘风雨同舟的船上，彼此给予力量。班上组织主题班会，这对夫妻更是积极踊跃地参加，靳德强

带头参与太极展演，而妻子汪琼则高歌抒怀，那嘹亮的歌声如夜莺啼鸣，惊艳全场。

经过8个多月的勤修苦练，在李老师的精心教辅下，夫妻双双都基本掌握了关节活动操，健身气功八段锦，陈氏太极拳六首四象功，精要十三式，精要十八式，老架一路第一，二段28节等多种功法。靳德强的动作熟练优美，每个招式都蕴含着无尽的生命力，打出了独特的韵味。看到丈夫所取得的成绩，妻子汪琼满是欣慰与喜悦，那笑容如同盛开的花朵，灿烂而幸福。

他们在太极的世界里，相互陪伴，共同书写着美好的退休生活篇章。



学海拾贝

舞动夕阳 绽放光彩

新疆舞班/冯茂鹂

当岁月的风霜悄然爬上鬓角，人生的落日余晖却依然闪耀绽放。有这样一群人，他们以不老的心灵，诠释着生命的活力与热情。63岁的黄皓女士，就是这样一位以舞为伴、以学为乐的最美长者，用她的热情与执着，影响和激励着每一位同窗。新疆舞，以其独特的韵律、欢快的节奏和丰富的文化内涵，成为了黄皓与他人友谊的桥梁。尽管初学时面对陌生的舞步和复杂的节奏感到挑战重重，但黄皓从未言败。她利用课余时间反复观看教学视频，细心揣摩每一个动作的要领，甚至在家中对着镜子练习，力求每一个转身、每一个手势都能精准到位。这份坚持与努力，让她在短短数月内，从一名新疆舞蹈新手成长为班级中的佼佼者。作为学习委员，她以身作则、风雨无阻、从不缺课。在老师授新课时，主动拍好课程视频发

到群里，以便同学们课后在家练习。她不仅自我要求严格，更是将这份热爱与责任传递给了周围的同学。她经常组织学员讨论，分享学习心得，耐心解答同学们的疑问，鼓励大家克服困难，共同进步。在她的带动下，班级氛围变得异常活跃，学员们的学习积极性空前高涨。每当有新学员加入时，黄皓总是第一个上前，用她那温暖的笑容和鼓励的话语，消除新人的紧张与不安，让大家迅速融入到这个大家庭中来。黄皓女士的美，不仅仅体现在她对舞蹈的热爱与追求上，更在于她那颗乐于奉献、温暖他人的心。在她的倡议下，新疆舞班还积极参与社区文化活动，将所学的新疆舞带到养老院、社区广场，为社会带去欢乐与温暖。

岁月悠悠，黄皓用她的实际行动证明，年龄从不是追求梦想的障碍，学习永远为时不晚。她不仅找到了自我价值的再次实现，更用舞蹈书写了一段段关于美丽、关于热爱、关于坚持的动人篇章。

《月满西楼》是一首充满古典韵味的曲子，在柔力球的练习中，我仿佛穿越时空，置身于古代，感受到了古人的生活和审美情趣。这种文化体验让我对传统艺术有了更深的理解和欣赏。

在练习过程中，我深刻体会到身心合一的精髓，每一个动作都要全神贯注和协调一致，这让我在忙碌的生活中找到了一种宁静和平衡。

总而言之，学习柔力球《月满西楼》不仅是一项体育运动，更是一种心灵的洗礼和文化的浸润。它让我在锻炼的同时，也得到了精神上的满足和提升。

学习《月满西楼》的感悟
柔力球班/罗萍

班团动态

舞动的琴弦

钢琴初级班宣传组

万象更新月，欢聚共此时。12月18日，钢琴初级班在慧颖琴行，以“舞动的琴弦”为主题，用一场盛大的跨年音乐会迎接新年的开启。

乘着歌声的翅膀，在精致的三角钢琴旁，25首钢琴曲在冬日暖阳中徐徐如花朵般绽放。《追梦人》《月亮代表我的心》《女人花》《闪烁的星星》一首首怀旧歌曲唤起了我们这些60、70后的温暖记忆。《九儿》《牧羊曲》《雁南飞》《萱草花》《雪绒花》等电影插曲，更是一波波

美妙组合的回忆杀。四首联弹《草原英雄小姐妹》《铃儿响叮当》《新年好》欢快的旋律我们轻轻唱和。而经典曲目《莫斯科郊外的晚上》《茉莉花》《致爱丽丝》《罗密欧与朱丽叶》《我的祖国》钢琴演奏如行云流水，让人百听不厌。《成都》《大鱼》《初雪》《湖上天鹅》《在水一方》弹奏者用心倾诉和表达，把我们带入了一个个唯美而浪漫的意境之中。王玲同学演奏的《森林狂想曲》呈现了热带森林中的自然之声，手指间跳动的音符如快乐

的精灵，引起了全场的热烈欢呼。《夜的钢琴曲五》成为压轴曲目，刘兰萍同学倾情演绎，让我们在悠扬的琴声中，享受到内心的宁静与慰藉。

2024年，我们钢琴初级班在付老师的带领下，以热情拥抱课堂，以团结汇聚力量，把对钢琴学习的无比热爱，镌刻进我们用心学琴的每一天。舞动的琴弦，把我们每一个踏歌起舞的日子点亮！向上的力量，让我们一起，期待新的一年更加美好。



冬至前夕，烹饪（1）、（2）班联合组织开展了丰富多彩的课外实践活动。

本学期以来，舞蹈二团开展了成效显著

的党日班务活动。活动期间，全体党员和班委们齐心协力，形成了一个紧密团结、高效协作的团队。在班主任廖万梅老师的悉心领导与教授下，团队的核心班子作用得到了淋漓尽致的发挥。他们精心策划每一次排练，从舞蹈的编排到细节的打磨，都倾注了大量的心血。党员们班委们以身作则，积极参与到各个环节当中，无论是在排练室里对舞蹈动作的反复揣摩，还是在服装道具的准备工作上，都能看到他们忙碌的身影。这种团队协作的精

党建引领 带动团建

舞蹈二团/彭巧玲

神和党员的先锋模范作用，在首届艺术节汇演中得到了充分的展

现。一只精彩绝伦的《傣家的女儿》群舞表演，将团队的风貌和舞蹈艺术的魅力完美地展现在全校师生面前。同学们靓丽的着装、整齐划一的动作、灵动的舞姿以及充满感染力的表演背后，是整个团队在党建活动中所凝聚起来的强大力量，是团队建设质的飞跃。在未来的日子里，全体党员将继续发挥带头作用，带领二团全体同学，向着更高的艺术目标迈进，为校园文化艺术的繁荣发展贡献更多的力量。

今日之最

易佑强是舞蹈（4）班唯一的男学员，家住刘家场镇。虽路途偏远，但风雨无法阻拦他上学的步伐，霜雪未曾冷却他炽热的心，从不迟到早退，从未落下一节课。那份执着与坚守，令人十分感动！课堂上，他是全情投入的舞者，那舒展的身姿、灵动的跳跃，仿佛在诉说着他对舞蹈的热爱，对生活的赞美。那份专注与热情，诠释着他对梦想的追求！担任班上的卫生委员，工作尽职尽责、任劳任怨，安排井然有序，重活累活抢着干，全心全意为大家服务。那份细心与付出，让教室始终保持着整洁与温馨！他是我们心中最美的风景！

文图：舞蹈（4）班宣传组



凡人趣事

护花使者——王以荣

古筝四级班宣传组

古筝班文艺节目二声部《声声慢》《云宫迅音》在市老年大学文化艺术节和湖北省中老年春晚选拔赛中震撼亮相、好评如潮，那点缀在二十六位古筝佳丽花丛中的一位帅气的“男神”，总是特别让人津津乐道，他就是我们古筝四级班的副班长王以荣。

王以荣是今年春季陪爱人来古筝四级班插班的，是两个古筝班里唯一的男学员。他们夫妇琴瑟和鸣、恩爱有加，特别是王以荣对爱人的那份细致入微，成为让人艳羡的“护花使者”！随着时间的推移，“护花使者”被赋予了新的内涵，因为王以荣同学变小爱为大爱，时时处处将班级放在自己心中最重要的位置。

班级学员少，撰写稿件成了难题，王以荣就积极向学校投稿。他的诗词文采

斐然，引起大家的强烈共鸣！他的书法作品也同样让人赏心悦目，让人惊叹他的多才多艺。此外，他还带头撰写学习习总书记讲话精神和党规党纪的心得体会。

因学员变动，班两委干部缺人手，王以荣顾全大局，服从安排，担任班级空缺的副班长和临时党支部组织委员职务。他总是积极协助支部书记和班长抓工作，组织主题党日学习，亲自讲党课。班级文艺演出，他作为唯一男学员，吃苦在前、勇挑重担、任劳任怨。班长请假了，他又义不容辞地代班长主持工作……

王以荣作为教育战线的一名退休干部，来到古筝班后，从一名普通学员做起，以一名党员身份严格要求自己，为班级工作尽心尽责，是我们古筝班最暖心的“护花使者”！

给他点赞

墨韵人生 德艺双馨

王文标

在书法艺术这片浩瀚星河中，书法家杨君先生宛如一颗耀眼之星，熠熠生辉，以其对笔墨的热忱和对书法艺术的执着，雕琢出一方独具魅力的书法天地。

他篆隶草行楷五体皆通，初起步于唐楷，继而二王一路的行书草书，再是魏碑楷书，再后来浸淫隶书、篆书、章草，四十年如一日。他于隶书深耕细作，十多年功夫业已跻身国家级水准。《礼器碑》的秀劲挺拔，《西狭颂》的古朴端庄，《张迁碑》的朴拙厚重，他反复揣摩，汲取养分，巧妙融合，笔下渐渐有了金石之气。初览便觉气象恢宏，古朴典雅，细考其用笔中锋铺毫，藏头护尾，线条圆润饱满，力量凝而不滞。起笔处圆润温和，轻顿蓄势，仿若凝聚无限能量；行笔中踏实稳健，墨色均匀，如潺潺溪流，平缓而蕴含劲道；收笔处收放自如，利落干脆，尽显雄强风姿。杨君先生的章草同样精彩。观其创作，起笔处，似苍鹰俯冲，果敢而劲利，力量内蕴。行笔时，如蛟龙蜿蜒，粗细变化间彰显灵动韵致，波折的运用精妙绝伦，似灵动的音符跳跃。收笔处，或轻挑如燕尾，带着俏皮的飞扬。其章草作品以其点画脱胎于古隶，结字上通变于五体，富于盎然古意与奇巧。

育人之路，杨君先生更是硕果累累。临近退休，受聘担任松滋市老年大学书法教师，他全身心地投入到教学之中，三尺讲台，春风化雨。他秉持因材施教理念，依学员禀赋悉心点拨，对初学者耐心引导基础笔法，对有一定功底学员则启发其艺术创新思

维。课堂上他亲笔示范，一撇一捺间传导精微与豪放之理，解读个性与才情之质；讲解诗词古文时，旁征博引，妙趣横生。还于茶语墅组织学员演绎曲水流觞，到长江边神会《赤壁赋》苏东坡笔下的意象，赴临澧、石门感受百人笔会强大的气场。经他培育的成人书法爱好者多达160人，不少在各级赛事获奖，在省、市书法界崭露头角。无论在老年大学还是在王铁公书院，杨君先生孜孜不倦地传承其书法理念与技艺，深得学生和书友们喜爱，可谓桃李芬芳，遐迩闻名。

身为松滋市书法家协会前主席，杨君先生扛起传承与发展的重任。他组织策划各类书法展览，为本土书法爱好者提供备展参展的磨练机会，让他们坚定了终生习书的信念；举办书法公益讲座，普及书法知识，让更多的人领略汉字书写之美，将书法种子播撒在大众心田；组织书法交流活动，邀请省内外名家来松讲学，碰撞多元艺术火花，激活地方书法活力；打破地域局限，策划湘鄂边六县市书法联展，带动地方书法水平整体跃升。任职期间，书法家协会凝聚力与影响力与日俱增，为繁荣松滋文学艺术做出了不可磨灭的贡献。

生活中的杨君先生，谦逊温和、温文儒雅。他的温和儒雅仿佛是从岁月深处走来，带着淡淡的书卷气。与人交谈时，慢条斯理的话语如涓涓细流，每一个字

都清晰沉稳，思维似精密的齿轮，逻辑严谨地转动，娓娓诉说着对书法与人生的感悟。毛笔、香烟、书，成了他生活的亲密伙伴。毛笔是他灵魂的舞者，在宣纸上游走如龙蛇；香烟燃起的缕缕青丝，好似思绪的缥缈外化；书则是他灵感的无尽源泉，随时翻阅，汲取养分。平素里，他喜着中式唐装，扣子一丝不苟的系着，透着古朴的韵味。颈间的围巾，为他增添了几分闲适与优雅，无论寒冬还是早春，总是恰到好处的点缀。一顶遮阳帽，在阳光斑驳时，遮住了额头，也蕴藏起了他对生活细微处的观察与思索。或岸畔笑咏，手舞足蹈，尽情挥洒于人前。这就是现实生活中的杨君先生，他在烟火人间，守着一方墨香天地，静看岁月悠长。（作者系市人大常委会原副主任、省书法家协会会员）



健身园地

太极相随 最美记忆

太极(1)班/吴邦清

11月28日上午，市老年大学一楼演艺厅气氛热烈、座无虚席，太极（1）班教学成果毕业展演在此隆重举行。

老师的风采、班级的荣光、学员的英姿、多彩的活动、满满的收获、永久的纪念，精彩的视频回顾了過去三年来的骄人成绩！学员们用诗朗诵《太极相随最美记忆》，表达了对老师的感恩、对同学的感谢！表演的《精要18式》，凝重舒展，严谨潇洒，表达了做人一身正气的理念。表演的《花样太极》，让我们明白了太极拳是中国传统文化和武术、健身、养生的完美结合。学员们用舞蹈《心在路上》，跳出了她们对生活的热爱。表演的《49式太极剑》，动作灵活稳健，体现了



太极的哲学思想。表演的《新编13式》，既打出了优美的动作，又打出了心中的热情。表演的《八法五步》，一丝不苟、舒展大方。表演的《非洲鼓》，配上狼戈创作的《苹果香》，让人们感受到了那份对

家乡、对亲人、对爱情的深深眷恋。表演的《和谐13式》，连贯柔韧、缓和轻灵。表演的《陈式太极拳29式》，动作有快有慢、有蓄有发、有开有合，用节奏打出了太极拳的韵律。展演活动在大合唱《春风中国》的歌声中落下帷幕。

走近太极3年，师生由美好的相遇到相识相知，学习由零基础到今天展演的精彩纷呈。班主任吴泽刚老师的讲话、班长尤晓黎的毕业感言，将师生情、同学情抒发得淋漓尽致。

最后，王家满校长用“别开生面、别具一格、独树一帜、成果斐然”对此次活动予以高度评价，是鼓励，更是鞭策。大家将从王校长讲话中汲取力量，在太极的世界里不断探索前行，共筑梦想之巅！

健康科普

冬季来临，老年人如何应对心脑血管疾病

冬季气温骤降，心脑血管疾病发病率进入高发期，尤其是患有慢性基础疾病的老年人更容易引起病情波动，出现严重并发症的风险大大增加。那么，老年人该如何应对此类高发疾病？

●主要表现：

心梗发作时，典型症状：胸口痛、发闷。有的人可能只有胸闷或胸痛、呼吸困难。此外，还可能会有烦躁不安、大汗淋漓、头晕、极度恐惧等症状。

脑梗发作时，典型症状：头晕目眩，头痛剧烈或持续头痛，突然感到一侧脸部或手脚麻木，突然意识模糊，言语困难，视力模糊等。

●应对方法：

- 气温骤降时，要及时添衣，**注意保暖**，减少温度变化带来的刺激；
- 保持情绪稳定，**避免精神紧张和情绪激动**；

- 注意劳逸结合，**防止过度疲劳**；
- 饮食**以清淡易消化为主**，温度适中，不宜暴饮暴食，多吃新鲜蔬菜水果，尽量少吃腌制食物；
- 心脑血管疾病患者**要按时服药**，不要擅自停药、换药，要注意监测血压、血糖等指标，**如果有变化，及时就医**。

(来源：健康湖北)

美食分享

学做松鼠鱼的想法

烹饪(2)班/岳胜武

在烹饪二班学习制作松鼠鱼的过程中，我体验了从食材准备到成品呈现的完整烹饪流程，这不仅让我对中华传统美食的制作工艺有了更深刻的理解，也提升了我的动手能力，增强了团队协作精神。

松鼠鱼是一道经典的中式菜肴，以其色泽金黄、外酥里嫩、酸甜适口而闻名。它的制作过程涉及到刀工、腌制、炸制等多个环节，每一个步骤都需要精细操作和严谨的态度。在关老师的耐心指导下，我们首先学习如何选购新鲜的鲤鱼，并对其进行清洗和去骨处理。这个过程看似简单，实则考验着我们的耐心和细致，因为任何一处疏忽都可能影响到最终菜品的质量。

接下来是刀工的学习，我们需要将鱼肉切成细密的花刀，这是形成松鼠鱼独特外观的关键步骤。通过反复练习，我逐渐

掌握了刀法的要领，感受到了中华厨艺的精妙之处。腌制过程中，我们学习了如何调配腌料，让鱼肉充分吸收味道，同时也了解了不同调料对肉质口感的影响。

炸制是整个制作过程中最具挑战性的环节。需要我们掌握油温的控制和火候的把握，确保鱼肉能够均匀受热，达到外酥里嫩的效果。在这个过程中，我深刻体会到了烹饪中“火候”的重要性，它直接关系到菜品的成败。

通过这次学习，我不仅学会了松鼠鱼的制作方法，更重要的是，我对烹饪这门艺术有了更深的认识和尊重。每一道菜肴背后都蕴含着厨师的心血和智慧，她们是文化传承的重要载体。此外，我也意识到了团队合作的力

量，良好的团队协作都是成功的关键。

总之，这次学习制作松鼠鱼的经历，对我来说是一次宝贵的实践机会，它不仅提升了我的烹饪技能，也让我对中华美食文化有了更加深入的了解和热爱。

