

枫林晚晴



全国老年大学标准示范校

松滋市城市文化外宣名片

2025/5/31

为党办校 为老服务

农历乙巳年 五月初五 · 星期六

新闻热线：13797316087

第3期（总第52期）刊头题字：吴文甫

荆州职业技术学院与我校携手共建 “老年教育创新实践基地”揭牌仪式举行

5月15日上午，市老年大学门前广场鼓舞飞扬，热闹非凡。荆州职业技术学院与松滋市老年大学携手共建的“老年教育创新实践基地”揭牌仪式在这里隆重举行。

在热烈的掌声中，荆州职业技术学院党委副书记、校长方风波，松滋市人民政府副市长谢春雨为“老年教育创新实践基地”揭牌。

松滋市老年大学校长王家满主持仪式。他首先向荆州职业技术学院各位领导的到来表示热烈欢迎。他指出，此次合作是“青春力量”与“银发智慧”的碰撞，是教育资源跨代际融合的积极探索，是构建终身学习型社会的创新实践，是老年教育与职业教育协同发展的重要里程碑，必将为老年教育事业注入新的活力！他表示，市老年大学将以基地建设为契机，与荆州职业技术学院在课程共建、师资共享、合作共赢等方面结出更加丰硕的成果，在人工



供图：王心弘

荆州职业技术学院党委委员、副校长杨锋在致辞中表示，荆州职业技术学院作为湖北省高水平职业院校，始终以“厚德、强能、感恩、恒学”为宗旨，已培养近20万名技术技能人才。此次与松滋市老年大学共建实践基地，是学校服务区域经济社会发展、推动终身教育体系建设的务实行动。该基地将结合现代科技与传统文化，助力老年群体跨越“数字鸿沟”，搭建“银发人才”实践平台，为老年朋友量身打造“创新课堂”，让“夕阳红”成为推动社会发展的“新动能”！

市委组织部副部长、市委老干部局局长梅雪，市委老干部局一级主任科员周传锦及两校领导出席揭牌仪式。市老年大学全体教师、学生会全体干部及部分学员代表参加了活动。（肖琼超）

智能、家庭酿造、中医保健、美容护肤、家庭理财、文化艺术等领域，引进师资力量，为老年朋友提供高品质的教育服务。

松滋市老年大学太极队成立



供图：王心弘

5月13日上午，松滋市老年大学太极队成立仪式在四楼会议室举行。校领导、教练团队与太极队成员齐聚一堂，共同见证这一重要时刻。

市老年大学校长王家满发表讲话。他指出，太极不仅是中华优秀传统文化的瑰宝，更是身心兼修的养生之道。太极队的成立是学校践行“增长知识、陶冶情操、丰富生活、促进健康、服务社会”办学宗旨的重要举措，是学校重构办学理念、优化课程设置、创新教学模式的具体体现，也是老年教育赋能银龄生活的生动实践。

他强调，学校将以太极课程为试点，推动课程体系从“普及型”向“精品化”转型，让每一位学员都能在专业老师指导下提升技艺、收获健康。要求太极队充分发挥标杆作用，带动全校各个专业课程提档升级，让“文化养老”真正落地生根。同时，他期待太极队未来走出校园、

我校举办人工智能知识讲座

5月23日，市老年大学迎来了一场别开生面的人工智能培训课。荆州职业技术学院信息与通信工程学院教研室主任陈文为老年学员们带来了《老年生活好帮手：DeepSeek手机端轻松上手指南》，助力老年朋友跨越数字鸿沟，拥抱智能生活。

陈文老师从大家最关心的“下载注册步骤”讲起，一步一步耐心引导，让老年学员们顺利在手机端完成DeepSeek相关操作。紧接着详细介绍了“界面基础功能”，将复杂的功能术语转化为通俗易懂的语言。随后的“实际应用示例”环节，更是将DeepSeek的强大功能展现得淋漓尽致。考虑到老年群体对信息安

全的关注，还专门讲解了“安全使用须知”，提醒大家注意保护个人信息，警惕网络诈骗。最后设置的“互动练习任务”，让课堂气氛达到高潮。

通过这次培训，老年学员们对人工智能有了更深入的了解，也掌握了DeepSeek手机端的应用技巧。我校将持续举办此类培训活动，不断丰富老年学员的科技知识，让他们在智能时代也能尽享生活的便捷与精彩。

此次培训讲座由副校长周昌盛主持，校长王家满及全体班子成员、全体教师、学生会全体干部、各班班长、学校全体行管人员近120人参加。（肖琼超）

走进社区，用太极文化传递健康理念，展现新时代老年人的精神风貌，为社会注入更多正能量。

仪式由副校长周昌盛主持。副校长赵祥红宣读了松滋市老年大学成立太极队的文件。常务副校长江传贵在讲话中表示，学校将举全校之力打造这张太极名片。总教练杜敏和太极队队长荣文平分别就太极队成立后的训练

内容和任务进行了具体安排。

据悉，市老年大学将以太极队成立为契机，持续优化课程设置，计划推出“太极文化沙龙”“社区公益教学”等特色活动，让更多老年人享受高品质的文化养老生活。同时，学校还将探索“课程+展演+赛事”的多元发展模式，助力老年教育由量到质的跨越提升。（肖琼超）

四风建设春潮涌 党建引领硕果丰

红色旋律奏响“四风”强音

古筝四级班宣传组

初夏的五月，是绚烂的，也是红色的。古筝四级班党支部积极组织党员开展党日活动，号召全体学员参与学校“四风”建设。

在党日活动中，党员重温了入党誓词，学习了中央八项规定精神。支部书记熊芳要求大家牢记入党誓词，发挥先锋模范作用，做到“离岗不离党，弘扬正能量”。在主题班会上，组织全体学员学习了学校《关于2025年“四风”建设指导意见》和学校相关管理制度。

度。班长王以荣对“四风”建设作了安排，要求学习讨论有的放矢、虚功实做，不流于形式。班主任刘飞燕老师强调，要锲而不舍地抓好中央八项规定精神和学校各项管理制度的学习，开展线上线下的学习讨论，有条不紊地抓好活动推进，让入党誓词和规章制度成为党员和学员们的座右铭！

《小小竹排》的红色筝曲在古筝四级班响起，为了向党的生日献礼，全体师生情绪饱满，时刻准备着！

近期，通过认真学习中共中央、国务院印发的《党政机关厉行节约反对浪费条例》，我深刻认识到，厉行节约不仅是个人生活习惯，更是关乎党风、政风和社风的重要命题。条例以制度建设刚性遏制铺张浪费，将节约作为党政干部廉洁自律的“试金石”，斩断奢靡与腐败的关联链条。

老年大学虽非行政机关，但作为文化教育阵地，同样须践行节约精神，珍惜每一滴水、每一度电，精心爱护公物。这不仅是对资源的爱护，更是对国家财产和集体利益的尊重。这种行动彰显了勤俭节约、奉公崇俭的品格，也培育了个人的感恩意识和责任感。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史警示我们：奢靡侵蚀根基，节俭方能

积蓄国力。当前我国正处于高质量发展关键期，全社会更需凝聚共识，将节约意识转化为行动自觉，无论是关闭冗余电器，还是珍惜办公用品，皆是以微见著，为民族复兴汇聚资源力量。唯有全民参与，制度保障和个人自律相结合，方能筑牢国家富强之基，守护社会清正之风。

厉行节约 树新风

二胡中级班 吴林富



图为京剧团（2）班举办主题党日活动



图为太极（4）班党员重温入党誓词

5月7日上午8时，知音合唱团全体党员及班干部在班主任郭本初老师的带领下，齐聚学校党员活动室，开展本月党建和团建活动。

党建活动由党支部书记李学斌主持。党员们重温了入党誓词，学习了中央八项规定精神。团建活动由班长王业琼主持，组织学习“四风”“四讲”的主要内容，

党建引领 团建凝心

知音合唱团宣传组

要求全团上下做到“和谐”“统一”。她强调，知音合唱团作为市老年大学对外交流的声乐名片，如果没有人的和谐统一，就没有音的和谐统一。希望全体党员和班干部发挥先锋模范作用，坚持“四讲”，倡导“四风”，把知音合唱团打造成

一支团结友爱、勇于奋进的卓越团队。

正式上课前，班主任郭本初老师带领全体师生共同学习了学校《2025年“四风”建设的指导意见》《“四风”建设班级量化考核实施细则》，要求同学们凝心聚力、团结一致、服从管理、自律互助，积极参与班级自治，争创“四风”建设优秀班级。

琴瑟和鸣谱新篇

民乐团宣传组

5月13日上午，民乐团组织全体学员认真学习了学校《2025年“四风”建设的指导意见》《“四风”建设量化考核实施细则》和《班级管理制度汇编》，并开展了热烈讨论。

二胡组同学表示，将严格遵守班级管理制度，提高自身素质，做到尊师重教、团结互助，努力提升演奏水平，为营造班级和谐氛围贡献力量。弹拨组同学表示，将加强团队协作，认真练习，提高技艺，同时积极参与班级活动，传播正能量，共同营造一个积极向上的班级氛围。低音电声组同学

表示，将以身作则，严守纪律，保持良好的学习态度，为乐队提供稳定的低音支持。打击组同学表示，将加强纪律性，确保每次排练和演出准时到位，提高打击乐技巧，为乐队注入活力。

最后，班长柳永兰要求同学们要将“四风”建设落实到日常学习和生活中，不断提升班级整体素质。希望大家继续保持这种积极向上的态度，为班级的和谐发展共同努力。班主任李连生老师要求大家在今后的学习和生活中，要相互尊重、团结协作，共同营造一个良好的班级氛围。

对标“四风”启新程

鼓舞（2）班宣传组

5月9日上午，鼓舞（2）班组织全体学员召开主题班会，启动班级“四风”建设对标提升工作。

会上，芳芳老师详细解读了学校《关于2025年“四风”建设的指导意见》和《量化评分细则》，强调学校将以“校风、教风、学风、班风”四个维度为考核框架，通过定性定量相结合的方式对班级建设进行系统评估。班级需以此次考核为契机，对标对表查摆问题，制定整改计划，确保在年底评比中交出优异答卷。

结合班级实际，鼓舞（2）班提出“全员参与、动态管理、精准整改”三大行动方针。每月对照细则开展自评、自查、自纠，重点围绕课堂纪律、师生互动、活动参与及班级凝聚力等环节补短板、强特色。党员学员要发挥先锋模范作用，带动

全体成员以积极态度投身班级建设，形成“互学互促、共建共享”的良好氛围。

鼓舞（2）班作为今年新招的班级之一，将通过建立整改台账，开展主题活动，组织经验交流等方式推进工作落实。学员们纷纷表示，将齐心协力提升班级综合素养，力争在年终评选中展现老年学员的风采与活力。



图为女子乐团党员重温入党誓词

校园视觉

校长“蹭课”记

滋风合唱团/熊芳

在最近一期滋风合唱团抖音平台上，有位学员留言：今天王校长来咱们班“蹭课”了，音乐谋魂！

在滋风合唱团课堂，王校长就像一位普通学员坐在教室最后一排专心听课，坐在前面的我们浑然不觉，校长完全没有惊动我们。无独有偶，在最近的太极（5）班课堂上，依旧是教室的最后面，王校长又在认真听课，学练太极。我不禁想起前不久听古筝老师说起过王校

长也到古筝四级班听课了，据说是觉得那首《世界赠予我的》曲子我们演奏得太好听了，是循着琴声不知不觉就来听课的。

王校长“蹭”课，而且听得津津有味，久久不肯离去，这种沉浸式的听课是对学校“推门听课”的深化与创新，是对老师们踏实严谨教风的认可，是对学员们专注认真学风的肯定。以四风建设为抓手，为党办学，为老服务，松滋市老年大学正以国家标准示范校的身份领跑行业，行稳致远。

松滋市老年大学，七载春秋谱华章。从百余人的萌芽，到四千余学子的葱郁；从十多个班级的单薄，发展到七大学科、六十多个班级的丰茂，这里已成为银发族的知识殿堂。

校领导班子如磐石砥柱，以匠心谋发展，用坚守筑根基。他们深耕办学理念，让书法墨香浸润时光，让声乐韵律点亮夕阳，让舞蹈体操旋出活力，让太极文化谱写健康……。去年，获得全国老年大学标准示范校的金字招牌，是对这份执着的最美礼赞。

在这里，岁月不是年轮，而是求知的热忱；银发不是风霜，而是智慧的勋章。七载蜕变，见证的不仅是数字的跃升，更是“老有所学、老有所乐、老有所为”的时代之光。愿这所充满活力的银发学府，继续以初心为笔，在老龄化浪潮中书写温情与希望的长卷。

七载芳华 银发学府展新篇

太极中级班/李绍华



民乐悠扬，助力中考。5月7日下午，2025年荆州市初中地理学科中考备考会在松滋市高成初级中学演艺大厅举行。松滋市老年大学民乐团有幸受邀参加了这一重大活动，一曲男女二重唱《我是一条小河》及《秦腔即兴曲》，成为全场的焦点。这不仅是民乐魅力的展示，更是充满活力老年风采的展现。助力中考，服务社会，我们用实际行动践行了老有所为、老有所乐。（图文：民乐团/胡琼）

师生情缘

感激杨英丽老师的推荐，我有幸踏入老年大学教师的行列，开启这段意义非凡的教学旅程。她的认可对我而言是一份沉甸甸的信任，我将接替她担任老年大学英语口语班的老师。

初次站在老年大学英语口语班的讲台上，我压力山大，因为杨英丽老师是那么的优秀，要延续她在这里留下的良好教学口碑并非易事，也害怕自己辜负大家的期待。

课堂上，我按教案，先讲解课文对话，再带领大家拓展练习，师生互动、生生互动频繁，整个课堂氛围热烈而融洽。还有同学专门提到特别喜欢趣味巧记单词环节，我就拿businessman来当范教，按照公共汽车bus里in有一只鹅e、两条蛇ss在和一位男人man谈生意，这位男人是一位男商

首登银龄讲台 暖意心间流淌

英语口语班/刘静

人businessman，以这样的方式展开，businesswoman、policeman、policewoman、schedule、museum，这些以往总是记不住的单词，瞬间轻松刻在了他们脑海里，他们欣喜异常，甚至还想着要把这个方法教给自家孙子。

课后班长在班群分享一首诗《初逢英语刘老师》：旗袍一袭韵悠长，动听语音绽课堂。互动频频添意趣，春风化雨启新航。这让我深受感动，作诗回应《幸遇良朋》：踏入黉门喜气扬，杏坛开启韵悠长。班长助力倾心力，同窗求知绽慧光。

互动课堂添意趣，欢歌笑语满华堂。感恩此际逢嘉友，共赴书山向远方。

我诚挚地感谢班长，从课程筹备阶段的精心规划，到课堂组织时的面面俱到，主动帮我承担打印资料的工作，让我能心无旁骛地专注于教学。

课堂上，同学们高涨的学习热情令我动容。尽管大家基础有所差异，但每个人都全神贯注，积极回应我的每一个提问，认真跟读每一个单词和句子。那一双双闪烁着求知光芒的眼睛，让我深切体会到这份教学工作所承载的意义与责任。

老年大学英语口语班的氛围，就像冬日里的暖阳，无比温馨。未来的日子里，我愿和他们携手并肩，攻克英语学习道路上的重重难关，共同收获知识的硕果，一起成长与进步。

从舞袖到鼓槌

鼓舞(2)班/袁容

铿锵的鼓声撞入耳膜。循声望去，芳芳老师正挥舞着鼓槌给早到的学员示范动作，利落的马尾随着她的动作摇摆起舞。

三年前，在舞蹈教室初见她时的惊艳感又一次涌上心头，而此刻眼前的她，又化身为大鼓艺术的领路人。记得初次相遇是在古典舞课堂。那时的芳芳老师身着素色练功服，随着音乐起舞时，身姿轻盈得像一只白鹭。她讲解动作时眼里闪着光，手把手纠正我们僵硬的肢体，用诗意的语言描述舞蹈的意境：“抬手要像柳枝拂过水面，落脚要似花瓣坠地无声。”在她的教导下，一群零基础的学员竟也能在舞台上跳出婉转的江南烟雨。

而此刻的大鼓课堂，却是另一番热烈景象。芳芳老师将鼓槌重重落下，“咚——咚——”的声响瞬间点燃整个教室。“打鼓讲究的是‘气沉丹田、力贯双臂’！”她一边

示范，一边让我们感受鼓面震动的节奏，鼓棒敲击鼓面时溅起的细小灰尘，在阳光下飞舞成金色的雾。面对我们这群“半路出家”的学员，芳芳老师依旧保持着那份独有的耐心。李姐姐总把握不好三连击的节奏，她就握着李姐姐的手，一遍又一遍重复练习；邓姐姐的力度忽轻忽重，她便蹲在鼓旁认真指导。每一次课，她都要录下视频，叮嘱大家回家好好练习。

课堂之外，芳芳老师更像我们的知心朋友。她对每一位学员都是姐姐长姐姐短的，从来不会摆老师的架子。她和我们一起聊天、一起嬉闹、一起拍照……其乐融融。

每当鼓声响起，看着芳芳老师在教室前排领打，鼓棒挥舞间带起的风掠起秀发，我总会想起初见时那个在舞蹈教室翩跹的身影。时光流转，她传授的技艺从柔美婉约的舞蹈，变成了激昂有力的鼓点，而始终不变的，是她对艺术的执着，和对我们这群“银发学生”毫无保留的热忱。她带领我们敲出的，是更热烈、更振奋人心的生命节拍。

在市老年大学普通话班教室里，一位女老师天籁般的嗓音深深地吸引了一群白发学员，她就是张玉翠。

她是松滋市广播电视台历任电台台长、资深播音员、松滋市融媒体中心副总编辑。在荆楚大地的播音主持界，她就是权威的代名词，多篇播音作品和主持栏目在全国、省、市收获大奖。电视专题片里她那迷人的配音，更是深入广大群众心间。

她不仅有着专业而深厚的播音朗诵功底，还具备丰富的文学知识与教学经验。在教授普通话基础知识时，她尤其注重朗读训练，全力培养学员的语言表达能力。每次上课，她都精心挑选名篇佳作，逐字逐句地分析讲解，深挖作者的生平和创作背景，要求学员们吃透主题思想和内涵，然后用不同的情感、语气和节奏去朗读，力求将文字赋予生命，为作品锦上添花。她的示范诵读堪称一绝，清脆悦耳的嗓音，字正腔圆的发音，张弛有度的声调，绘声绘色的语气，饱满厚重的气息，以及丰富多彩的情感，让每一篇作品都情景交融，感人至深。学员无不为之着迷，沉浸在美妙的艺术享受之中。

老年大学的学员记忆力差、接受知识慢、习惯难改。但张老师从没有一丝不耐烦，总是耐心细致、不厌其烦地反复讲授发音方法，平翘舌音、前后鼻音、儿化音……她都一一拆解，耐心指导。学员朗读时，她专注倾听、细致观察，精准捕捉优点与错误，再进行细致入微的点评，让每个学员都在点滴中不断进步。

安排作业与活动时，她总是用商量的口吻，和学员平等交流；纠错时，她也总是委婉温和，从不让学员感到尴尬。她还常抽出时间组织学员交流生活感悟，用普通话拉家常，既锻炼了口语能力，又拉近了彼此的距离，满是对学员的宽容、尊重与关爱。

玉翠绽芳华，杏坛育晚晴。她默默耕耘，让我们这些老树绽放新芽，焕发生机。

玉翠绽芳华 杏坛育晚晴

普通话中级班宣传组

枫林映晚情

声乐(2)班/卢传海

枫林晚晴霞映天，
碧涧泉水伴暮烟。
德音雅韵藏春色，
如珠妙语润心田。
似玉文章传校园，
翰墨飘香气自闲。
诗酒年华追绮梦，
夕阳织就锦绣篇。

太极中极班风咏

太极中级班/陈芳

四风清正立班魂，
守则铿锵诵晓昏。
银发犹存千里志，
初心长系万家温。
拳承太极阴阳转，
情寄诗文书画存。
七一旗前同肃立，
松姿鹤骨铸师门。

春满农家

葫芦丝中级班/黄宜清

阳春久旱老夫忙，
成片田园斗野芳。
云散朝霞红日跃，
闸开甘露水波扬。
杜鹃啼血唤农友，
垄上催工借月光。
遥想前人修大坝，
渠通万顷育新秧。

“四风”倡导多奇妙

知音合唱团/王业琼

知音学风热如潮，
班风纯正气势高。
同窗互勉共精进，
银龄合唱逐梦翘。
四风倡导多奇妙，
践行宣讲霞光耀，
名师教风勤为贵，
老大校风勇领跑。

山河更辉煌

鼓舞(2)班宣传组

人间五月沐春芳，
劳动佳节筑梦忙。
巧匠精工织锦绣，
能师睿智谱华章。
犁开沃土千畴绿，
汗润新枝万果香。
手捧荣光同奋进，
山河共绘更辉煌。

佳作欣赏

校园“四风”行

滋风合唱团宣传组

春风化雨润学堂，
校训昭明振八方。
班貌井然凝士气，
学风醇厚蕴书香。
师心化烛传薪火，
教泽如霖育栋梁。
四韵成章开胜境，
桃李蹊成誉自扬。

咏“四风”建设

太极(2)班/万先红

松滋学府沐晴光，
太极二班志未央。
学风醇厚勤研道，
教泽绵长善领航。
班风清正凝心力，
校风端严育栋梁。
比学赶超春潮涌，
示范新篇耀四方。



钢花灿烂 摄影：刘昌权（摄影家俱乐部）

梨 涧

副刊题名：田永华
副刊题字：杨 君

第11期

汗钢花飞溅映穹苍，
星火相映五月芳。
人间烟火铸辉煌，
书画院艾春术班

耆岁新章

声乐(2)班/周琼

退去尘劳岁月悠，
耆年学府乐新求。
弦音婉转随风起，
舞步轻盈映日柔。
歌韵清飞扬雅意，
花枝烂漫入明眸。
桑榆未晚才情展，
夕照流金志趣酬。

春风化雨

普通话中级班/覃红平

四风建设要宣讲，
人人参与莫彷徨。
为人师表教风严，
勤学多练学生样。
遵章守纪看班风，
举止文明树形象。
抓好落实见成效，
春风化雨满园香。

致青年节有感

太极(4)班/李卜勤

忆昔青春志满腔，
风华正茂韵流芳。
今朝岁暮心犹壮，
闲逸身轻梦亦长。
太极操练强健体，
尽显风姿品柔刚。
此身未觉桑榆晚，
逐梦春光再远航。

太极风采

太极(5)班/伍学才

群芳舞动太极梦，
绕梁三日觅仙踪。
五班风采照人影，
误入嫦娥广寒宫。
霓裳婉转惊玉兔，
拳影徘徊引桂风。
一招一式乾坤定，
刚柔并济韵无穷。
尘世纷扰皆抛却，
此间真意自心融。
他日重临瑶台畔，
再展风华贯长虹。

舞韵初夏

舞蹈(3)团/鲜卫红

榴花映日舞霓裳，
银发翩跹韵自长。
折扇轻摇裁夏色，
罗裙慢展掠荷香。
汗沾鬓角犹含笑，
步踏节拍亦带光。
莫道桑榆时岁晚，
心随蝶影跃朝阳。

五月放歌

母亲节寄语

滋颂合唱团宣传组

春晖寸草心，
烛影爱心牵。
每忆慈恩重，
青丝已缱绻。
欲书无尺素，
唤母望九天。
但盼云中雁，
长传游子言。

母亲节抒怀

知音合唱团/吴丙兰

春晖普照暖曾经，
烂漫花开彩满庭。
我愿效母秉慈爱，
传承舐犊情至深。
哺育儿女无怨苦，
培养成人历艰辛。
人间大爱虽千万，
不及慈母寸心真。

碧水长歌

电子琴班/杨晓春

万福花开粽叶香，
传统节日祝安康。
屈原殉国汨罗江，
碧水长歌颂端阳。
亲朋好友观龙舟，
楚风国韵灿日彤。
诗文书画史流芳，
浩气千秋岁月彰。

五一感怀

书画院书法(1)班/许启未

匠心筑梦耀乾坤，
汗洒山河日月奔。
巧手织成千业锦，
铁肩担起万家温。
车床奏凯星辰伴，
田野飘香稻菽存。
共绘宏图新时代，
荣光焕彩夕阳情。

五四感怀寄少年

二胡基础班/朱泽娥

曾记青衿踏浪时，
铁肩担月赋新词。
旌翻曙色燃星火，
笔落惊涛似雄狮。
热血犹温三尺剑，
春风长护一丛芝。
今看霜鬓逢佳节，
犹向云空寄壮思。

赞白衣天使

电吹管(1)班/吴林和

白衣执甲护安康，
妙手仁心日月长。
笑靥含春融病痛，
纤肩担爱暖炎凉。
晨间细语三秋露，
夜伴清辉一袭霜。
何惧征程多险棘，
方华尽付杏林香。

老年童趣

二胡初级班/覃兆荣

老来学童乐，
嬉戏山水滨。
白眼生忧郁，
鼓掌表欢欣。
雄鹰抓小鸡，
漏袋吊清音。
老年大学里，
我也效儿吟。

暮年瑜伽颂

瑜伽(1)班宣传组

耆老修瑜志未休，
练功房里竞风流。
弓身似月柔肢展，
屏息轻调气自幽。
师语亲和频指正，
学员专注细研求。
人间莫道桑榆晚，
汗洒彩垫度春秋。

园丁风姿

滋雅合唱团/杨传先

三尺讲台数风流，辛勤耕耘七春秋。
燃烛照亮学子路，甘为桃李儒子牛。
专业精通功底厚，学无止境勇追求。
古稀弟子新命题，因人施教巧运筹。
与时俱进立潮头，教书育人德为首。
结合实际勤探索，收获总在拼搏后。
园丁职责记心头，精益求精手把手。
为人师表众口赞，誉满乐乡美名留。

同学赞

普通话中级班/姚太凤

普通话班人聚集，
比学赶帮展才艺。
朗诵播音最出彩，
晚霞满天伴桃李。

如歌风华



《酿造车间》 摄影家俱乐部 刘晓玲

赞太极四班宣传组

太极(4)班/邓祥平

宣传报道绽锋芒，
太极四班美誉扬。
七十六篇文稿递，
四十妙作见报章。
齐心共展才华秀，
佳绩荣登榜首光。
暮岁犹存鸿鹄志，
夕阳焕彩韵悠长。

致农民

京剧(1)班/杨学颖

大地由你作主
汗珠坠落，砸出青绿的诗行
春种秋收，希望在田野上
耕耘的岁月踏出无声的倔强
你用智慧点亮理想
用勤劳收获辉煌
简朴的生活却挺起不屈的身躯
是大地上最美的雕像

我心飞翔

散文天地

走进桃花源

书画院书法(2)班/黄振菊

最美人间四月天，书画院书法班24名同学在班主任杨君老师的带领下，前往湖南常德去探访我们心中的桃花源。在车上，杨老师带头朗诵陶渊明的《桃花源记》，为我们参观做好了知识铺垫。

“你心中的桃花源就是这里的桃花源”，一条醒目的标语引导我们来到了景区。拾级而上走向园门，门上方金漆斑驳的“桃源”二字似乎在向我们微笑，陶潜曾书“芳草鲜美，落英缤纷”。俯身拾起落英，恰与千年文字重叠。

转过石径，林木愈密，风过处，一阵凉意袭来，真是一个避暑的好地方。忽闻水响，抬头见一道白练自黛色悬崖跌落，一座青石小桥横跨其上，桥畔亭匾上书“方竹亭”三字，墨痕犹新。方竹？只见溪边一丛青竹，导游指点道：“此竹通体圆润，唯截面方正如矩”。乍一看，此竹与其它竹无异，近前轻握，四面皆方，只是棱角柔，真乃鬼斧神工，可见天地之大，无奇不有。此刻山风阵阵，星雨点点，竟似六朝烟雨扑面而来。

绕过竹林，只见一脉清溪蜿蜒于石间，泉水叮咚，疑似在吟唱千年前的歌谣。试想当年，洞外赤日炎炎，洞内凉风习习，陶令一袭白衣，面临溪水，背倚方竹，在此吟诗作赋。好不惬意。世外桃源，果然名不虚传。

暮色四合，我们登上画舫，观看实景

表演，剧情来源于《桃花源记》，重现秦代遗民生活。

据清道光《常德府志》记载：秦朝末年，为躲避战乱，几个秦人来到桃源，看见一个山洞，洞口很小，很难被人发现，等到钻进山洞，眼前豁然开朗，越往上走越平坦，有山有水有荒地。因此，他们决定留下来，在此安居乐业，薪火相传。

画舫轻摇，戏台渐近。突然，一束强光射向岸边，演出开始了。一个个生动的场景，通过逼真的演绎，给我们留下了难忘的印象。

看完演出返回住地，同学们讨论着桃花源的历史与美景，意犹未尽。此次走进桃花源，即见“豁然开朗之景，又闻鸡犬相闻之音”。我欲再来，不知来年春深时，可否再续这千年之邀约？

我是一九六八年下乡到松滋的武汉知青。五十七载光阴流转，松滋，这片我魂牵梦萦的土地，在岁月的长河中悄然蜕变。

初来此地时，它只是阡陌纵横间的质朴村落。清晨，晨雾还未散尽，村民们已扛着农具走向田间地头，他们的吆喝声在山谷间回荡；傍晚，袅袅炊烟升起，那是家家户户准备晚饭的信号，饭菜香混着柴火味，充满了人间烟火气。那时的日子虽清苦，却有着纯粹的温暖，村民们会在我生病时送来一碗热汤，会手把手教我如何

松滋我灵魂的第二故乡

常春藤文学社/张祐宁

插秧、割稻，那一句句朴实的关怀，让我在异乡找到了家的感觉。

而如今，当我再次踏上这片土地，眼前的景象令人惊叹。曾经泥泞的小路，早已变成宽阔平坦的柏油马路，道路两旁绿树成荫，繁花似锦；低矮的土坯房不见了踪影，取而代之的是林立的高楼大厦，现代化的小区里，设施齐全，环境优美；曾经寂静的小镇，如今车水马龙，商业街、

购物中心热闹非凡，江边公园人影蹿动，霓虹闪烁间尽显繁华。

松滋变了，变得更加美丽、繁荣。但不变的，是那片土地给予我的深厚情谊，是乡亲们那一张张熟悉又亲切的笑脸，是我在这里度过的青春岁月里的点点滴滴，它早已融入我的血脉，成为我灵魂深处永远的第二故乡。无论时光如何流逝，这份感情都将历久弥新，在我的心中生根发芽，枝繁叶茂。

班团动态

乐韵悠扬户外课 暖意融融庆双节

滋颂合唱团宣传组

5月8日，滋颂合唱团在班主任郭本初老师、班长贺玛蓉及班两委的精心策划组织下，在木天河关姐农庄开启了一场别具一格的户外音乐之旅，奏响了欢乐与祝福的乐章。

演唱会以气势磅礴的大合唱《没有共产党就没有新中国》拉开帷幕，全体党员领唱，全体师生合唱，激昂的歌声响彻天际，抒发了对党和祖国的无限感恩与热爱。

《献给妈妈的歌》《天之大》用歌声表达了对母亲的感恩与祝福。《天使的身影》是献给护士节的深情赞歌。《你在我心里》表达对亲情和团结的呼唤。《搀扶》《红马鞍》《望故乡》《如愿》……，一首首歌曲是深情的告白，是对亲情的不舍，是对故乡的思念，是对祖国的深深眷恋，是中国人的传承与奋斗。郭老师的演唱是现场教学示范，是对演唱技巧最完美的诠释。

三十四个节目，既是教学成果的检验，也是对母亲节、护士节最深情的祝福。最后全体师生唱响郭老师创作的松滋民歌《跑四回》，将整场演唱会的气氛推向了高潮。

此次活动全员登台，人人参与，悠扬的乐韵和温暖的情意在每个人心间回荡，为这个初夏留下了最难忘的回忆。未来，滋颂合唱团将继续在音乐的道路上携手前行，用歌声唱响生活的美好，传递更多温暖与力量。



5月12日国际护士节，电吹管（1）班教室暖意融融。课前，班主任鲍同喜老师将6位曾经的“白衣天使”请上讲台，向她们表示节日祝贺，6位男同学上台为她们献上鲜花表达敬意！班长吴建华代表全班同学发表热情洋溢的讲话，盛赞她们当年在护理岗位上，弘扬南丁格尔精神，用爱心、耐心、细心和责任心，全心全意为病人服务。光荣退休后又在老年大学继续发扬光荣传统，勤学苦练、团结友爱、乐于助人、默默奉献，为班级“四风”建设增光添彩！

老护士代表葛元梅发言，衷心感谢老师和同学们的关怀，对班

级团结和谐的氛围感到无比自豪，表示积极响应学校号召，在“四风”建设中当好表率，为巩固标准示范校创建成果作出新的更大贡献！

同时，从市人民医院组织的庆祝护士节“泳往直前”游泳比赛现场传来喜讯，该班学员李宝龙、王业芹分别获得老年组50米自由泳项目的第一名、第四名，李宝龙还获得全院唯一的“道德风尚奖”。

一份节日的温暖

电吹管（1）班／何为亚

学海拾贝

时间煮雨 岁月缝花

书画院书法(1)班/陈熳

当晨光悄然爬上窗棂，当鸟鸣轻轻叩醒梦境，当风携着香樟的清香拂过鬓角……那些被岁月温柔以待的时光，便缓缓流淌在指尖。站在人生的秋日回望，才惊觉半生已如溪水般潺潺远去。遗憾与怅然，终究被时光煮成了茶——澄澈、温润，透着淡淡的回甘。

老年大学书法(1)班的课堂上，白发与

墨香交织。杨老师耐心仔细为同学们示范，笔墨之间彰显风采，狼毫提按间，是怀仁集《王羲之圣教序》的飘逸，是千百年文化在宣纸上的呼吸。我们不再急于追赶什么，而是让每一笔都带着岁月的沉淀，如老树年轮般从容舒展。习字时，窗外偶有落花飘过，恰似年轻时未写完的诗句，如今被时光补上了温柔的注脚。

汪曾祺说：“最美的日子，当是晨起侍花，闲来煮茶。”而今深谙其味。打太极时，身似行云；养花时，心随四季；品

茶时，浮沉皆悟。这些细碎的欢喜，不是避世的借口，而是与生活讲和的智慧。就像《人民日报》所言：“以欢喜之心，慢度日常，平凡的日子也会次第花开。”

墨干纸卷，抬眼望见夕阳为教室镀上金边。同窗们的墨韵声里，藏着故事，也藏着对明天的期待。原来老去并非凋零，而是将年华缝成一幅锦——一针脚或许缓慢，却绣满了从容的纹样。那些被笔墨浸润的黄昏，终会凝成生命中最耐品的篇章，在记忆里泛着沉香。

银龄逐梦

花牌文化里的乐龄时光

花牌文化研究院A班／李绍华

在老年大学，有这样一个奇妙的研学地——花牌文化研学班。

课堂上，老师讲述花牌的起源与发展，悠悠历史长河中，花牌的故事如潺潺溪流，滋润着大家的心田。那些遥远的岁月，因花牌串联，鲜活地呈现在眼前。理论学习过后，便是令人期待的实战环节。四人一桌，牌局开启。每个人的眼神中，都透露出认真与专注，手指轻轻摩挲着花牌，仿佛在与这些古老的纸牌对话。记分牌上的数字不断变化，每一次改写，都伴随着一阵小小的欢呼或叹息。

在这里，输赢并非关键。大家沉浸其中，在切磋牌技的过程中，增进彼此的了解，收获深厚的友谊。爽朗的笑声，在教室里回荡，驱散了岁月的阴霾，让每一个平凡的日子，都焕发出别样的光彩。花牌班，承载着乐龄群体对生活的热爱，对知识的追求，它就像一束温暖的光，照亮了晚年生活的每一个角落。

我的二胡情缘

二胡初级班/邹进雄

十七岁那年，高中毕业的我，成了村小的民办教师。一个宁静的黄昏，一位同事随手拉响二胡，那悠扬的琴声，犹如清澈的溪水在青石上流淌，瞬间浸润了我的心田。从那时起，我对二胡产生了浓厚的兴趣。经济拮据，买不起二胡，我不得已仿制了一把简易的二胡：以竹筒为琴筒，木杆为琴杆，唯有琴弦是赊来的。这把粗陋的二胡在我的手中吱呀作响，把位歪斜，弓毛刚蹭出锯木般的嘶鸣。但我没有放弃，日夜与琴弦较劲，从音阶到小曲，潜心练习，乐在其中，渐渐地，生涩的噪音里竟渗出几缕清音，对二胡的喜爱，也悄然在心中生根发芽。

大学时，我怀着满腔热情，莽撞地挤进校乐队，却因野路子的弓法被劝退。在城关中学教书时，一把从同事手中借来的旧二胡成了我的知己。休息时，我独自一人拉响二胡，释放我所有的疲惫与苦闷。后来，我南下工作，生活节奏快了，二胡被遗忘在床底下，这一别，竟是二十余年。

退休那年，我心底的琴声忽然苏醒了。我兴趣盎然的买下人生第一把正经的二胡，又捧回赵寒阳教授编写的二胡自学教材，像老农侍弄荒田，小心翼翼地重拾弓弦。每一个音符都似珍宝，每一段旋律都让我陶醉。

前年秋季，我踏进市老年大学二胡班教室。余老师的指尖仿佛有魔法，《赛马》的蹄声在他弓下噤噤作响，那生动的节奏仿佛能让人看到草原上奔腾的骏马；《良宵》的月光从他的弦上潺潺流泻，如银色的纱幔笼罩着大地。我十分珍惜这来之不易的学习机会，揉弦的力道，运弓的角度，曲谱的呼吸，每一处细节都反复咀嚼。回家后，仍弓不离

手，反复琢磨。颤弓的锋芒，滑音的婉转，跳弓的雀跃，这些曾遥不可及的二胡演奏技巧，终于在我的琴弦上发生了化学反应。在家乡的乐队里，我和一群志同道合的银铃乐友以琴代语，在音符的流转间，传递着岁月沉淀的情感，分享对生活的热爱和感悟。

于我而言，二胡早已不是一件简单的乐器，而是深深扎根在我生命里的一根脉。又宛如一叶轻舟，载着我在时光的涟漪里，荡开一串串深情的音符，它领着我在斜阳里舞出一片金晖，让我的晚年生活充满诗意与色彩。



4月29日，市老年大学手鼓(1)班在南海三垵黄家老屋举办“鼓动夕阳”庆五一主题活动，20余名学员以独特方式欢庆劳动节。活动分三个精彩篇章，手鼓表演、自娱活动、歌舞晚会。本次活动既是对劳动精神的致敬，也是老年大学教学成果的生动展示。学员们用铿锵鼓声诠释了“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的积极人生态度。

(图文：手鼓(1)班/余远翠)

今日之最

滋雅合唱团有位76岁的大姐，从她身上传递出满满的正能量，为我们树立了美好的形象。她，就是受到我校表彰的2024年度“优秀学员”——杨凤祥同学。2018年秋，她怀着对音乐的热爱与追求，进入老年大学声乐班学习。入学以来，无论盛夏酷暑，还是数九寒天，她从不迟到早退，从未无故旷课。她专注学习，虚心求教，勤学苦练，已打牢乐理知识基础，掌握了基本的演唱技巧，成为团里唯一能飙高音的同学。她尊敬老师，团结同学，关爱他人，乐于奉献。当同学遇到困难，她总是热心地伸出援手。她作为一名退休的医务工作者，每当学校和团里开展活动，她总是背上医疗保健箱，带上自费购买的日常应急药品，以备不时之需。她那特有的亲和力和灿烂的微笑一直感动着我们！（滋雅合唱团/黄绪毓）



凡人趣事

“二胡兄弟”的乡村乐章

二胡中级班/李凯群

暮色中的南海镇庙河边，炊烟在青瓦间袅袅升起，二胡声从农家小院飘出，时而如溪水潺潺，时而似晚风低吟。陈忠林和余生银这对“二胡兄弟”，正用弓弦拨动着岁月的琴弦，将乡村的温情与音乐的热爱，编织成动人的篇章。

陈忠林曾是雷厉风行的村支书，如今虽卸下重担，眉眼间仍透着领头羊的沉稳；余生银骨子里带着乡村人的坚韧，握惯农具的手，在琴弦上也能生出别样的温柔。每周两次，他们开着小车穿越20多公里的乡间小路，奔赴城区老年大学。春日的泥泞、盛夏的酷暑、深秋的冷雨、寒冬的霜雪，都挡不住他们求学的脚步。当清晨的第一缕阳光洒在教室窗台，总能看见他们擦拭琴身、调试音弦的身影，这份风雨无阻的坚持，让年纪小一点的学员们也忍不住竖起大拇指。

在二胡中级班，他们犹如两束和煦的阳光，温暖着身边的每一个人。为丰富班级学员们课余生活，他们热情地邀请师生们到家中做客。金灿灿的油菜花

田边，白墙黛瓦的农家小院里，他们提前备好了新鲜的时蔬、自家熏制的腊肉香肠，还有甘甜的米酒等。同学们围坐在一起，或切磋琴艺，或闲话家常，悠扬的二胡声与爽朗的笑声在乡间回荡，连路过的村民都情不自禁地驻足欣赏。

琴弦上的故事，写满了执着与深情。排练节目时，余生银总是主动扛起重任，他敲出的节奏，就像春雨敲打荷叶，为乐曲注入鲜活的生命力。而陈忠林更是令人动容，住院期间，也没有放弃二胡的学习，当身体稍有好转便回到自己家中颤巍巍地拿起二胡，轻轻拉起熟悉的旋律。那音符里有对生命的眷恋，更有永不言弃的倔强。余生银一有空就赶来探望，两人一边讨论揉弦的技巧，一边约定病好后再一起上学的美好时光，病床上的阴霾也被这份热忱驱散得无影无踪。

在乡村的田间地头，在老年大学的教室走廊，这对“二胡兄弟”用二胡，拉响了对生活的热爱，奏响了乡村最动人的乐章，也传递着老年大学追梦路上最炽热的光芒！

给他点赞

在声乐（2）班有一位最可爱的人，她以无私的奉献和满腔的热情，为同学们营造了一个温馨、和谐且充满活力的学习环境，成为了大家心中不可或缺的温暖之光。她就是备受



无私奉献映晚霞——胡小华

声乐(2)班/文元凯

尊敬和爱戴的好班长——胡小华。

胡小华深知，老年大学不仅是学员们追求艺术梦想的舞台，更是丰富精神生活、提升生活质量的重要平台。为了让大家的学习过程更加充实、更有收获，胡小华总是不辞辛劳地忙前忙后，精心为大家提供各种服务。每次上课前，主动与授课老师沟通，详细了解课程内容和安排，提前复印歌单及学习资料，在班级群里发布细致且清晰的通知，将课程安排、注意事项等一一告知，确保每位学员都能及时了解，以便做好充分的课前准备。她总是早早地来到教室，认真检查音响设备是否正常，麦克风调试是否到位，只为让每位学员都能清晰地听到老师的讲解和示范。她的用心和细心，让每一位学

员都能在上课时迅速进入状态，高效地获取知识。

为了让学员们的学习成果得到更好的展示和记录，胡小华主动承担起了录音录像的工作。她用自己的手机精心录制每一节课。每次录制时，她都一丝不苟地调整各项参数，确保音质清晰、画面稳定。录制完成后，她会将音频和视频资料整理得井井有条，并上传到班级共享平台，方便学员们课后复习和巩固。这些珍贵的资料，成为了学员们不断进步的有力支撑，也见证了大家在声乐道路上的成长历程。

在胡小华的引领下，声乐（2）班成为了一个充满凝聚力和向心力的优秀集体。同学们不仅在声乐技巧上有了显著的提高，更在彼此的交流与合作中收获了珍贵的友谊和快乐。胡小华，用实际行动诠释了什么是责任与担当，什么是爱心与奉献，她是同学们心中最可爱的人！

舞动夕阳的引路人——廖万梅

舞蹈艺术二团宣传组

在舞蹈艺术二团有一位备受尊敬的舞蹈老师，她犹如一颗耀眼的星星，照亮了老年学员们的舞蹈之路。她，就是廖万梅老师。

廖老师虽来舞蹈艺术二团时间不长，但学员们都喜欢上了这位年轻的美女老师，每当她看着学员们时，那眼神都透着鼓励和热情。她的笑容如同春日暖阳，灿烂且极具感染力。只要她一笑，整个舞蹈教室都仿佛被点亮。老师在多种舞蹈风格上，都有极高的造诣。无论是优雅的古典舞，还是热情奔放的现代舞，她都能信手拈来，演绎得淋漓尽致。

最令人钦佩的还是她对教学的认真与负责。针对老年学员的特

点，她采用独特教学方式。她深知老年学员的身体柔韧性和协调不如年轻人，在教学过程，注重循序渐进。开始时，会安排简单的热身动作，帮助学员们活动关节。在教授新的舞蹈动作时，细致入微，每一个手势，每一次转身，每一步移动，都被分解得清清楚楚。学员们在练习时，她会耐心地穿梭在大家中间，一个一个纠正动作。她声音温柔，笑容满面，即使指出问题也不会让学员们感到沮丧，反而激发起大家不断进步的动力。

在教学方面，她的耐心超乎想象。老年学员们的舞蹈基础参差不齐，但廖老师从未有过丝毫的不耐烦。对学员们存在的问题，她总是

带着热情和笑容。哪位同学做得好，她会兴奋地说：“你看，只要坚持，你就能做到这么棒！”

现在的舞蹈艺术二团充满了生机和希望。在廖老师的教导下，学员们不再是机械地重复动作，而是真正用心去感受舞蹈；学员们不仅在舞蹈技艺上取得了进步，也变得更加自信、开朗。而这一切都离不开廖老师的辛勤付出和悉心教导。她用深厚的专业素养、独特的教学方式、极大的爱心关怀，引领着一群热爱舞蹈的老年学员们，在老年大学的舞台上演绎着精彩。她是同学们心中永远的榜样和最美的风景！



健身园地

阴阳调和岁月香

太极中级班/吴邦清

我们来到老年大学，成为市太极协会会员，开启了强身健体之旅。一晃，太极光阴已经走过三年有余，阴阳调和处，自有岁月香。

衣如其道。拳友们褪去繁复衣衫，独爱棉麻素袍。晨光里衣袂轻卷如松风过隙，暮色中襟袖垂落似晚霞归巢。这身衣裳不争华彩却自成韵律，让每个转身都带着云卷云舒的自在。

行有所律。早睡早起的时间是刻进骨子的钟表，雨雪无阻的拳场是写给岁月的坚持。当城市的喧嚣尚未苏醒时，我们的金鸡独立已经啄破黎明的蛋壳，当众人沉迷屏幕时，我们正于如封似闭间参悟方圆。春分时拳架随柳絮舒展，冬至时呼吸与白露同频。这份自律是在修炼自己，给自己塑造最好的生活习惯。

情有所寄。公园里绿荫下，有白鹤亮翅时相视而笑的默契，玉女穿梭时指尖相触的扶持，更有姊妹情深滚烫的心肠，有



恙的拳友一到拳场病都好三分。那些共守晨光的拳友，早已不是兄弟姐妹胜似兄弟姐妹。

身有所养。当同龄人开始依赖药瓶时，我们的身体正悄然启动抗衰程序。缠丝劲在关节织就金丝软甲，云手式于脏腑布下太极阵法。金刚捣碓震开淤堵的经络，膝盖旧伤处泛起温泉浸润般的暖意，

单鞭下势压住躁动的血压。某些局部的病灶逐渐减轻或消失了，已病得以改善，未病得以预防，饭吃得香了，觉睡得暖了，拳友们正用东方智慧重构生命密码。

心有所栖。一段放松功让我们心静体松，杂念减少，拳架收放间磨平了生活棱角，吐纳开合中化开了心中块垒，满头白发，满脸皱纹的我们，也那么优雅从容，太极拳成为了从身体到内心的守护神。如今见人争抢挤车能含笑退后三步，路遇堵车可静观云起九重。倒卷肱收回的是得失计较，揽雀尾缠住的是澄明心性。

三年多的太极光阴，让我们由强身健体进入了修身养性的双车道，太极不在拳脚间，而在晨昏交替时衣袂扬起的清风里，在寒来暑往中拳友相握的掌纹中，这阴阳双鱼，终究游进了我们的生命长河，磨损着我们的拳服，照亮着我们的余生归途。

我的太极之旅

太极(4)班/张绪华

“动静开合间，皆藏乾坤意。”2024年3月12日，我满怀憧憬与期待，踏入了老年大学的开学典礼现场，自此正式成为太极(4)班这个温暖大家庭的一员。

当我迈进太极(4)班的教室，眼前的景象令我惊喜万分。班上诸多学员竟是松一中79届的老同学，“正是江南好风景，落花时节又逢君。”久别重逢的喜悦，如春风拂面，欢声笑语瞬间盈满教室，那声音仿佛有穿越时光的魔力，让往昔的纯真岁月如潮水般汹涌而至，我们仿若又回到了那段青春激昂的年少时光。大家你一言我一语，细数着过去的点点滴滴，那些尘封的记忆在言语间渐渐鲜活。

为我授课的李业根老师，曾是我们家一位至交，亦师亦友，融洽温暖有加。李老师恰似一位耐心且睿智的引路人，带领我叩开太极的神秘大门，探索

其中的深邃奥秘，一招一式，蕴含乾坤，一呼一吸，吐纳天地。李老师的讲解不失诙谐风趣，他总能用生动形象的语言和精准到位的示范，将太极的要领娓娓道来。每一个动作，无论难易，他都不厌其烦地反复讲解和纠正，让我能循序渐进地踏上太极的修炼之路。

每日清晨，当第一缕阳光如金丝般洒向大地，我便迎着朝阳开始晨练，在清新宜人的空气中，全神贯注地跟随节奏舞动，一招一式，刚柔并济，充满力量与韵味。晨练场上，尽情挥洒汗水，每一次呼吸，都是与自然的亲密对话，每一个动作，都是对自我的深度挑战与超越。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”渐渐地奇迹悄然降临，原本苍白面容泛起了健康的红晕，恰似春日绽放的桃花，那是活力与生机的象征；曾经僵硬的身体逐渐变得柔软

灵活，仿若灵动的游鱼，重焕生命光彩；原本笨拙的姿势也变得舒展优美，如行云流水般自然流畅。太极宛如一股神奇的力量，悄然改变着我的身心状态。

说实话，我自认为是一个运动天赋欠佳之人，遥想小学时光，就连简单的跳橡皮筋都让我手足无措。然而，在太极(4)班这个充满温暖的集体中，在老师的悉心教导和同学们的热情帮助下，实现了自我突破。如今，我学习和掌握了健身气功八段锦、陈氏太极拳六首四象功、精要十三、精要十八、老架一路等多种太极功法，每一点进步都让我充满了喜悦与成就感。

“路漫漫其修远兮”。我的太极之旅才刚刚启程，未来，无论我的生活轨迹如何改变，我都将不忘初心，为实现太极梦想执着追求，奋力前行！

健康科普

这些食物可能是结节“催化剂”，一定要管住嘴！

你的体检报告上出现过“结节”的字样吗？如肺结节、甲状腺结节、乳腺结节等。其实，除了吃药、复查外，患者还要注意平时的饮食习惯。

长了甲状腺结节，碘的摄入量要均衡

如果甲状腺结节合并甲亢，需要控制碘的摄入，过多碘摄入可能不利于甲状腺结节的控制，可以减少富含碘食物的摄入，例如紫菜、海带等海产品和加碘盐。

建议食用无碘盐，坚持低碘饮食，烟、酒、咖啡、浓茶等刺激性的饮食要忌吃。

注意：如果患有甲状腺结节，尽量少吃胡萝卜、卷心菜。

长了肺结节少吃3类食物

1.刺激性食物

辣椒、剁椒等属于刺激性较强的食物，容易导致胃肠道不适和消化不良，肺结节患者应尽量避免或者减少食用。

2.高盐分食物

高盐分食物摄入后可能导致体内水分滞留，增加体内液体负荷，对于肺结节患者而言并不利于身体康复。因此，要注意减少摄入含盐量高的食物，如咸菜、腌肉、咸鸭蛋等。

3.刺激性饮料

咖啡因和刺激性饮料，如浓茶等，会刺激中枢神经系统，增加肺结节患者的焦虑感。所以，生活中需注意限制饮用量。

长了乳腺结节少吃4类食物

对于乳腺结节患者来说，以下4类食物要少吃或者不吃：

1.高脂饮食、油炸食品：肥肉、奶油、脑花儿、油条、炸鸡、烤肉等。

2.酒

3.高糖、高热量饮食：如奶茶、蛋糕、甜甜圈等。

4.高盐饮食、腌制品：香肠、腊肉、熏肉等。

除了饮食之外日常还要定期体检、学会自检，更重要的是保持心情愉悦、生活规律。（来源：健康湖北）