



枫林晚晴

2024/04/30

为党办校 为老服务

农历甲辰年三月廿二日 · 星期二

第2期(总第42期) 刊头题字:吴文甫

新闻热线:13797316087

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

为创建中国老年大学标准示范校鼓劲加油 全校宣传工作会议召开

本报讯 记者赵承亚 通讯员李卜勤报道 4月17日上午,我校2024年度宣传工作会议隆重举行。校长王家满、常务副校长江传贵、副校长赵祥红等校领导出席会议并在主席台就坐。各班(团、院、社、俱乐部)宣传委员参加会议。

江传贵主持会议。

校长王家满发表重要讲话。他首先充分肯定了过去一年学校宣传工作所取得的成绩:宣传稿件不断增加、体裁不断丰富、质量不断提升、队伍不断壮大,平台不断拓展、力度不断加大。成绩的取得,主要得益于领导重视、专班得力、阵地健全、渠道畅通。

同时,他对2024年学校宣传工作提出三个方面的要求:一是要切实提高对宣传工作重要性的认识。学校要发展,宣传要先行。宣传工作是学校的重要喉舌,是展示学校形象和师生风貌的窗口,是师生学习交流的平台,是丰富师生文化生活的载体。要进一步增强做好宣传工作的责任感和使命感。

二是要牢牢把握正确的宣传导向。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两



个维护”,紧扣时代脉搏、紧跟时代步伐、紧贴老年生活,宣传主旋律,弘扬正能量,为我校创建“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”营造良好的舆论环境。

三是要着力突出宣传工作重点,围绕“四校四风”抓宣传。大力宣传“政治建校、名师兴校、管理强校、文化立校”的办学理念;大力宣传校风、教风、班风和学风建设的先进典型。围绕“双线双轨”抓宣传,大力宣传“为党办学、为老服务”的办学方向,大力宣传学员与会员双线管理、学校和社团双轨运行的办学经验。围绕“创建+品牌”抓宣传。大力宣传创建“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”教学基地的工作成效。

王家满希望全校上下踔厉奋发、笃行不怠,以更加创新的思维和更加有效的措施,推动宣传工作再上新台阶,为实现我市老年教育的高质量发展做出新的更大贡献!

会上,副校长赵祥红对全校开展党的纪律学习教育进行了专题部署。学生会副主席赵承亚就学校宣传工作进行了总结安排。《枫林晚晴》主编杜道新就校报编辑工作作了专题发言。学生会宣传部部长袁萍宣读了市老年大学《关于2023年度学校宣传工作情况的通报》和《关于设立“宣传报道松滋市老年大学优秀作品奖”的通知》。

常务副校长江传贵就如何传达贯彻落实全校宣传工作会议精神进行了安排。他强调,要把会议精神汇报好、传达好、落实好。要加大对外宣传力度,讲好松滋老年大学故事,传递松滋老年大学声音。让全社会更多的了解、支持,关注松滋老年大学。要进一步统一思想认识,制定落实措施,用宣传思想工作的新成就向建校6周年献厚礼。

正头条

才艺亮舞台 银龄乐生辉 荆州市老年大学来我校开展校际联谊(研学)活动

本报讯 特约记者艾继平报道 4月19日上午,松滋市老年大学一楼演艺大厅,400余名师生欢聚一堂,隆重举行荆州市老年大学、松滋市老年大学校际联谊(研学)活动(活动集锦见2版)。

演出前,荆州市老年大学校长易继望与松滋市老年大学校长王家满先后致辞。两位校长表示要加强校际联谊,交流办学经验,分享学习成果,不断提升学员的获得感、成就感和幸福感。

两所老年大学,8个精彩节目,一场视听盛宴。松滋市老年大学京剧团以欢快明亮而

充满激情的《迎春》曲拉开了演出的序幕。舞蹈《山路十八弯》激情豪迈,跳出了大山儿女对家乡的挚爱。走秀节目《清明上河图》,华服美衣、步履款款,带观众穿越时空,走进北宋京城的繁华盛景。男女对唱《最美的歌唱给妈妈》,饱含深情,尽诉对党的感恩之情。京剧舞蹈《粉墨春秋》,一颦一笑青春少,一招一式韵味高。蒙古舞蹈《蓝色风暴》,热情豪放、刚柔相济,时如骏马奔草原,时如微风拂湖面。大合唱《江山》大气磅礴,多声部凝聚为一首共同的心曲,歌颂了共产党视老百姓为天地的宽广情

怀和一心为了老百姓的崇高伟大。荆州市老年大学歌舞团以舞蹈《我们的祖国歌甜花香》将演出推向高潮!才艺亮舞台,银龄乐生辉!整场演出异彩纷呈,掌声、笑声、喝彩声,此起彼伏。

荆州市老年大学校长易继望、副校长孔凡淑、一级主任科员齐军、教育科科长韩治东、系主任邹娅;松滋市人大常委会原副主任、市老年大学校长王家满,市委老干部局局副局长周传锦,市老年大学常务副校长江传贵、副校长赵祥红、周昌盛等出席活动。两校师生代表共同观看了演出。

抓四风蔚成新风 学倡议凝聚民意

亲爱的同学们：

“老骥伏枥忘天命，无须扬鞭自奋蹄。”为践行社会主义核心价值观，进一步弘扬新风正气，保障出行安全，携手共建文明、平安、和谐校园，彰显老年大学学员良好的精神风貌和长者风范，特向全体学员发出以下倡议：

一、讲政治。广大学员要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。严守纪律，谨言慎行，不妄议党中央大政方针，不传播政治性的负面言论，不参与非法社会组织活动。传播正能量，弘扬主旋律。

二、树形象。广大学员要增强自尊、自立、自强、自爱意识，严守校规校纪，做优良校风、教风、学风、班风“四风”的建设者和推动者；做克服困难、勤奋学习的典范；做尊

倡议书

师重教、团结友爱的表率；当乐于奉献、积极参与公益、社会实践活动中志愿者。规范微信、抖音视频的创作与发布，不发有损老年大学形象的图片、视频和文字，不轻信网络谣言，不转发传播不良信息，不轻信他人介绍的活动项目，保护个人信息、防止电信诈骗。凡是冠名松滋市老年大学活动的视频，一律申报学校审核同意后方可对外发布。

三、守规矩。因病因事不能来校上课要请假。上课、集会不迟到早退，不接打电话，不讲小话，不做其它事情。每次课后，按要求主动参与教室环境卫生整理。注意公共卫生，不乱扔烟头、纸屑，不随地吐痰。节约用电、用水，人走关灯、关空调。爱护公共设施、器

材。演出服装、道具及时归还学校。乘坐公交车不插队、不拥挤，不喧哗、不嬉闹、不向车外抛物，讲究秩序；乘车时要相互体谅包容，不与司机发生争执，做到文明、礼貌、安全乘车。

四、重安全。遵守交通法规，酒后不驾车，不超速、不超载，按指定车位停放车辆。驾驶小车，乘摩托车按照交通信号灯指示行驶，不闯红灯、不逆向行驶。有序乘坐电梯。上下楼梯时不接打手机、稳步慢行。打扫卫生时防止湿滑摔倒。防卒中、防心梗，身体不适可请假休息、及时就医。集体外出活动须得到学校批准，坚决杜绝各种意外事故发生。

与文明同行，与平安相伴！让我们共同落实倡议精神，从现在做起，从我做起，从身边的小事做起，做新时代有作为、有进步、有快乐的“三有”老人。

松滋市老年大学学生会 2024年4月7日

积极响应倡议 塑造文明和谐新风尚

二胡中级班 / 李凯群

编者按：校学生会《倡议书》发布以来，各班以多种形式学习、宣传、贯彻、落实倡议，收到了实效。我们从众多的来稿中，编发了二胡中级班的稿件，以飨读者。

老年大学学生的倡议书如同一缕春风，吹拂着每一位学员的心田。作为二胡中级班的一员，我深感荣幸能够成为这一倡议的积极响应者，与众多同学一起，共同为构建文明、平安、和谐校园贡献自己的力量。

讲政治，是我们每位学员的必修课。我们将

深入学习党的方针政策，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。我们将自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，传播正能量，弘扬主旋律，为营造积极向上的学习氛围贡献自己的力量。

树形象，是我们每位学员的责任所在。我们将严于律己，遵守校规校纪，做优良校风、教风、学风、班风的践行者。我们将以自尊、自立、自强、自爱的精神风貌，展示新时代长者的风采。我们将积极参与各类公益活动，为社会贡献自己的绵薄之力，彰显老年大学学员的良好形象。

守规矩，是我们每位学员的基本素养。我们将严格遵守课堂纪律，尊重师长，团结友爱。我们将自觉维护公共卫生，节约资源，爱护公共设施。我们将文明乘车，遵守交通规则，为构建平安校园贡献自己的一份力量。

重安全，是我们每位学员的生命线。我们将时刻牢记安全第一，遵守交通法规，不酒后驾车，不超速超载。我们将积极参与安全教育活动，提高自我保护意识，确保自身和他人的生命安全。

让我们携手并进，共同为松滋市老年大学的繁荣发展而努力！

荆州市老年大学来我校开展校际联谊（研学）活动集锦



摄影/王心弘

2024年4月30日 星期二

学有所得

掼蛋班里春意浓

掼蛋班
龚莉萍 邬爱平

最美四月天。春风扑面，春阳融融，掼蛋班里春意盎然。

4月24日下午2时许，原市“四大家”老领

导胡婷悦、周传早、陈泽全、荣文平、罗梅霞等一行十余人，在校长王家满的陪同下，来到掼蛋班与学员同桌竞技、同桌掼蛋。

老领导们兴致勃勃，学得十分认真，玩得非常开心。他们说，掼蛋是一项非常适合老年人运动的智力游戏，可以开发人的智力，提高人的综合判断能力。掼蛋实质上是讲团队配合与协调，又具有一定的竞争性，符合体育精神。

4点10分，下课时间到了，老领导们还坚持打完最后一局，才依依不舍地和学员们道别。他们表示，今后一定多来掼蛋，切磋技艺。

小知识：什么是掼蛋？

掼蛋是一项智力竞赛项目，使用两副扑克牌，四人参与，两两结对进行。运动员按照逆时针方向抓牌和打牌，以打完手中全手牌的先后决定升级，以升级数的多少决定胜负。根据体育竞赛规则和要求，依据《竞技掼蛋竞赛规则》开展的掼蛋项目称为竞技掼蛋。

排兵布阵 强基固本

太极（1）班 / 王文慧

龙年新春至，太极学员增。开学伊始，太极一班同学增至117人，充分彰显了老年大学学风好人气旺，人们对健康幸福生活的追求高。

这给本班班主任吴泽刚老师带来了一个大难题，人满教室窄，拳脚展不开。针对问题，校领导立马行动，破解难题，将太极一班教室设在文体中心网球馆。网球馆场地开阔，四面通透，搭讲台，添设备，着实让学校费了一番心思。

教师上大课用两种方式：一是采取四方演练，循环讲解的办法进行，便于全体同学听、看、模仿学习。二是老师在台上

讲课，采取三角支点授课法，教师是三角形的顶角点，在讲台上。陈学、熊彬两位助教，便分别站在后面同学的左右两边，为三角形的两个底角点，三点包围同学，重点关注今年插班新生的拳法动作纠偏。

吴老师精心备课，利用平台发消息，图片，视频，视频演示、详解，拳理拳法套路知识，尽在其中。学员们课外预习，课后复习，要有尽有，方便实用。

为了兼顾老生与新生的学习，吴老师把陈氏太极拳基础缠丝与套路教学穿插，强基固本，各有所获。

精彩的通识课

普通话中级班 / 李纬

在最美四月天，文学班田永华老师给普通话中级班上了一堂通识课——《诗经》专题讲座，《诗经》是我国第一部诗歌总集，分风雅颂三部分，共305篇。《诗经》内容丰富，反映当时的政治社会状况，描写劳动人民的辛勤劳作，对社会弊端的讽刺，也有对爱情的描写，充分表达出人民反对剥削，厌恶战争，渴望和平，向往幸福的美好愿望。田老师带领我们从《诗经》第一篇《关雎》开始诵读“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑”《采薇》“昔我往矣，杨柳依依。今我来思，雨雪霏霏。”跟着田老师读《诗经》，品文化，

感受节奏美、音韵美，当天有很多学员就能背诵《关雎》。第二次课重点学习《诗经》国风中最长的一首诗《七月》“七月流火，九月授衣…八月剥枣，十月获稻…”先是学员自学，然后田老师讲解：这是最能反映劳动人民一年四季辛勤劳动的作品，春天播种，夏天采桑养蚕，秋天收获庄稼，冬天修理房屋，劳动场面很有画面感，最后由学员诵读，加深理解和记忆。通识课是松滋老年大学的创新之举，很受学员欢迎。通识课对普通话中级班学员在理解朗诵作品内涵，提高朗诵水平方面一定会有很大帮助，期待更多更精彩的通识课。

我与老年大学



原以为老年大学，就像一个俱乐部。让那些城里有退休工资，经济条件好，有闲暇时间的人，有个去处在一起玩乐而已。

今年受朋友盛邀，报了新疆舞班，有幸成了松滋老年大学的学员。荣幸的当上了宣传委员，代表班级参加了4月17日学校召开的宣传工作会议，争创“中国老年大学标准示范校”、打造成“中国老年大学协会数字化智慧校园”，做“有作为，有进步，有快

乐”的“三有”老人。这些理念彻底颠覆了我这个曾是乡村书记对老年大学的认知。

59个班，5000多人次学员，睿智的领导，优秀的教师，一应俱全的各类教学设施和活动场地，无不展示出这所老年大学的实力和风范。在这里，能圆我未曾圆的梦，使我焕发出青春的活力，更能体现我老有所为的价值，一种自豪感在内心油然而生。

每次放学，回味课堂上与60多位学员一起学跳新疆舞，两个小时都不觉累的这种精神风貌让我感动。希望有更多老年人，走进老年大学，喜爱老年大学，圆梦老年大学。

光阴似箭，日月如梭。转眼我退休快8年了。刚退休那几年，在家守榻孝亲，含饴弄孙，充实也快乐。近两年，随着两个孙宝长大上学，总觉得生活中缺少点什么。当一个新的词汇“老年大学”植入我生命中时，一个崭新的春天向我扑面而来。这一场美好的邂逅，带给了我生活的温度和快乐，让人充实享受。

因我从小爱好唱歌跳舞，所以我以一种迫不及待的心情报了舞蹈、声乐两个班。我深知舞蹈是一首永远读不完的诗，她的一招一式，一个小五花，

一个轮指，一个摇臂……只有用心研读，才能品出个中滋味。从舞蹈的基础动作，在时间的见证下，我慢慢读懂了舞蹈的语言和灵魂。我明白，唱歌好处多多，能给大脑良性刺激，引起情感共鸣，激发回忆，有助释放情绪压力，增加肺活量，有益身心健康。

因此，我特别珍惜每周4节课的学习机会，从不迟到早退，不无故旷课。唱歌跳舞已成为我退休生活的一部分，基本每天都陶醉在歌声和舞蹈中，让我的晚年生活充实又快乐。

快乐的晚年生活

舞蹈（4）班 / 李兰萍

初入老年大学有感

新疆舞班 / 吴德林

冬天，天黑得早。

有一个五岁小女孩，孤单地坐在冰冷的石门槛上。她的眼睛睁得大大的，一直一直盯着对面的乡间小路。她在追逐一个身影，那个人是她的母亲。

小女孩不怕冷。尽管她的双手被冻得裂开了很多口子，握着拳头时，清晰见着那血红的裂口，脚冷得如狗啃一般。

小女孩明亮的大眼睛能追着母亲孤单的清影，清楚地见着母亲跨过门前的溪沟，踏上一段山村人家屋旁的石砌台阶，就上了通向山岭的长坡。但总在小女孩倦了的眼神中，母亲的身影就倏地不见了。尽管她知道母亲是翻过了那道山岭，但她还是抑制不住情绪，眼泪簌簌就落下来。她从不大声哭，只是轻声抽咽，不被人发现。

黑暗的夜里，小女孩在担忧中沉沉入睡，母亲怕是进了她的梦中，醒来时眼角还挂着泪痕……

第二天一大早见到母亲平安地来上学了，

冬夜

普通话中级班 / 易群华

小女孩才释怀。她母亲和父亲是这所山村学校的民办教师。她和两个姐姐、爸爸妈妈一家5口人在学校一间老旧房子里临时居住。母亲每天放学晚办公后还要回山那边自己的家去收拾家什、饲喂家禽，以补贴生活之用。母亲每天早晚要往返于两个“家”之间。母亲是弱小的，很怕黑很怕走夜路，很怕山林奔突的野物和怪兽。每次母亲回去，小女孩就控制不住对母亲的依恋和担忧。

突然有一天，她变聪明了，她要与母亲做个伴回家去。起初，母亲是不同意的。也许是想到天要黑了，山路磕绊难走，既会拖累孩子，也牵住了她行走的步伐。但经不住小女孩的哀求，母亲答应了，但母亲可能没有明白她五岁女儿的担忧。

母亲的应许，让女孩欢天喜地。在崎岖的

山路上行走，五岁的孩子被母亲的手攥得很紧。跨溪沟，翻山，越岭，她努力跟上母亲的步伐。爬上第一个山岭，天已麻黑，着了急的母亲就会蹲下来，背着小女孩，母亲温热的后背，还有反检到后背的双手，托着小女孩的身子，小女孩幸福得不知所措，从心底感受到了那份久违的甜蜜。

小女孩用双手环着母亲瘦弱的脖颈，头轻轻地靠在母亲的后背，是那么的温暖！母亲虽然瘦弱，但年轻；孩子因为年幼，所以体重也不大。大半的山路都是母亲背着小女孩行走在冬日的夜里……

光阴荏苒，五十年过去了。当年石门槛上坐着的小女孩如今也年过半百。当她每每看着眼前疾病缠身的年迈的母亲时，不禁潸然泪下。她想起了那个五岁的小女孩，那条冰冷的石门槛，还有母亲背着小女孩在崎岖的山路上行走的冬夜……。

佳作欣赏

山花

太极（3）班/王贤玉

春风万里传希望，旷野山花正散香。
无意引来蜂蝶舞，游人痴醉赋诗章。

咏鸟蕨

葫芦丝中级班/黄宜清

繁花绽尽赛时裳，默默墙边等晚阳。
不与虚荣争富贵，一身素净也芬芳。

阳春三月

长春藤文学社/覃世良

岁逢三月气象新，草绿花艳碧空净。
桃杏笑迎蜂恋蕊，林丛频传鸟语声。
道中行人赶路急，田头农人催牛耕。
时如黄金千般贵，一年之计在于春。



谷雨

人间最美四月季，
“谷雨”要淋“天顺意”。
雨润万物百谷生，
气温渐暖夏渐行。

乔远平

春耕图 摄影：夏永辉

翠润

副刊赐名：田永华
副刊题字：杨君

第2期

勤勉自强能过关

智能手机班/吴邦清

智能手机学用难，不畏险阻高峰攀。
指导评说师点赞，勤勉自强能过关。

四月

模特（2）班/龚莉萍

春风轻拂四月天，花红柳绿映人间。
山川展画风光好，岁月静好乐无边。

幸福老人

声乐（2）班/卢传海

我家有块蔬菜田，田在房后十米远。
春播夏种洒汗水，种葱种蒜种清闲。
晚风习习日近山，一室两人腹三岁。
唱歌拉琴练书法，小酌微醉听雨眠。

昨天，同学李绍松用微信给我传来一幅图片，打开一看，啊！“圆角馆子”，它一下子把我带到了过去的岁月。

“圆角馆子”，应该是六十年代修建的，因东北方向临街的店面呈圆形而得名。雨板上面的排面上“为人民服务”五个红色大字格外鲜艳。东北至正北有三个大木门：向北的是大厅，往后是红案工作间，再往后下台阶是白案工作间，后门与老街相通，大约二百平米的大厅摆放着八九张八仙桌，供南来北往的客人就餐。

在计划经济年代，没有私人餐馆，圆角馆子就担负着小镇部分流动人口餐饮。当时吃饭是要用粮票交换，好多农民没有粮票，就包上几两米、补上几分

钱换来一大碗热腾腾白花花的大米饭，再花五分钱炒个小菜，一餐就解决了。

如果到了交爱国粮的季节，圆角馆子会人满客满。农民伯伯在店外把独轮车的羊角朝地把手朝天立起来，摆成一排排，有限的饭厅同时容纳几十人的餐饮，人们只买一碗米饭，然后端到自己的独轮车前，把自己带来的一点酱菜放在碗里，吃得津津有味。

给父辈拉独轮车的小朋友们是不愿吃饭的，给他买上一个枕头包子（馒头三分一个）就行了，如果给他们买一个精肉包子、油条、京果条、糍粑（每个五分），那就欢喜得不得了。

物资交流会的时候最热闹，供销社就会把紧俏物资拿出来，满街摆摊促销，小镇像过大节日一样。天没亮圆角馆子

就围满了人，不经常供应的包面和油条也敞开来卖，这时居民就大饱口福了。

那时候一毛钱买一碗平面，加一勺肉丝码子的汤，那就好吃好香。个把月打一次“牙祭”才舍得花那三毛五毛的，如果炒瘦肉丝能加上曙光大队的辣椒就上书了，让人回味无穷。

1983年改制，“圆角馆子”从地方国营变为集体所有。没多久几十家私人小餐馆如雨后春笋，从大街小巷纷纷的冒出来，“圆角馆子”也就完成了它历史的使命。

感谢李绍松同学的照片，让我有了这段甜蜜的回忆。

我心飞翔

2024年4月30日 星期二

致敬！老年大学

二胡初级班 / 覃兆荣

老年大学
我们人生的最后一个驿站。
它萌发了我们的童心，
当值日生高喊起立时，
老顽童们齐刷刷地站起。
当老师清点名册时，
老顽童们爽朗朗地答应。
让我们重温童年的旧梦，
让我们回忆儿时的情景。
悠扬的弦音
抚平了我们苍老的容颜，
悦耳的歌声
滋润了我们干涸的心灵。
我们又仿佛回到了童年，
我们又重新萌发了童心...
老年大学

我们人生最后一次充电。
它焕发了我们的青春，
舞蹈班同学的优美舞姿，
像春风抚细柳般的柔嫩，
使人如醉如痴。
声乐班同学的美妙歌声，
如此曲只应天上有，动听，
让人似梦似幻。
苍老的树梢上，
绽放出新春的花蕾；
迟暮的脸颊里，
洋溢着灿烂的笑靥。
我们的青春随着琴声飞扬，
我们的青春伴着舞姿翱翔！
老年大学
为千百万老年人

开辟了老有所学的乐园，
探索了老有所学的途径。
岁月苍老了我们的容颜，
却赋予我们成熟的心智。
我们的心情不再落寞，
我们的生活不再孤独。
老年大学
点亮了我们不老的心灯，
点拨了我们还童的途径。
我们鼓舞，
我们欢欣，
老年大学，向你致敬！

人生驿站

田园飞出欢乐的歌



4月15日上午，新江口至木天河公路上，10辆小车列队通行，车内乘员群情激昂，歌声飞扬，看似组团“自驾游”，实则是老年大学电吹管班户外课堂活动。

图文：电吹管班/艾平 李宝龙

走进春天里



春满江南，正是“百般红紫斗芳菲”的时节。市老年大学摄影二班在班主任老师的带领下，奔赴龙王垱村开展了“我和春天有个约”的摄影采风、文化娱乐活动。

图文：王心弘

四月的风

舞蹈（1）班/赵春艳

四月的风，轻柔而温暖，悄悄地吹过，大地换新颜。它带着春天的消息，唤醒沉睡的万物，叫醒沉睡的校园。

四月的风，像一位调皮的孩子，在花丛中穿梭，引起花雨飘洒。它吹过河流，波光粼粼，吹过山岗，绿意盎然。

四月的风，有着魔术般的力量，它能让寒冷远离，让温暖降临。它吹散了寒冬的阴霾，带来了春天的光明。

四月的风，是诗人笔下的精灵，它轻抚着心弦，引起无限的遐想。在春风中，我们

春天之约

风和日丽暖暖
桃李芬芳闹

书画院书法（3）班老师 乔文才

风清气正
吉运一班 艾平

书画院书法（2）班 艾平

情幽林一萬山廬

书画院书法（1）班 杨启春

家乡情

京剧团（1）班/陈伦凤

家乡的山
家乡的水
家乡的山水分外美
几度山花开
几度湖水平
松滋有我少年的足印
儿时的幻境依然藏在心
家乡的情
家乡的爱
家乡的情爱暖心寨
松滋有我难忘的情怀
几度芳草绿
几度杨柳青
儿时的幻境依然局如新
难舍家乡情
难舍人间爱
难舍童年一寸心

祝福

电吹管班 / 刘圣权

人生风景无数，谁能回头再度。
珍惜当下每步，安全第一要务。
健康就是财富，开心快乐一路。
朋辈衷心祝福，永葆青春常驻。

咏伞

萨克斯俱乐部 / 杨晓春

挡雨一竿撑，遮阳作救兵。
禅修春气候，酝酿夏时情。
远道行囊备，阴晴自守营。
存心甘护主，着意影随行。

瘦影在寒梅得月
襄陽米芾

书画院书法（2）班 张大金

精品课程



《松滋滚灯舞》教案
舞蹈艺术（二）团教师 杨娟

一、教学目标：

学习《滚灯舞》，了解其历史变迁。学会非遗民间舞蹈，传承优良传统文化。

二、教学重点：

1、掌握“推、拖、戏、晃、摆”

的主要动律，灯为人舞、人为灯转。

2、“推灯”、“拖灯”时送腕、压腕、送胯、收胯的幅度把握。

3、熟悉滚灯舞的音乐：学习松滋民歌《纺纱调》。

三、教学难点：

台步（圆场）的练习。脚下圆场跑，右手执灯摆。跑灯、走灯、戏灯、转灯。情绪把控。

四、教时及教具：2课时 人手一支滚灯。

五、教学过程

1、介绍《滚灯舞》的历史

2、认识滚灯舞道具

3、学习《滚灯舞》（先听、看演出视屏，再进入主题）

4、教学小结：

《滚灯舞》已经成为松滋的一张名片，大家在不断地训练、学习、反复的打磨中有了一定的默契，在动作的质感上还可以更进一步，每一个细节每一个动作要反复去琢磨，要和音乐的节奏情绪相吻合。

5、作业布置：

复习滚灯舞的动律以及动作，学唱民歌《纺纱调》，最后的高潮舞段要能做到边唱边跳。

（该教案入选省优教案）

芳菲四月花似锦 正是人间好时节

普通话初级班/任习明

4月18日普通话初级班全体师生走出教室、走进春的怀抱，在落英缤纷、芬芳馥郁中开展丰富多彩的户外教学活动，将课堂搬到著名的“博士村”斯家场姜家岭村。

姜家岭村山清水秀，人杰地灵自古就有崇文尚学之传统，千年文脉薪火相传、勤耕雨读清风劲拂。在新时代村党支部倡导“不比做

屋、只比读书”的传家理念，使一个贫困山村由此发生巨变，时至今日，12名博士生、38名研究生、226名大学生如群星闪耀，成为享誉荆楚大地的“博士第一村”。

在山村儒学馆、乡贤馆、博识文化长廊，同学们深深感受到了姜家岭厚重的传统文化底蕴。同学们纷纷当上村情讲解员，用课堂上所

学知识向前来打卡的游人介绍姜家岭的村情村貌、民风民俗。

通过这次户外研学活动，同学们学到了新知识、体验了新乐趣，表示要进一步探索和丰富户外研学的内容和形式，更好享受健康、快乐、有意义的晚年生活。

我和我的班

梁祝之舞 情感与意境的交响

模特（1）班/邓年芬

在松滋市老年大学模特一班的舞蹈课间，排练厅的灯光柔和而温暖。何老师身着简约舞衣，庄重素雅，独步舞台中央，仿佛要引领我们进入一个充满情感与意境的奇妙世界。

随着音乐的缓缓响起，何老师率领我们开始随着旋律起舞。她的舞姿优雅而流畅，仿佛山涧流水般自然。每一个转身、每一个跳跃，都似乎在诉说着梁祝之间的深情厚意。她编排的舞蹈如同那曲中的旋律，时而高亢激昂，时而低沉婉转，真正将我们带入了一个充满情感与意境的舞蹈世界。

舞至高潮时，展现出梁山伯与祝英台情感逐渐升温的景象。他们的相恋，如同春天的花朵在微风中轻轻摇曳。我们随着何老师以轻盈的步伐，细腻的手势，将这份初遇的喜悦与羞涩表现得淋漓尽致。此时此刻，何老师的身躯仿佛与音乐融为一体。她的舞姿变得热烈而奔放，仿佛在诠释着梁祝化蝶双飞的美好愿

景。那一刻，整个排练厅都沉浸在这份美好的意境之中，仿佛时间也为之停滞。

梁祝之舞，不仅是一场视觉的盛宴，更是一次情感的洗礼。它让我们感受到了爱情的伟大与美好，也让我们领略到了舞蹈艺术的魅力与意境。何老师以她独特的舞蹈语言，潜心教学编排，将梁祝的故事诠释得淋漓尽致。

梁祝之舞，如同一首抒情散文，将情感与意境交织在一起，而舞蹈，则是一种最美的表达方式，能够让我们将内心的情感与意境尽情地释放出来。

感谢何老师，用她的舞蹈为我们诠释了梁祝的传奇故事，也让我们领略到了舞蹈艺术的无穷魅力。



难忘的研学之旅

书画院书法（2）班 / 张晓妮

一场旅行，一段经历，都能成为独一无二的收获。

4月9日，书画院书法（1）班和（2）班的30多名学员在班主任杨君老师的带领下，驱车前往襄阳开启了为期两天的研学之旅。

研学之地米公祠，古称“米家庵”，是纪念北宋大书画家米芾修建的祠宇。这里一直是书法爱好者的必游之所，乃至“朝圣之地”。米公祠内亭台廊榭错落有致，五百年银杏巍峨参天，景色极佳，被誉为千年书家圣地、南派园林典范。

在讲解员的引领下，我们参观了米公祠的各个展厅及画廊，了解了米芾的生平事迹、书法成就以及他在文学、历史等方面的贡献。画廊里陈列着米苏黄蔡遗墨石刻100多块，其书法艺术韵味生动、炉火纯青。米公祠可谓一座巨大的艺术宝库。

通过讲解员的详细解说和实物展品的展示，我们仿佛穿越到了那个时代，亲眼目睹了米芾挥毫泼墨的场景，感受到了他对书法艺术

的执着追求和精湛技艺。

走进米公祠，除了文化氛围，其自然景观也让人流连忘返。水池曲桥、嶙峋怪石、树木花草、鱼水依依，令人心旷神怡。竹林茂密，遮天蔽日，让人感受到一股清凉之意，犹如置身于风景如画的江南山水。小溪清澈见底，水流缓缓，仿佛在诉说着古老的故事。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在米公祠感受历史，感悟文化，收获满满。同学们不仅了解了米芾的生平和成就，还领略了书法艺术的独特魅力；不仅欣赏到了美丽的自然风光和人文景观，更激发了对书法艺术的热爱和兴趣。

米公祠之行，不仅是研学之旅，更是快乐之旅。



今日之最



杜远海，男，72岁，党龄53年，系市畜牧局退休干部、高级兽医师。2018年进入老年大学学习声乐，2021年起任班（团）支部书记至今，先后3次被评为学校优秀共产党员。

他是知音合唱团年龄最大的学员，且身体多病，可他从未缺课，总是以最好的状态、最美的形象展现在我们面前。他为人谦和低调，时时处处以身作则。对工作勤勤恳恳、敢挑重担；对学习孜孜不倦、刻苦训练；对同学团结友爱、关怀备至。每次上课，他总是提前一个小时到教室打扫卫生。他的这种不怕吃苦、无私奉献的精神永远值得我们敬佩和学习！

（图文 / 知音合唱团 吴丙兰）

凡人趣事

滋颂团里的好姐妹

滋颂合唱团/董方美

光阴似箭，日月如梭，一转眼我走进老年大学滋颂合唱团已快一年了。一年来，和同学们相处的点点滴滴时常会让我心潮起伏，思绪万千。除了德艺双馨的班主任郭本初老师及唱功不凡的学哥们外，更让我感动的是那群亲如姐妹的女同学们。

记得第一次上课，我两手空空走进教室，面对陌生的环境和学长们，我忐忑不安地坐在教室的最后一排，不知如何是好？这时，班长贺玛蓉走进教室，一看见我，忙把我拉到前面和她坐在一起。上课时，贺班长把她的简谱教材尽量推到我面前，让我看得更清楚一些，并不断鼓励我大胆开口练唱。下课后，学习委员李远芝连忙把她自己的打印教材送给我。第二次上课时，贺班长又送给我一个放简谱的文件夹，班上的同学们也主动和我打招呼。短短的两次学习，让我倍感这个大家庭的温暖，且深深爱上了这个班。

今年3月下旬，我有幸成为知音合唱团的一员。周五上午进群，下午就接到通知，周日排练《唱支山歌给党听》。我一下懵了，面对团长林亚发给我的五张简谱，不知那SATB各代表哪个声部。我忙转发给也在知音团二声部的同学陈丽君。陈丽君秒回信息并邀请我到她家里去练唱。当时，我正和贺班长在上抖音课。下课后，贺班长又亲自带我到陈丽君家。为了保证唱歌的准确性，陈丽君还邀请了二声部的另外两位同学。当晚因本人有要事不能耽搁，陈丽君马上又将她们的唱段录成视频，方便我在家练习。录完视频，天色已晚。尽管忙碌了一天，浑身疲惫，但我心里却热乎乎的，让我感受到了无私的关爱和力量。多好的同学们，多好的姐妹们呀！

我为自己是滋颂合唱团的一员感到骄傲，更为能有这些热心相助和热情相伴的好姐妹感到自豪！

● 给他点赞 ●

我们的好班长——张劲松

太极（2）班/谭艳

“这个方案我来策划”“这个签到表我回家打印”“这个训练场地我来联系”……，这是我们太极二班班长张劲松的口头禅。一提起他，没有人不伸出大拇指！

我们的班长尽职尽责。他作为领头雁，涉及班上方方面面的工作都考虑得非常周全。2023年7月，由我班学员组成的丹枫太极队要到宜昌兴山参加湖北省武术协会举办的比赛。没有训练场地，班长帮我们联系他过去的工作单位，利用工会活动室，确保大家风雨无阻、正常排练。到了比赛的地方，他又忙前忙后为同学们安排住宿、寻找餐馆，让我们住得洁净舒适、吃得经济实惠。比赛前，同学们心理上多少有点紧张，他给大家讲笑话缓解压力。最后我们拿了一等奖，班长功不可没。

我们的班长任劳任怨。我班开班之初，张劲松就开始担任班长。每次活动，他总是身先士卒，以身作则。联系老师、策划方案、选择场地、撰写主持词，他总是事无巨细、忙前忙后。每次训练有的同学因为特殊原因

不能参加，他都会不厌其烦地为他们补课；有的同学交通有困难，班长总是开车去接，训练完了把大家一个个送回家。他永远都是乐呵呵的，没有一句怨言。

我们的班长乐于奉献。无论你什么时候见到张劲松班长，他总是一张阳光灿烂的笑容。有很多人不明白，他为什么总是那么开心，我想可能是像高尔基说得那样：“给”永远比“拿”愉快吧！2023年底，我班学员要参加市太极协会组织的年终展演活动。因上午上课、下午训练，为了节省时间，大家约定中午就在老年大学附近吃饭。本来说好AA的，可是饭还没吃完，班长夫人就已经把账结了，还回来风趣地对我们说“我去结账时，服务员不让我结，说有位男士交代过了，今天的账谁都不能接，只能他来结。我解释了半天，说我是她夫人，服务员还满脸疑惑地反问我，是真的吗？我怕那位先生说我不讲信用啊”，一席话引得我们哈哈大笑！

这就是张劲松，一位尽职尽责、任劳任怨、乐于奉献的好班长！

在老年大学众多优秀的教师中，我们有幸成为孙传荣老师麾下的学员。我们声乐一班以可敬的孙老师为荣，我们因成为孙老师的学生为傲！

在人群中，孙老师个头不高，却魅力无限！声乐一班由开学时的70多人，发展成为一个拥有97名学员的超级大班，几乎每天都是座无虚席。孙老师精湛独特、画龙点睛的教学方法，言简意赅的教学语言和幽默风趣的教学风格，赢得了学员们的一致好评和广泛赞誉！

发声训练开启声乐学习篇章。每次上课孙老师都会用通俗易懂的语言解释音乐专业术语，让声音振动的频率在脑海中回荡！如发声练习中的a、u、o等如何发声？口型如何？老师会用生动的唱法、形象的手势让我们加强记忆和领会。怎么才能达到头腔共鸣？唱高音时，气要沉下来，腰要向外扩，还通过“闻花香”“吹蜡烛”“哼鸣”等练习，激发学员们的学习兴趣，增强大家的学习效果。

孙老师的乐理知识扎实，专业功底颇深。教学由浅入深，上课中都会准备一些欢乐的练习曲，有计划有步骤地讲解连音线、圆滑线、跳音、波音、倚音、切分音……，一点一滴渗透，让大家受益匪浅。无论是发声练习还是学歌，老师都会让全班同学分批上台展示学习成果，并由班干部拍摄视频记录。每一首新歌都是孙老师从符合时代主旋律的歌曲中精心甄选出来的，每一首歌曲的学唱都凝聚着孙老师的辛勤心血和汗水！

寓教于乐、寓教于趣、寓教于情，是孙传荣老师独特的教学风格。“踏遍青山人未老，风景这边独好”，春光不负期待，美好向暖而生。声乐一班是一个温馨和谐的大家庭，我们拥有超强敬业的班主任，还有勇于担当的班“两委”，未来可期，元气满满。春风化雨，人生至幸，感恩老师！

声乐（二）班
文彦

● 我们的好老师——孙传荣 ●

健身园地



在市老年大学有一位资深的太极拳大师，他就是松滋市太极协会的会长李业根老师。李老师的太极拳法，早已达到了炉火纯青的境界。每当他行拳走架，那轻灵沉着、舒卷自如的身姿，总让联想到风中的杨柳、水中的游鱼，既有刚的坚韧，又有柔的灵动，真可谓

春风化雨 太极情深

太极（4）班/李卜勤

"太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母"。

太极4班系2024年春季所招的一个新生班级，在李老师的指导下，已焕发出勃勃生机。56名学员，从零起步，如同一张张白纸，是李老师用太极的墨水绘制出了美丽的图画。他眼中的太极4班便是那春日里的一株嫩芽，充满着无限的生机和活力。

李老师的教学既严谨又细致。一招一式，他都多次示范，对重要节点如金刚捣碓反复讲解、反复示范、反复练习。通过李老师的精心教导、辛勤付出，太极4班太极的技艺有了很大提高，动作越来越规范流畅，身姿越来越优美，沉而不僵、轻而不浮，每个动作都显得韵味十足。

太极4班的同学们对太极心怀热爱，一路

向阳，他们在上课时一招一式，一动一静，练习非常认真。每天晨曦初露，同学们积极响应李老师的号召，自觉来到老年大学广场上集中练习，那一个个舞动着的悠美身姿、整齐划一的动作和清脆的音乐声交织在一起，成为清晨校园的一大亮点。

李老师用他的情怀和汗水，浇灌了太极4班这片园地，他付出的心血已结出了果实。太极4班部分学员组成的枫林队，参加了4月14日在湖南省常德市举办的湘鄂边第三届太极拳交流赛，取得了骄人的成绩。初赴赛场，首战告捷。这些成长与进步，如同一首动人的诗篇，让人感受到了太极的魅力，也让人感受到了李业根老师对太极的深深情怀！

健康科普

咳嗽总不好？有痰咳不出？试试这几招！

咳嗽是一个生理反应，是我们气道一个非常重要的保护性反应，能够促进呼吸道分泌物的排出。另外也可以减少异物和病原微生物的侵入。造成咳嗽的原因，可能是呼吸道原因，也可能非呼吸道原因。

咳嗽分为三大类：

1、急性咳嗽

咳嗽持续时间在三周以内的咳嗽，急性的呼吸道感染性疾病是急性咳嗽最主要的原因。

2、亚急性咳嗽

持续时间在三周到八周，主要是急性期发热、咽痛、流鼻涕、打喷嚏等症状消失，只遗留咳嗽。

3、慢性咳嗽

咳嗽持续时间大于八周。慢性咳嗽可以由多种原因引起，可以是呼吸系统疾病，如哮喘、慢阻肺，也可以是其他系统疾病，如反流性食管炎。

此外，一些药物也可以引起咳嗽。

想要摆脱咳嗽的困扰，让嗓子好受一点，可以试试以下几个方法：

1、对症服药

缓解咳嗽需要根据症状，遵医嘱用药。

咳嗽有痰：先用化痰药。咳嗽痰多时，需要用含祛痰成分的止咳药。如氯化铵、氨溴索等。痰多的患者要慎重用镇咳药，可能会抑制咳嗽反射，造成大量痰液不能排出，引起气道阻塞。

咳嗽无痰：可短期使用镇咳药。镇咳药主要有福尔可定、右美沙芬、喷托维林等，如频繁干咳可选用。最常用的是右美沙芬，在复方感冒药成分中常简称为“美”。

2、冰糖炖雪梨

如果出现干咳症状，可以吃冰糖炖雪梨。把生梨挖空，里面放点冰糖，加水炖煮后食用。可适当加入一些百合、杏仁粉，如果有金银花也可以加一点。

3、多喝温水

多喝些温水，有助把呼吸道里的过敏物质稀释、清除，减少呼吸道的过敏反应。也可进食一些百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄等各种润肺滋养的食物。（来源：健康湖北）

美食分享

一堂生动的烹饪课——学做麻婆豆腐

烹饪班/谢星晨

面、花椒面、盐、味精、白糖、豆瓣酱及豆豉切碎、白胡椒粉、黄酒、生抽、老抽、芡粉。

老师边讲解边强调要点：不放姜、三次勾芡、冷焯豆腐、见油不见汤。

不一会儿，一道漂亮的麻婆豆腐呈现在我们的面前，亦或像一件艺术品，让人垂涎欲滴。大家争先恐后地拿出自带餐具品尝起来，真是：麻、辣、烫、香、酥、嫩、鲜、活！尤其是最后的蒜苗一点绿，让整盘菜活了起来，就如田间地头新长出的蒜苗般来到了我们的盘中！

其实，人生不正如这一盘菜吗？你采集原料，花费心思，做出一盘或酸、或甜、或苦、或鲜的味道。有的菜味重些，多放了些盐，多

放了些辣椒，口感厚重；有些菜清淡些，初尝没太多的味道，慢慢地才发现越吃越余味悠长。

生活亦然，只要你用心去体会，夕阳的生活也会更加绚丽而精彩！

