

纸上课堂

智慧树

非洲鼓 巧劲儿打出嗨节奏

洛老师说，虽然非洲鼓在乐器当中属于比较简单易学的，但是对于初学者来说，选择音色好的鼓还是很重要的，音色好的非洲鼓一定要具备低音浑厚、中音结实、高音清脆的特点。

洛老师说，打鼓的时候要注意：第一，鼓的倾斜角度很重要，要与身体呈一定角度；第二，演奏时大拇指要张开翘起；第三，手腕关节不要内撇要直，肘关节要自然抬起；第四，腰板挺直，身体放松。

对于初学者，要掌握三种非洲鼓基本音的打法。打低音，重心落在掌心，快速落下快速弹起，击打鼓面的中心位置；打中音，重心在四指，快速落下快速弹起，击打靠近鼓边的位置；打高音，重心在指肚，快速落下快速弹起，击打鼓边，四指指肚自然弹在鼓面上。要学会用最小的力气，打出最好的效果。

洛老师说，非洲鼓的演奏要领是，集中和分散手指的力量，把握正确的发声部位。“打鼓主要掌握的是节奏，学习非洲鼓不需要识谱，不用担心学不会，非常

适合中老年人学习和娱乐。”

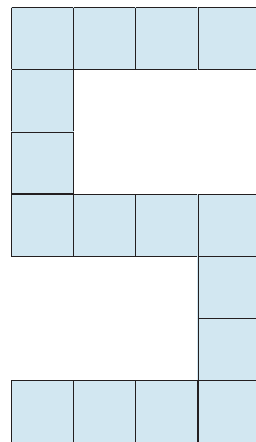
非洲鼓是最容易学习和掌握的乐器之一。通过学习非洲鼓的基本音色、基本手法和几种常用的节奏等等，就可掌握不同风格歌曲的打法和伴奏。洛老师说，中老年人通过学习用双手拍打非洲鼓，可以刺激和按摩手部丰富的穴位，达到锻炼身体、愉悦精神的目的。

□本报记者 董琳



洛老师在指导学员打鼓手法。

【趣填成语】



请你把不、开、百、以、花、为、然、争、齐、道、岸、家、锣、放、貌、鸣16个字，填在上面的“5”字形格子里，使横竖读起来都是成语。

【脑筋急转弯】

- 1.一个猎人有一杆猎枪，只能打一米远。一只兔子离他一百米远，为什么被他一枪打死了？
- 2.坐火车从北京到天津需要一小时，发车半小时后，火车在那里？

【趣味益智题】

1.填量词开脑洞，按照下图的规律填写，使5()+7()=1()成立。



- 2.老李家住在五楼，可是电梯坏了，他自己也没有走楼梯，他却上了五楼回到家里，这可能吗？
- 3.一个数字若去掉前面第一个数字是13，若去掉最后一个数字为40，请问原数是多少？（以上答案见2版）

炫耀一刻

人生

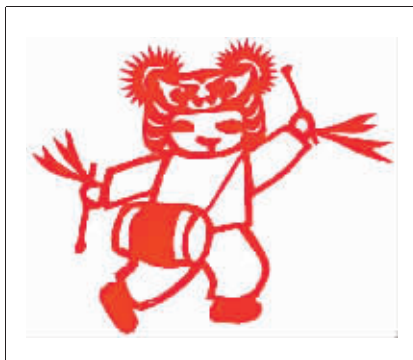
人生就是一个盲盒
谁也不知道
生活带给每个人的
会是惊喜，还是惊吓

但我知道的是
愚蠢是要付出代价的
虚伪是要付出代价的
贪婪是要付出代价的
狂妄是要付出代价的

我推崇春播秋收的自然有序
相信一分耕耘一分收获的道理
我不喜欢侥幸抑或偶然的偏得
从不勉强生活赐予我额外惊喜

所以，大半生以来
一直都在试着努力规避
愚蠢、虚伪、贪婪、狂妄
即便偶尔酒醉
也努力保持看清回家的路

□张伟平



剪纸 作者 于铁田

魅力在线

实用银发化妆技巧 让你至少年轻十岁

谁说化妆品是年轻人的专利？合适的化妆品让中老年人在变得更美的同时，也会变得更加健康。因为不同年龄的人，皮肤的特点也会有所不同，所以要根据具体情况选择适当的化妆品。

肤色的修饰

基础底色的选择要接近皮肤的自然色系，化妆时粉底要薄，如皮肤上有斑，可用遮瑕膏遮盖，进行局部处理。切忌粉底过浓过厚，否则会出现更多的褶皱，显出皮肤的衰老。最后要用大粉刷均匀地将定妆粉刷遍整个脸、颈、耳朵等部位。

眉眼的修饰

由于中老年女性眼睑较厚，眼部化妆要特别谨慎。不要使用亮丽的眼影，眼影选用深色亚光的、低纯度、低明度的颜色，小面积涂抹在上眼睑褶皱痕处。头发灰白及白色的女性，宜选用蓝灰色系的眼影更为合适。

由于上眼睑下垂而看不到上眼线，可酌情粘贴双眼皮胶带，提拉松弛的上眼睑。睫毛膏可选用深棕色、黑色，年龄较大的女性不要戴假睫毛。



眉毛的形状要自然，不宜过重、过挑、过粗。因年龄关系眉毛都会有些下垂，在修剪和刷眉型时要把下垂的眉尾略微上提。

腮红与口红

在腮红的选择上，可选用一些柔和的中性色，如豆沙红、浅棕红、肉粉色等，既可修饰轮廓，又可使面色看起来红润、自然、健康。

在口红的选择上，应避免色彩鲜艳的唇膏，否则会使人看起来轻佻而不庄重。可选用纯度低一些的颜色，如自然的肉红色系、棕红色、紫红色、低明度的橘色系等。

中老年人的嘴唇没有年轻时饱满，涂口红时容易溢出，所以要先用唇线笔画出有丰润感的轮廓，然后再涂口红。

□若妍



书法

作者 董作义
一起向未来



国画《哈尔滨北站》作者 李传民



油画《松北秋日》作者 聂振达