



纸上课堂

开心玩乐

# 老年人跳芭蕾 提升气质又健脑

## 三款手机游戏 不妨娱乐一下



李老师在指导学生站姿。

现如今芭蕾舞已不再属于年轻人的专利，越来越多的中老年人也穿上洁白的芭蕾舞裙，随着或舒缓或激昂的音乐翩翩起舞。哈尔滨冬青藤老年大学芭蕾舞班老师李生冬曾经是一名专业的芭蕾舞演员，从2005年开始从事中老年芭蕾舞和芭蕾形体教学。

如果您在家时常感到无聊，不妨体验一下手机游戏，在生活中寻找乐趣。今天笔者就为您挑选了几款，可以娱乐一下。

### 《五林五子棋》

这款游戏是一款非常经典的五子棋游戏，对于老年人来说，这种棋类游戏不仅可以给予足够的思考时间，还可以锻炼老年人的判断能力。

### 《天天象棋》

大多数老年人都喜欢下象棋，天天象棋是国际象棋模式，包括各种老年人熟悉的玩法，游戏画面也非常简单，还加入了智能对战，让人机对局更加的人性化，如果您喜欢下棋那就赶快试试吧。

### 《悠长假期》

《悠长假期》的玩法节奏缓慢，通过这款游戏您可以体验3D种田游戏，游戏细节很多，能够体验到原生态的田园风光，画风也很可爱，如果你有兴趣，快来试一试吧。

想玩这几款游戏，在手机“应用商店”中下载安装即可。

### 无需将高难动作做到极致

芭蕾舞属于运动的一种，在李老师的课堂上，不需要有严格的身材条件，也不用把高难动作做到极致，只要能将自己的自己展现出来即可。

李老师告诉记者：“在芭蕾舞练习中，有时候要求腰部转动灵活，若协调不好或用力过猛，可能引起腰部肌肉、韧带、筋膜等软组织撕裂损伤。也有学员在踢腿或旋转的时候摔倒，这就需要学员严格听从老师指导，循序渐进地把基本功练扎实，才能避免跳舞时受伤。”

### 初学时练好站姿及手脚位

芭蕾舞的站立姿态是一个很简单的

动作，要求肩部下沉，从而突出胸部和颈部的美丽线条：要求腿部收紧、腰部直立，以使姿态挺拔、仪态端庄，这个动作对形体和减肥也有直接帮助。

学习手的位置之前必须学好手的形态：大拇指尖要轻轻地碰到中指的指根处，其他手指稍弯一些。这种形态只是在初学时才要求这样做，因为此时初学者还不能有意识地支配、控制自己的动作，因而手指容易紧张。

芭蕾舞脚的位置只有五种，但要求全外开，必须经过长期的、系统的、严格的训练才能完成，适当外开脚部能使腿部显得修长而优雅。

### 锻炼身体平衡预防老年病

对于芭蕾舞业余爱好者，练习时要

准备适合的服装，芭蕾舞裙、芭蕾舞袜、芭蕾舞鞋是基础，并要学会穿搭，一套漂亮合身的“行头”可以迅速提升舞者优雅高贵的气质。

由于芭蕾舞的核心目标是让身体成为一条直线，以使头部、肩部和臀部完美地达到平衡，因此跳芭蕾舞有助于提高身体的平衡性，并能减轻慢性头晕和记忆力下降等老年病，是预防老年痴呆症的一种有效途径。

跳芭蕾舞除了能给身体带来好处之外，还能给心理上带来好处，音乐和动作的结合能使人远离负面情绪，还能让孤独的人更好地融入社会。但需要注意的是，跳芭蕾舞要选择正规的舞蹈学校，跟有资质的老师学习。此外还要结合自己的身体条件，适度练习，防止危险发生。

□本报记者 董琳

课堂前后

炫耀一刻

智慧树

## 每堂剪纸课 我都是快乐的

我今年70多岁了，年轻的时候就喜欢剪纸。两年前，在家人的鼓励下，我报名参加了社区老年课堂的剪纸班。在没去学剪纸之前，我以为同学年龄最大的也就七十多岁，去了以后才发现班上竟然有一名八十多岁的同学。有的同学在这里已经学好几年了，同学之间有着深厚的友情。

在老师的指导下，我学到了很多剪纸的基本技巧。比如，剪纸很讲究线条，因为剪纸的画面大多是由线条构成的；剪纸作品由于是在纸上剪出或刻出的，因此必须学会怎样镂空。此外，剪纸构图靠的是形象在内容上的联想，并较多使用组合的手法，使作品呈现对称、平衡、连续等效果。我从刚开始只能剪出简单图案，到现在可以剪出较为复杂的动物、人物等作品，颇有成就感。

我们班的同学大多性格开朗，爱好广泛，拥有年轻的心态，对未知的事物有好奇心，愿意学习。像玩微信、看抖音、手机付款转账这样的事，对大家来说都是小事。同学们还组团旅游、聚餐，邀约一起逛街，还会彼此串门。

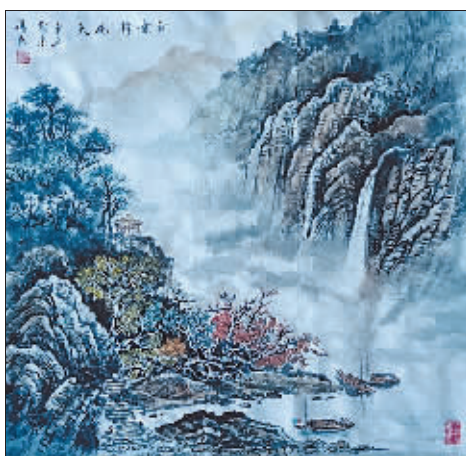
多数来老年课堂学习的同学是想学点东西，培养自己的爱好，让自己的晚年生活丰富多彩。也有个别同学是因其他原因报名的，我们班有这样一位同学，她无法从失去老伴儿的悲伤中走出来，她孙子劝她去上老年课堂，给她报了四个班，其中就有剪纸班，刚来的时候跟其他人聊天时经常掉眼泪，过了一段时间心情好多了，跟大伙儿也有说有笑了。

我们的剪纸老师很有耐心，同学们年龄大了，接受能力不如年轻人，有的同学特别爱剪纸，可就是剪不好，老师都是耐着性子一遍遍地教。

每次新学期的第一节课，老师都会对新同学说：“咱们是老年课堂，能学会多少是多少，不要勉强自己，最主要的是，你们在这儿的每一堂课都是快乐的。”就像老师说的那样，每一堂课我都是快乐的。 □王丽荣



篆刻 郑少秋  
作者 王松楠



国画《秋云静晚天》  
作者 李传民



书法 迷人的丁香之夏  
作者 徐德沅

与您约稿

秀出书画佳作，分享诗歌、散文等，欢迎提供原创图文。文章字数在300-800字之间；书画图片大小在1M以上，并注明姓名及联系方式。作品请发至1372136484@qq.com。



国画《梅开报春晓》  
作者 范桂云

### 【看图猜成语】



### 【脑筋急转弯】

- 1.老王每天都要刮20多次胡子，可他脸上还有胡子。为什么？
- 2.森林里有有一条眼镜蛇，可是它从来不咬人，这是为什么呢？
- 3.一只体长20厘米的灰螃蟹和一只体长30厘米的红螃蟹赛跑，哪只螃蟹会赢？
- 4.老王是个话痨，整天喋喋不休，可他有一个月说话最少，是哪一个月？
- 5.小丽在街上走，前面有个人掉了一块肉和一个钱包，小丽为什么捡肉不捡钱包，况且钱包里还有很多钱？

(以上答案见2版)