



贾正和老师在给学员授课。

纸上课堂

学习萨克斯 身体和兴趣是根本

人到老年,有个爱好很重要,比方说每天在乐器的练习中感受喜悦。自2019年起在冬青藤老年大学萨克斯专业授课的贾正和老师说,老年人吹萨克斯,有助于锻炼大脑细胞,延缓大脑衰老。

才是真正的喜欢。

购买乐器 按需选择

萨克斯的入门选购,可以视自己的经济情况决定,并不一定非要多么昂贵、高档,应根据经济能力按需选择。初学者最好找专业老师或者比较懂行的演奏人员来帮助挑选、试吹,确认乐器的基本性能是否良好,以免花冤枉钱。好的萨克斯在品质、材质、音色以及键位布局、吹奏等方面都会对学习有很大的帮助。一些质量差的乐器会使学员在入门阶段养成不规范的演奏习惯,这些毛病在水平发展到一定程度时将是很大的阻碍。

入门有法 练习为重

学萨克斯最重要的就是练习,要保证

每天都有一两个小时的练习时间。萨克斯吹奏前要做好一系列的准备工作,系好背带,准备两三片哨片,并用水稍微润湿一下,装哨片、摆好谱架和乐谱,最好位于镜子前练习。去掉准备和收拾乐器的时间,根本不会有什么收效。

贾老师表示,现在网络信息技术很发达,有的初学者通过在网上看教学视频或者买教材自学,虽然初期也能学到一些吹奏技能,但是自学的人大多数在基本功方面比较欠缺。没有老师的指导,很难把握好学习进度和技能提高,有错误的地方也没办法得到及时纠正,后期吹奏水平很难得到提升。如果有专业老师指导的话,既能学到专业的知识,还能及时得到老师的纠正,先学什么后学什么都有科学的安排,这样才能有效地学习萨克斯,也有助于吹奏技能的提高。

□本报记者 董琳

开心玩乐

这些健身器材 适合老年人

很多小区都配备了健身广场,里面各式各样的健身器材对时间空闲、喜好运动的老年人来说,非常方便。

太空漫步机 该器材可锻炼心肺功能,操作简单,而且前后迈步、甩来甩去很过瘾。但老年人在进行“太空漫步”时,切忌摆动幅度过大,以免拉伤腰肌。

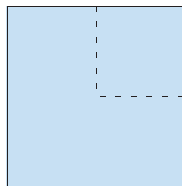
健骑机 该器材适合久坐的老年人使用,还可减轻颈肌和腰肌劳损症状。但有腰椎间盘突出病症的老年人,不宜使用该器材健身,因为脊柱经不住健骑机的一拉一扯。

扭腰器 使用该器材要注意控制扭动角度,扭转速度要缓慢,动作要轻柔,否则有可能拉伤腰背肌肉。

上肢牵引健身器 该器材对拉伸肌肉、预防腰椎间盘突出症是有益处的。但有些手劲不够的老年人,不适宜使用该器材健身。 □王芳

智慧树

【趣味益智题】



如果剪掉上面正方形角上1/4的部分,你能将剩下的部分剪出四个大小形状完全相同的形状吗?

【脑筋急转弯】

- 两只狗赛跑,甲狗跑得快,乙狗跑得慢,到终点时,哪只狗流汗最多?
- 怎样以最快的速度,把冰变成水?
- 冬天老李怕冷,进屋也不摘帽子,不过见到一个人,他立马摘下帽子,这个人是谁?
- 一个盆里有6个馒头,6个人每人拿一个,为什么盆里还剩下一个?

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

炫耀一刻



国画《国色天香》

作者 付长山



剪纸《虎娃庆冬奥》

作者 于铁田



书法 作者 温立军

春有百花秋有月 夏有凉风冬有雪
若无闲事挂心头 便是人间好时节



国画《塞北的雪》

作者 李瑞芳

课堂前后

学工笔画 贵在坚持

我学习工笔画是从上老年大学开始的,三年前我儿时就有的大学梦终于实现了,64岁的我走进了老年大学的校门,来到工笔画班学习。

坐在宽敞明亮的教室里,和鬓发斑白的同学一起认真听课学画,激动的心情久久不能平静。三年来,在老师的细心指导和同学们的帮助下,我的绘画水平从无到有逐渐提高,作品多次参加了市老年书画展。我在工笔画的学习中,收获颇丰,在这里总结了一些学习体会分享给小伙伴们。

勤练基本功记好课堂笔记 线是画好工笔画的基础,要勤练白描线条。刚学习时我就买了几本宋画白描小品,经常

临摹练习,慢慢研究各种白描线条的特点,由浅入深、坚持不懈地练习,这些都为我学好工笔画打好坚实的基础。

由于年龄关系,中老年人记忆力不是太好,所以记好课堂笔记很重要。每堂课我都认真记准确老师讲的每一个重要节点,并辅以画图体现,有不懂的地方下课向老师请教,做到当天课当天懂,并在课后把所学的内容,在画纸上实际绘画操作,通过绘画操作,领悟老师所讲解的内容。我的课堂笔记经常得到老师的表扬。

多看多听多画取长补短 在老师的指导下,我经常参观各种画展,通过看画展拓宽眼界,学习观摩各种绘画风格,增长见识,以人之长,补己之短。我还经常与

画友和同学们互相交流绘画心得,探讨绘画技巧,请老师和同学对自己的画作提出指导。由于工笔画讲究工整细腻严谨,画好一幅作品往往需要十几、二十几天,甚至更长时间,所以我就天天画,不急不躁,静下心来,持之以恒,贵在坚持。

关注新动态 我经常通过各种方式了解当前工笔画的新动态、新技巧,收集和熟读有关工笔画的书籍和画册,研究学习绘画大师和画友们的优秀作品、好文章,丰富和提高自己的绘画知识和绘画水平。

三年来,我一直坚持画画,我要争取在以后的绘画道路上走得更远,活到老,学到老,画到老。 □连晓华