

课堂前后

# 一打起鼓 我就是青春美少女



唐惠萍

学习非洲鼓对我来说,是一件充满乐趣的事情。跟老师学习非洲鼓以后,我得到了心灵上的洗礼,从中学到了很多自己从未接触过的新鲜事物,更觉得自己越来越年轻,越来越有激情了。

第一次看到老师打鼓,我就被老师优美的动作、激情澎湃的表演所倾倒,被课堂上热情洋溢的氛围所感染。伴着老师优美的鼓声,我开始了非洲鼓的学习。

正如老师所说的,非洲鼓在乐器中属于不是太难学的一种,非洲鼓的音色很丰富,初学者也

能随时享受打击乐的乐趣,缓解释放压力。学习一段时间后,我深深地感悟到,通过掌心拍打鼓面,可以舒通血脉,尤其是能加强手与大脑的配合,激发大脑的潜能。可以说,学习非洲鼓能起到锻炼身体作用。

非洲鼓有三个基本音,即高、中、低音,流行歌曲经过老师的编排,会更加的悦耳动听,并赋予了歌曲更为精彩的旋律。课堂上老师在基础鼓谱上配上加花点缀,更加表现出了非洲鼓独特的艺术魅力,我和同学们常常被这种独

特的鼓声所营造的氛围感染。

在跟随老师系统学习的过程中,我和同学们都有了很大的进步。在老师的带领下,我和同学们参加了哈尔滨之夏音乐会等很多大型演出,当我和同学们穿着富有民族风的演出服装站在舞台中央,尽情地敲打着非洲鼓的那一刻,我们仿佛就是一群青春美少女。

今后,我将会一直敲打着非洲鼓,跟着姐妹们在变老的路上越敲越有激情。

□红伶果非洲鼓高级班 唐惠萍

智慧树

### 【成语接龙】

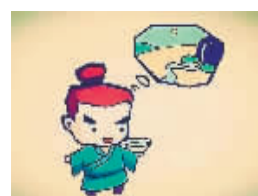
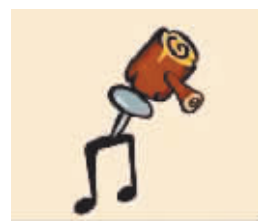
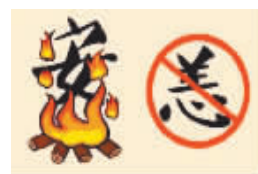
将图片下面的两行字填在空格中,使其为一个成语。



### 【脑筋急转弯】

- 1.两对父子去买帽子,为什么只买了三顶?
- 2.老赵买了一张彩票,中了一等奖,去领奖却不给,为什么?
- 3.老李说:“我前面的人是老王。”老王说:“我前面的人是老李。”这是怎么回事?
- 4.有一头牛,头朝北向右原地转三圈,然后向左转两圈,接着向右转一圈,此时它的尾巴朝哪儿?
- 5.老张正在吹电风扇,为什么仍然满头大汗?

### 【看图猜成语】



纸上课堂

## 练太极好处多 有两点别忽视

如今,太极拳已经越来越得到大家的喜爱。无论是公园还是小区广场,常常可以看到一些打太极拳的人群,并且人数还不少。有的列好队形跟着队伍前面的领练者一起练习,也有的三两个人在队伍旁边练边讨论。但无论是队伍内的还是队伍外的,练习者都是那么的认真和专注。

其实,太极拳这项运动无论是在心理,还是身体上都可以为中老年人带来不少好处。为什么这么说呢?

首先,太极拳既然是一项运动,只要保持适当的运动量,对中老年人的身体肯定能够起到一个锻炼的作用。可以延缓中老年人身体机能的衰退,使他们的身体更加健康。

太极拳作为一种慢节奏的运动,它对练习者的耐心可以起到一个非常好的磨炼作用,可以改善性情急躁的一面。特别是对一些患有高血压的中老年人来说,拥有平和的心态才是治病的基础。

其次,太极拳是一项手脚并用、心神合一的运动。常打太极拳的中老年人与缺少运动的中老年人相比,手脚会更利索,头脑反应也会更灵活;同时常打太极拳的中老年人患老年痴呆症的几率也会降低很多。

再者,当儿女不在身边时,拳友们在一起练练太极拳还能打发时间、消除孤独。相互之间的交流可以让老人保持心情愉悦,让他们的晚年生活更开心、更充实。

当然了,中老年人练太极拳虽然好处多多,但也要注意以下两点。

时间不能太长 为了减少腿部关节所承受的压力,连续锻炼的时间不要过长,中间要停顿休息,以不超过半小时休息一次为宜。

锻炼不能过早 虽然大家都知道早晨是练太极拳的最好时间,但是锻炼时间不要过早,因为时间太早的话,空气中的湿气比较重,容易伤身。

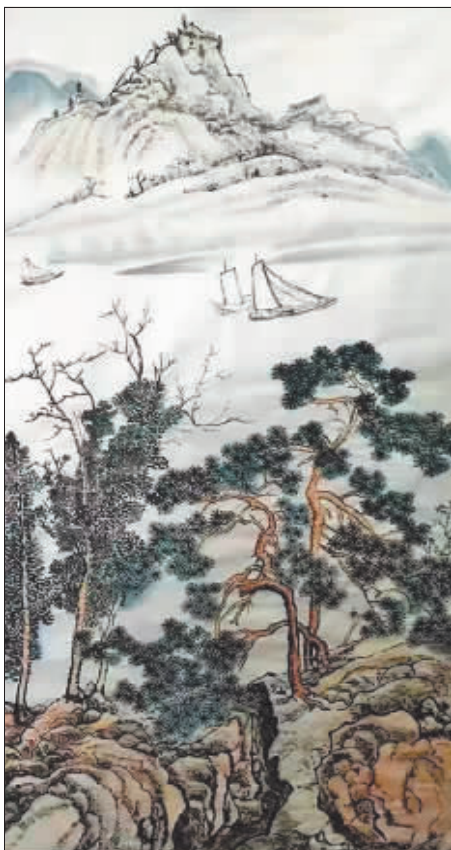
最后希望喜欢太极拳的中老年朋友,都能在老师的正确指导下进行练习,持之以恒,便能给身体带来益处。

□中老年人太极拳教练 郭祥

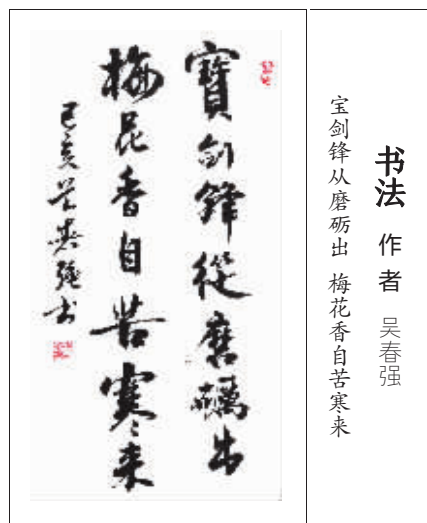
炫耀一刻



篆刻 作者 李传民  
抗疫必胜



国画《松》  
作者 韩清华



书法 作者 吴春强  
宝剑锋从磨砺出 梅花香自苦寒来



布贴画《宝玉》  
作者 苗会梅

开心玩乐

## 三个小游戏适合家里玩

很多人中老年人对衰老的直观感受是:记忆力变差、大脑反应越来越迟缓。

其实,想要让大脑保持年轻状态,中老年人可以向年轻人、小孩学习,平时多玩玩游戏,尤其是互动游戏。它们不仅能帮助锻炼身体,长期坚持,还能促进脑部供血和营养供给,从而延缓大脑衰老。在这里,中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟为大家推荐了3个游戏。

猜谜 建议几人轮流猜谜,猜对者加分。

套圈夺宝 用易拉罐摆3排,在一定距离处用铁圈套易拉罐,套中者可获得奖励。

蒙眼吃香蕉 这个游戏可以老两口玩,儿女当裁判。两人蒙眼面对面而坐,右手各拿一根香蕉。两人剥完香蕉皮后,靠感觉将香蕉送入对方口中,先吃完者为胜。旁观者可进行提示,但不能动手帮忙。

据《北京青年报》

(以上答案见2版)