



曲以泽老师在进行线上教学。

声乐教学本来是个看不见、摸不着的东西，要让学生达到老师的要求，并不是一件容易的事情。所以，对于哈尔滨老年人大学声乐系主任曲以泽老师来说，用简单的教学方法解决声乐上的难题，以专业且简单易懂的组合教学法，引导学生达到专业的要求，是他多年研究中老年声乐教学一直追求的目标。

曲以泽从事中老年声乐教学十多年

纸上课堂

听老师讲《草原夜歌》 你也能唱好这首动听的歌

了，这些年他教授、训练出了数以百计的中老年歌唱爱好者。在曲以泽的声乐课堂上，他会从发声方法、乐理知识、视唱练习以及学唱歌曲四方面入手，培养学员歌唱、识谱、视唱以及恰当地演绎不同风格歌曲的能力。

“本周线上课堂讲授的歌曲是《草原夜歌》，这是一首具有明显草原风格的歌曲，同时也是一首夜曲，歌曲亦舒亦缓，通过对夜幕低垂中草原上的露珠、月光、蒙古包的描写，歌唱者在演唱时要让听众感受到大草原的恬静与深远，令人心驰神往的情愫。”这是曲老师在课堂上对学生的要求。

曲老师称，在演唱这首歌时，要在整体把握草原歌曲的流畅性与美感的同时，兼具夜曲的静谧与悠扬，同时还应注意歌曲中大量使用的切分节奏，以及波音、倚音等装饰音。歌曲前段描绘的草原夜色，演唱时应注意力度控制，表现出静谧的美，歌曲中段为歌曲的高潮部分，应注意与前后衔接并形成对比，歌曲末段“嘀嗒嗒嗒”以及“啦啦啦啦”应处理得略微弹性一点、跳跃一点，进而表现出马蹄的节奏，同时演出者需注意歌曲末尾六拍长音的由强渐弱，要刻画出“巡逻马队渐渐走远”的效果。

□本报记者 董琳

段子时间

【下载】

有一次孙子大力用书房的电脑下载软件，怕奶奶乱关电脑，就提醒了她一句：“我在书房里下载，暂时不要过来。”

过了一会儿，爷爷过来问奶奶大力在哪儿？奶奶说：“他在里面下载，暂时不要过来。”

【言传身教】

老张的女儿马上就要结婚了。最近几天，老张媳妇不知道什么原因，总对老张发脾气。不仅让老张睡在地板上，还因老张偷藏私房钱进行严厉惩罚。

老张问：“老婆，这几天你怎么了？天天让我饱尝家庭暴力。”

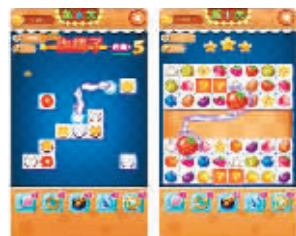
老张媳妇不以为然地看了他一眼：“你知道什么？我想让女儿在结婚前系统地学习一些教育丈夫的方式。”

老张顿时语塞。

开心玩乐

手机小游戏 解闷又益脑

切水果达人 在手机应用商店的搜索框中输入“切水果达人”，然后下载并安装。打开游戏后，屏幕上会有很多水果出现，用手指在屏幕上滑动就可以把水果切开，记住只能切水果，不能切炸弹、毒气瓶等。



连连看 在手机应用商店的搜索框中输入“连连看”，然后下载并安装。打开游戏后，屏幕上会出现一些方块，连续点击相同图案的方块即可消除，直到把全部方块消除掉；碰到消除不掉的方块，可以点击游戏页面下方的道具来协助消除。 □尚海年

炫耀一刻



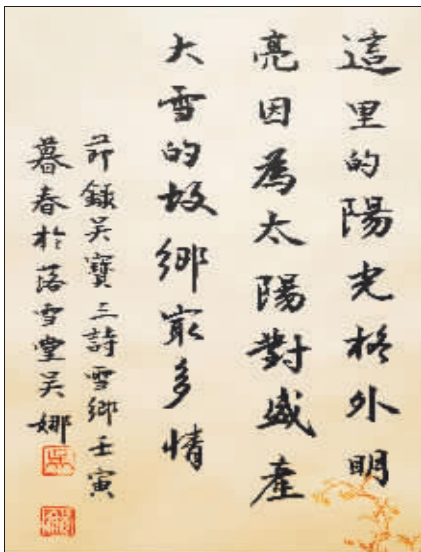
国画《富贵长寿》

作者 刘秀珍



篆刻

作者 九爷
无欲则刚



书法 作者 吴娜

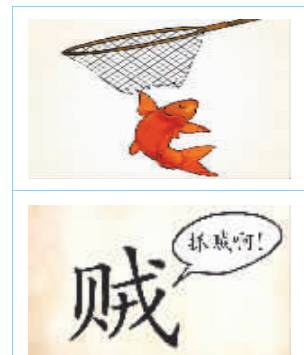
这里的阳光格外明亮，因为太阳对盛产大雪的故乡最多情。

智慧树

【脑筋急转弯】

- 1.一个手无寸铁的人钻进了狮子笼里，为什么平安无事？
- 2.老王要大孙子小刚练习背《论语》，小刚一分钟就背了整本书，难道小刚是天才吗？
- 3.老赵一边刷牙，一边悠闲地吹口哨，他是怎么做到的？
- 4.如何将你的右手放在左裤兜里，左手放在右裤兜里？
- 5.有十支蜡烛，吹灭了三支，还有几支？
- 6.一只猴子1分钟能掰一个玉米，在果园里一只猴子5分钟能掰几个玉米？
- 7.古时候没有钟，有人养了一群鸡，可是天亮时，没有一只鸡对他报晓。这是为什么？
- 8.家里又脏又乱，怎样才能在最短时间内弄干净？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

生活课堂

银发族必备的春夏防晒装备



转眼间，气温已经爬升到20多摄氏度了，因此银发族要做好全方位的防晒，不仅出门要涂防晒霜，像遮阳伞、防晒服、防晒口罩等装备，也要从现在开始随时备着。

防晒衣 看清防晒参数

防晒衣要选择轻薄、透气，可以折叠成手掌大小的，方便携带。选购防晒衣

时千万不要盲目地被各种华而不实的介绍忽悠，好的防晒衣都会标有防晒指数UPF(紫外线的透射程度)，一般UPF指数为30+到50+，指数数值越大，代表防晒效果越好。

防晒伞 关注伞面涂层

防晒伞之所以能阻挡紫外线，是因为在制作时加了“料”，就是在伞布上混入陶瓷颗粒反射紫外线，或涂上黑胶、银胶来隔离紫外线，因此选购防晒伞要看伞布上有没有涂层。带涂层的伞，首选有黑胶涂层的伞，其次是银胶、彩胶的防晒效果最差。没有涂层的伞布，可以看它的面料，比如聚酯纤维面料的伞布，防晒效果相对较好。

当然了，选购防晒伞同样也要看防晒指数，一般来说，UPF越大，防晒效果越

好。日常生活中，UPF50+的太阳伞，防晒效果就很好。

防晒口罩 勿忽视防护性

这两年，防晒口罩也被加入到防晒必备单品行列。市面上的防晒口罩同样采用防晒面料，还添加了凉感纤维成分，能有效阻隔一定量的紫外线，所以选购时要看防晒指数；选购防晒口罩还要看口罩面料的薄厚与疏密，厚与密的面料防晒效果自然更好；此外，深色面料要比浅色面料的防晒效果好。当然了，选购防晒口罩不要忽视口罩最基本的防护性能，更不要被商家的某些噱头所迷惑。

防晒霜、防晒乳、防晒喷雾这类涂抹型产品也是春夏防晒的必备品。此外，防晒帽、太阳镜、防晒手套等也要准备齐全。

□丽颖