



纸上课堂

初学新疆舞 掌握好这些技巧

有快速转身、蹦高的动作,年轻人能做,但老年人不一定能做,得选自己能跳的动作去学。

学。跟着老师伴着舞曲学几个基本动作,再通过一段时间的练习,新疆舞的韵味就越来越足了。

以娱乐健身为主

练习要注意适时休息,如果跳过头了,必然会带来身体上的伤害。中老年人要服老,舞蹈虽好看,但做动作也要量力而行,达到健身、娱乐的目的就可以了。

时刻与音乐同在

新疆舞的曲调十分欢快激昂,初学者学习一段后,音乐一响就有一种按捺不住的韵律感。那些新疆舞跳得好的人,对新疆舞曲有特殊的感觉和理解,这也同他们时刻与音乐同在有关。

手和脚做到位

不能说为了量力而行,就每天混在跳舞的队伍里随大流,该伸直的胳膊不伸直,该迈出的腿不迈出,那就失去了学跳舞的意义了,手位和脚位一定要认真

对于初学者来说,平时要多听音乐,在家里也可以伴着音乐走位。因为音乐就是在日积月累中深入人心的,对音乐理解了、熟悉了,自然会对学跳舞起到事半功倍的效果,美妙的舞姿就会自然舞动出来了。 □中老年新疆舞教师 王丽萍

选能跳的动作去学

中老年人应根据自身条件对所学的内容,要有所学有所不学,自己能跳的动作去学,跳不了的动作不学。比如新疆舞

段子时间

【哈哈】

李大伯养了一只狗,品种是哈士奇,他心想哈士奇是“哈”字开头的,就起名叫“哈哈”吧。

有一天李大伯的狗走丢了,他特别着急,便在小区四处寻找,还到处喊狗的名字——哈哈,哈哈,哈哈,哈哈哈哈……

【该你了】

一天,在小区里看见李大妈推着坐轮椅的老伴儿孙大爷散步。我心想:这个孙大爷太幸福了,这真是不离不弃啊……

这时,突然听见李大妈说了一句:“我累了,该你起来推我了……”

【问路】

一天,小张到公安局旁边的一家单位找人,在附近向一位老人问路,于是有了下面的一段对话。

小张:“大爷您好,请问公安局怎么走啊?”

老人:“哦,前面就是。小伙子,你是来自首的吧?”

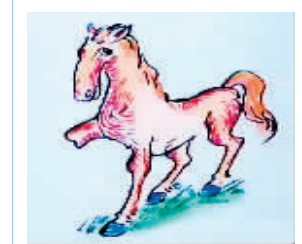
小张:“……”

智慧树

【脑筋急转弯】

- 1.黄河的源头在哪儿?
- 2.老王天天掉头发,很多办法都试了,也没管用,怎样才能让老王不再掉头发呢?
- 3.人体最大的器官是什么?
- 4.李大姐的生日是2月18日,请问是哪年的2月18日?
- 5.老孟和老钱下象棋,共下了45分钟,请问他们每个人下了多长时间?
- 6.蝎子和螃蟹玩石头剪刀布,为什么它们俩无论怎么玩,都分不出胜负呢?
- 7.什么东西说“父亲”时不会相碰,叫“爸爸”时却会碰到两次?
- 8.一位司机上了他驾驶的汽车后,做的第一个动作是什么?

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

美文鉴赏

春天的丁香

每当春天来临,哈尔滨便花香四溢,花飞全城,傍晚就更加淡雅极致,沁人心脾,袭人如醉,舒畅至极。这花香中便有了丁香。

无论是松花江畔,抑或是兆麟街,散布在城市角落的丁香园,还是丁香紫云缭绕的各式小街,都是丁香妆扮的杰作。江畔是看晚霞的好去处,那丁香的深深浅浅是画笔很难调出的藕荷色,和天边云霞的绯红合璧,抹画出每天都不同的江畔夕照。

丁香,是哈尔滨的另一个名字。她是兆麟街袭人的醉意,是斯大林公园的一抹夕阳。她枝条紧密,似画家的笔触,干湿、浓淡,骨气劲峭,笔转抑扬。她浓淡淡淡、团团簇簇,一笔笔写意在松花江旁。她花瓣细小,简单中散发出独特的芬芳。她阅尽松花江两岸的历史,领略了北国的百年沧桑。

如今她是城市的主人,她在松北的湖光中摇曳,她点缀在中山新路的两旁;她是马家沟河中清澈的倒影,是平房区十里长街的十里香;它在生态园中争芳斗艳,又在群力丁香园中舞动霓裳;她是哈尔滨画卷浓浓的一笔,随风而来的习习香气,是哈尔滨人和谐的笑容。

也许是哈尔滨冬天的冰雪美得太久,哈尔滨人更期盼和珍惜丁香花盛开的春天。无论是晚风习习,还是花前月下。无论是临街散步或在园中纳凉,都在用丁香散发的阵阵幽香洗涤自己的身心和灵魂。若您头一次来哈尔滨,定会被傍晚香薰得干净的城市所陶醉,也一定不会忘记这个以丁香为荣,以丁香为市花的哈尔滨。

春天的哈尔滨,丁香的哈尔滨,我痴迷于走在丁香丛间,走在幽香傍晚的馨薰中。 □盛义甫

炫耀一刻



国画《故乡明月》作者 李传民



水彩画《小溪》作者 王俊光



书法 作者 庄冉
占得人间一味愚

开心玩乐

小游戏玩起来 当一回老小孩儿

老人玩游戏能够延缓衰老,益智健脑。那么,适合老人玩的游戏都有哪些呢?下面就给大家推荐几个。

室内门球 在一定距离处放一个凳子,老人击球,如球能通过凳子下面,便得分。在游戏中,老人还可以扮演捡球员、记分员、记球员等角色。通过扮演不同的角色,可以让老人体验到成就感,相信自己还可以做很多事。

天气预报 几个人围一圈,由其中一人发出口令,其他人做动作。“小雨”拍肩,“中雨”拍腿,“大雨”鼓掌,“狂风暴雨”跺脚,做错

动作的人需要接受相应的惩罚,然后再发起口令继续。此游戏可以帮助老人快速思考,并活动全身部位。

偏不这样做 甲老人向乙老人发出指令,但乙老人偏偏要做相反的事。例如,听到指令“向左转”偏向右转,听到指令“向前”偏退后之类,这个游戏可以训练老人的反应能力。

唱歌挑错 先准备几首大家熟悉的歌曲,故意把一些歌词改错,唱歌的人会把错的歌词唱出,看谁能及时挑出错误的地方,并能唱出正确歌词,挑错次数多者胜。 □齐路

与您约稿

秀出佳作,分享美文,欢迎提供原创图文,作品请发至1372136484@qq.com。