



古典舞魂 永不落幕

家住青岛市市北区今年74岁的唐家起，是老年大学古典舞班级里的唯一男生。自幼便对舞蹈抱有浓厚兴趣的他，退休前虽未能将舞蹈作为职业，但那份热爱却如同深埋地下的种子，终在退休后破土而出，绽放出耀眼的光芒。老年大学古典舞班成了他实现梦想的舞台，也是他每日必修的“课堂”。即便是假期，他也从未放松对自己的要求，清晨的第一缕阳光总是伴随着他压腿拉筋的身影，每一个动作都力求精准到位。

智慧养老 身心并重

除了舞蹈，唐家起老师

“舞蹈对我而言，不仅仅是一种运动，它是情感的抒发，是灵魂的对话。”唐家起老师时常这样说。每当音乐响起，他便化身为古典舞中的翩翩公子，红绸飞舞间，仿佛穿越了时空，与古人共舞，那份专注与投入，让人动容。

假期里，他不仅参与市北区文化馆的《江姐》演出，用舞蹈讲述革命先烈的英勇事迹，还带领自己的艺术团队参加大小演出，让更多人感受到古典舞的魅力与力量。

还深谙“智慧养老”之道。他深知，随着年龄的增长，保持大脑的活跃与身体的健康同样重要。因此，假期中，他坚持每日算盘练习，“这不仅是一种传统技能的传承，更是预防大脑退化的有效方法。”唐家起表示。他还利用每年的假期时间，自学推拿针灸的基本技能，并成功获得了相关技能证书。“一个是感兴趣，一个是可以给身边人提供帮助，何乐而不为？”唐家起表示。

除此之外，每天下午是唐家起与家人共度天伦之乐的宝贵时光。“我们家的龙凤胎外孙快两岁了，每次出门回头率都很高，我带着他们逛超市、戏水，教他们跳舞，两个小朋友看到我挥舞红绸的样子都开心地鼓掌，逢人就说姥爷厉害。”唐家起说，除了户外活动，他还教孩子们跳舞、做手工，培养他们的协调能力和动手能力。在这个过程中，唐家

起老师不仅是一位慈祥的长辈，更是一位耐心的老师，他用自己的经验和智慧引导着孩子们探索未知的世界。

文艺多面手 生活多彩

唐家起的假期生活远不止于此，他还是一位多才多艺的文艺多面手。唱歌、朗诵，这些看似与舞蹈不相干的爱好，在他这里却得到了完美的融合。他相信，艺术是相通的，每一种形式的表达都能触动人心。

作为老年大学古典舞班的明星学员，唐家起早已习惯了每日与舞蹈为伴的生活。假期的到来，并未让他停下脚步，反而激发了他更深的热情与动力。在假期初始，唐家起便制定了详细的计划。他不仅要继续坚持每日的舞蹈练习，还要深入学习古典舞的历史与文化内涵，让自己的舞蹈更加富有韵味与深度。



精彩
内
容
观
看

同时，他还计划组织一些小型的舞蹈交流活动，邀请志同道合的舞友们一起切磋技艺、分享心得。在他心中，舞蹈早已超越了简单的身体运动范畴，成为一种生活方式、一种精神追求。“我们定期也会聚餐、约着出去游山玩水，大家学习舞蹈之后精气神都十足，退休后找到了自己心中所爱，每天都是丰富多彩的一天。期待老年大学开学，我们要一直舞出属于老年人的风采。”唐家起表示。

记者 姜文棋



家门口“老年大学”为银龄筑梦

为满足社区居民日益增长的学习需求，促进社区老年群体老有所学、老有所乐、老有所为，切实打通老年教育“最后一公里”，今年以来，青岛市黄岛区薛家岛街道新港山路社区经过充分了解社区软硬件设施、老年人构成及数量等情况，整合社区资源、创新管理模式，打造了老年人家门口的“老年大学”，开设“银龄筑梦课堂”，帮助更多老年人学习新知识、拓展新爱好、交到新朋友，享受幸福“夕阳生活”。

“银龄筑梦课堂”的授课老师主要是现任的老年大学老师和退休老教师，学员主要为社区老年居民和居住在社区的‘候鸟老人’。”新港山路社区党委书记范培为告诉记者，根据前期的走访统计，社区发现老年居民

的学习需求极高，便创新打造了“银龄筑梦课堂”，于今年6月初办起了老年人家门口的社区“老年大学”。

“之前社区针对青年群体开展夜校活动后，引发了居民尤其是老年居民利用空闲时间学习的热潮。”范培为说，社区发布老年人上课通知后，很快便吸引了众多感兴趣的老年人，大家积极报名，参与热情高涨。

目前“银龄筑梦课堂”开设的课程有国画、书法、声乐、舞蹈、乐器、京剧、太极、健身球等。据相关负责人介绍，课下交流期间，社区工作人员了解到不少上课的老人也有一技之长，便鼓励他们也开设能够帮助他人学习特长的兴趣班。就这样，越来越多的兴趣课程在新港山路社区“全面开花”。

丁霞

滋补脾胃的佳品 纯铁棍山药粉

纯铁棍山药粉：“养后天之本”来电送2罐



山药是个好东西，长辈们总是会给你絮絮叨叨一堆山药的好处，让你平时炒菜、煲汤的时候放上点，想方设法地让你多吃点山药。食物中的精气才能更好地被运化吸收，人也更能气血充盈。

养生堂出品的温县铁棍山药粉，铁棍山药粉：1、7斤山药1斤粉、2、去皮磨粉、3、香醇顺滑。说起铁棍山药的功效如数家珍，好处就连《本草纲目》也称赞，铁棍山药是好补品。

这款山药粉的推出，极大地方便了喜爱铁棍山药的粉丝们。食用鲜山药，需要相对比较麻烦的加工和烹饪，在当今这个时代就是金钱的时代里，很多人不愿意下厨自己捯饬，加上手艺高低水平差异大，不少人明明知道是好东西，却敬而

远之。养生堂出品的温县铁棍山药就非常简单，热水一冲即可直接食用，简单方便省时省力。

温县的垆土铁棍山药，被认为是怀山药中的极品。它的口感也非常好，吃起来粉粉糯糯，极易消化，老人、小孩全都可以吃。小朋友喝汤、调奶、喝稀饭时放入，做辅食；大人当早餐或晚餐，可加入自己喜欢的干果、蜂蜜等调和口味，更多食用方法期待大家们建议。

新品上市，为了回馈新老客户，市场价：99元/罐，现在厂家直销199元/8罐，每天前200名订购成功再多送2桶，整整一箱10罐，自己吃划算送人礼倍有面子！

另有：贡宝林木糖醇山药薏米桃酥、贡宝林木糖醇苦荞燕麦桃酥、山药玉米糊、烧河黑蜂雪蜜、山药高钙麻酱面皮销售，下单即享受会员优惠。

订购电话 400-1088-169

遇占线请拨打大客户专线 131 6157 1116
限时特惠 免费送货 货到付款 优惠代码:623

超清凉！超舒适！

冰丝凉席送清凉

高温高湿让人睡不着，夏季冰丝凉席，凉而不冰，吸汗透气，完美解决出汗粘身问题，助您轻松入睡，非常适合桑拿天使用。冰丝纤维健康环保，亲肤舒适，具有很强的透气性，自然凉爽，不粘身，不返潮。



100套冰丝凉席免费回馈

申领条件：仅限青岛市内四区和黄岛地区、65周岁以上、电话报名预约、现场持有效证件领取，不允许冒领代领，夫妻同行可优先办理领取。已参与过本公司福利物资领取活动的朋友，谢绝二次申领。

报名电话：133-0532-4302