



济宁老年大学举办2024年秋季学期文艺演出

歌舞送欢乐 银龄展风采



本报记者 李胜男 通讯员 张胜利

12月12日下午,济宁老年大学2024年秋季学期文艺演出在该校报告厅举办。演出内容丰富多彩,包括舞蹈、歌曲、戏曲、朗诵、乐器演奏等多个专业课程。师生身着盛装,以饱满的热情投入到每一个节目中,尽情展现这一学期的学习成果。

演出在舞蹈《共筑中国梦》中拉开帷幕,舞蹈班学员优美的舞姿伴着节奏欢快的音乐,将观众的情绪带动起来。随后的女声独唱《祝福祖国》表达了对祖国的热爱和祝福;京歌《花好月圆》将京剧艺术与现代音乐元素相结合,展现了师生对中华优秀传统文化的传承与发扬。

葫芦丝演奏《相思桥》、英文歌曲合唱《雪绒花》、旗袍秀《望月》、舞台剧《绣红旗》、散文诗朗诵《我的南方和北方》等节目精彩纷呈,生动展现了新时代老年人的风采与活力,赢得了现场观众的阵阵掌声。最后,活动在大合唱《难忘今宵》的悠扬旋律中落下帷幕。

据了解,本次演出活动在济宁老年大学的指导下,由师生自主组织策划,实现了师生自我管理、自我服务,进一步激发了大家的主人翁精神。

中医养生:眼睛干涩如何缓解?

冬季气温低,空气干燥,干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为,干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴,其病机为“燥热为标,阴虚为本”,在治疗与调养过程中,要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩。眼周围分布丰富的血管,按摩眼部与头部可以舒经活络、调和气血,从而达到缓解干眼症的效果。两手手掌互相摩擦至发热,用手心盖住双眼,眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上,两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压,按至太阳穴处,稍加用力,再由太阳穴往下按压下眼眶,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉搓,再用力按压鼻翼两侧的迎香穴。

膳食。枸杞蒺藜茶可以养肝明目。枸杞

子10克、刺蒺藜10克,用沸水冲泡饮用。决明菊花茶可以清肝明目、益肾。决明子(稍捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,以沸水冲泡,加盖焖煮约20分钟即可饮用。枸杞桑葚粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克,清水浸泡15分钟,大火煮开,转小火慢煮30分钟即可食用。

起居。建议每用眼半小时,让眼睛休息一会儿,可以通过闭目养神、远眺等方式,减轻眼睛疲劳。多眨眼,增进眼表湿润。在工作和生活环境中,使用加湿器或放置一盆水,增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。

(来源:人民日报)

学员之星



任连运

济宁老年大学文化馆分校书法班学员

任连运自2022年在济宁老年大学文化馆分校学习书法,先后在篆书班、隶书班、楷书班和行书班学习。

课余时间,任连运积极参加学校组织的各项公益活动。他被济宁老年大学聘任为书法公益讲师,任济宁市养老服务指导中心老年学堂和山东公用康养集团老年学堂书法课公益讲师,授课40余课时,受到了单位和学员的一致好评。

教师风采



孔谦

济宁老年大学书法教师

孔谦兼善楷、行、草、隶等书体,现为中国老年书画研究协会会员、山东省书法家协会会员、济宁市书画协会常务副主席、济宁市书画协会高新区分会主席。2003年进入济宁老年大学任教至今,深受学员喜爱。