



洸河路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2342876

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.6.18 星期三 主编 宋延坤

责编 倪艺 组版 田春燕 审读 吕晨晶

聚光灯下奏响夕阳乐章

济宁老年大学举行“笙馨共鸣耆乐芳华”器乐专场音乐会

济宁晚报全媒体记者 李胜男

聚光灯下,身着中山装的老年学员手持二胡,闭目凝神,指尖流淌出《赛马》的奔腾旋律;舞台一侧,非洲鼓班学员演奏出西非传统曲目《Toro》的炽热节拍,汗水与笑容在灯光中闪亮……日前,在济宁老年大学“笙馨共鸣耆乐芳华”器乐专场音乐会上,500余名师生用乐器奏响“不老青春”。

这场特殊的音乐会集结了器乐系50多个班级的师生,十六种乐器轮番登场:非洲鼓的原始热烈、古筝《渔舟唱晚》的优雅悠扬、电吹管流淌的现代韵律……“感谢学校给我上台表演的机会,日后学习也更有动力了。”满头银丝的李阿姨笑着告诉记者,这是她人生中第一次上台演出,为了这场演出,她每日苦练指法,“听到台下

掌声响起来,心里特别激动。”

观众席里,老年学员赵大爷举着手机全程录像,镜头始终追随着舞台中央拉二胡的老伴。“她退休后才开始学,两年磨这一首曲子。”老人声音微颤,“你看她台上那精神头儿,比年轻时还好!”

济宁老年大学校长崔德路告诉记者,本次专场音乐会作为器乐系2025年春季学期教学成果的集中展示,为学员搭建了展示自我的舞台,丰富了校园文化艺术生活,营造了凝心聚力、积极向上的校园氛围。“我们将持续深化教育教学改革创新,通过多元化课程设置与特色活动开展,引导广大学员在各类文艺活动实践中强身健体、陶冶情操,共同书写新时代老年教育的奋进篇章。”崔德路说。

白发指尖奏响“红色旋律”

济宁老年大学举行迎“七一”红色经典钢琴音乐会

济宁晚报全媒体记者 李胜男

近日,济宁老年大学文体楼多功能厅里,琴声激昂、掌声雷动,一场迎“七一”红色经典钢琴音乐会正在上演。

没有炫目的灯光,只有专注的神情,没有华丽的礼服,却洋溢着自信的笑容。这场音乐会的“主角”,是济宁老年大学钢琴系的学员们。他们中有退休教师、医生,也有普通职工,年龄最大的已过八旬。音乐会在气势恢宏的钢琴六人合奏《保卫黄河》中震撼开场。

整场音乐会,24首跨越时空的红色经典曲目轮番上演。从深情隽永的《我的祖国》《我的中国心》,到优美动人的《洪湖水浪打浪》《浏阳河》,再到充满力量的《红星照我去战斗》《万疆》,每一段旋律背后,都是学员们日复一日的勤学苦练。

“老伴儿说我练琴比上班还认真。”一位学员笑着说。为了这场演出,许多人提前数月就开始

准备,互相督促,切磋琴艺。从42个初选节目中优中选优,最终站上舞台的,不仅是对技艺的展示,更是对热爱与坚持的最好诠释。独奏时沉稳专注,合奏时默契配合,他们用琴声诉说着对音乐的热爱和对美好生活的追求。

台上倾情演奏,台下深深共鸣。熟悉的旋律勾起了许多观众的记忆。“听到《南泥湾》,就想起年轻时听过的故事,特别感动。”观众张阿姨轻轻打着拍子。当《映山红》的旋律流淌出来时,现场格外安静,不少人情不自禁跟着哼唱。更有观众在听到《我的祖国》时,悄悄抹着眼角的泪花。

音乐会在六位教师再度携手合奏的《我和我的祖国》中达到高潮。动人的旋律响彻大厅,观众再也按捺不住内心的激动,纷纷起立,加入合唱。台上台下,琴声歌声交融,汇聚成对祖国最深情的告白。

尽绽足尖上的芳华

教师风采

济宁老年大学的排练厅内,60岁的学员王阿姨正在尝试一个芭蕾舞的足尖动作,略显不稳之际,徐晓燕老师已快步上前,一只手轻扶住她的腰背,另一只手稳稳托住她的手臂。排练厅里,像王阿姨这样的银发学员还有很多,徐晓燕的学员名额常常一席难求。

芭蕾的典雅严谨与老年身体的柔韧局限,是徐晓燕教学路上必须跨越的障碍。她选择将高难度动作进行“适老化”重塑,将托举化为相互支撑的优美造型,让旋转在安全半径内展现韵律。其改编的《花之圆舞曲》在济宁市第五届电视舞蹈大赛中一举夺魁,正是这种智慧的结晶。芭蕾舞裙在老年学员身上不仅未有违和,反而更衬出一种岁月沉淀后的舒展与尊严。

学员们的改变清晰可见,刚入学时,有人连基本的舒展都吃力,如今已能流畅完成复杂的组合;有人带着病痛前来,如今腰板挺直,步履轻

盈。芭蕾成为他们退休生活的精神支点。一位学员坦言:“每次上课,心里都跟吃了蜜一样甜。”

当皱纹与足尖相遇,岁月在旋转中沉淀为优雅,徐晓燕手中的芭蕾,已非仅属青春舞台的技艺,而是成为一束穿越时光、点亮无数平凡晚年的光。“芭蕾从来不是青春的专属标签,追求美,是每一个生命阶段与生俱来的权利。”徐晓燕说。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)



社会调查

从“求富”到“求福”

美好生活大调查揭示国民生活新需求

过去五年,收入对公众幸福感的影响下降25%,是什么正重塑国民美好生活?6月15日,由中央广播电视总台、国家统计局、中国邮政集团有限公司以及北京大学国家发展研究院联合主办的“2024—2025年度美好生活大调查”发布系列活动在合肥启动。



安利(中国)董事长兼总裁余放(右)接受采访

《美好生活大调查》(以下简称大调查)至今已持续开展19年,累计倾听近200万家庭心声,是全球最大规模民生感受型调查。2024至2025年度大调查,覆盖全国31个省市自治区、150多个城市、近300个县、覆盖10万家庭。大调查显示,2024年,健康状况(53.44%)、家庭关系(43.90%)、收入水平(40.64%)、婚姻情感(31.55%)、兴趣爱好(22.72%)成为影响国民幸福感的五大核心要素。值得注意的是,收入对幸福感的影响正逐渐减弱,认为收入水平影响幸福感的受访者占比,已从2019年65.74%下降至2024年40.64%。

中国心理学会积极心理学专委会主任、北京师范大学心理学部教授许燕指出,大调查反映出影响民众幸福生活有三大要素:健康生活、家庭生活、物质生活。中国社会科学院财经战略研究院研究员魏翔表示,下一波消费升级的方向,实质上是兴趣消费、情绪消费。

今年大调查发现,健康成为影响公众幸福感的首要因素。其中,心理压力/情绪不好(40.62%)、睡眠问题(37.01%)、体重/体型管理(32.39%)、免疫力差(22.61%)、肠胃问题(22.13%)是当前国民最关注的健康议题。大调查数据显示,没有时间、难以坚持、费用太高、无人陪伴、缺乏指导等因素,制约了人们对于健康生活习惯的坚持。

安利(中国)董事长兼总裁余放表示,一个人单打独斗很难做到“主动、自律、不拖延”,安利赋能营销人员运营几十万个大健康社群,安利创业者们在长跑、骑行、茶艺、读书、亲子、广场舞等社群活动中传播健康知识,为消费者匹配个性化健康解决方案,陪伴他们养成健康生活方式、成为自己健康的第一责任人。同时,社群伙伴之间的倾诉、慰藉及支持,还能缓解压力、提供满满的情绪价值。

2024年,超过26.53%的受访者表示,愿意参加社交活动,如与朋友一起逛街、爬山、跑步、骑行等。在参加各类群体活动后,36.73%的人认为身体状况得到改善,35.41%的人坚持共同爱好,30.8%的人因此拓展社交圈。

在随处可见的马拉松跑团、社区广场舞队、宝妈遛娃群、电竞群中,人们因兴趣相聚,在强身健体、陶冶情操中互帮互助、彼此关切,活出更美好的生活状态。一些专业的社群主理人利用自身的爱好和特长,将生活和创业融合在一起,推动社群创业成为新就业形态的一种重要形式。(通讯员 董斌)