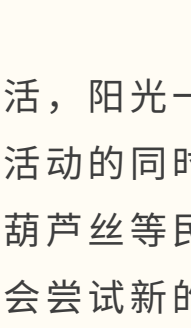
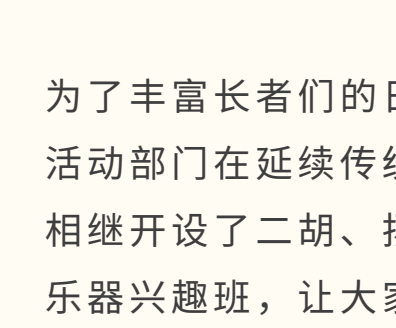
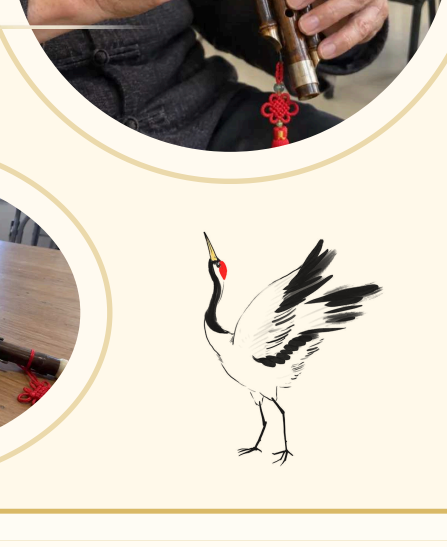
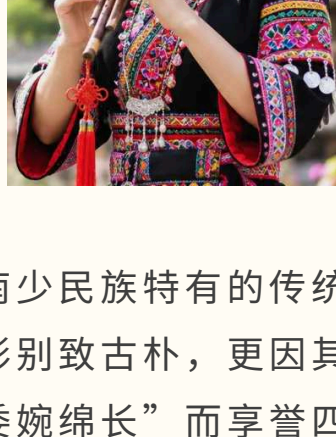




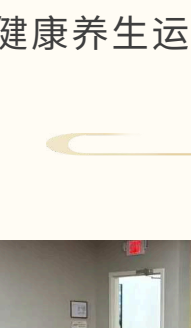
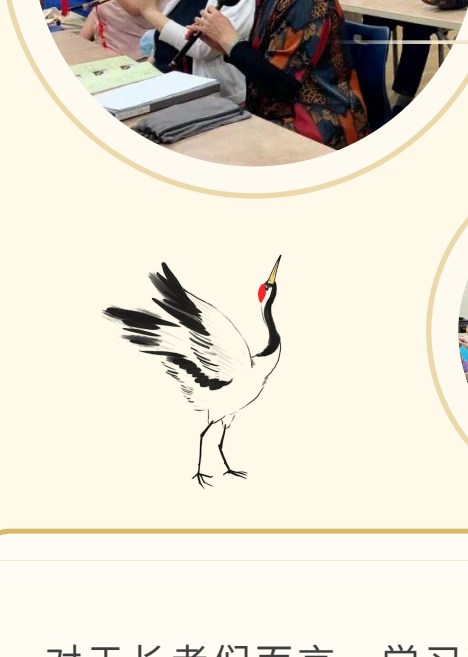
葫芦丝



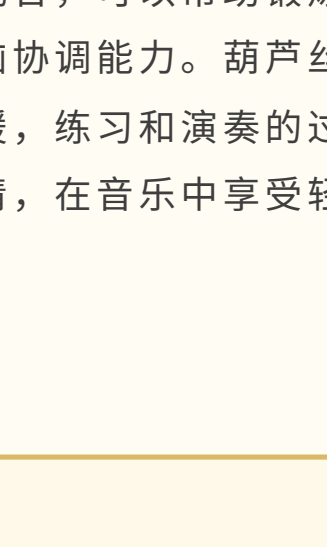
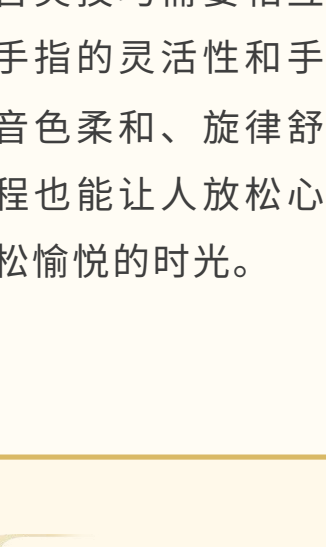
为了丰富长者们的日常生活，阳光一部活动部门在延续传统特色活动的同时，相继开设了二胡、扬琴、葫芦丝等民族乐器兴趣班，让大家有机会尝试新的爱好，在音乐中感受乐趣、结识朋友。其中，葫芦丝兴趣班凭借柔美的乐声和充满趣味的学习体验，受到不少长者的喜爱。



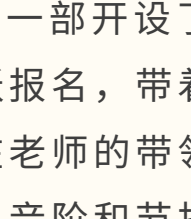
葫芦丝作为我国云南少数民族特有的传统吹奏乐器，不仅外形别致古朴，更因其“音色细腻柔美、委婉绵长”而享誉四方。它的声音既有管乐的清亮，又具弦乐的柔情，十分具有诗意与舞蹈感。



对于长者而言，学习葫芦丝不仅是一门高雅的艺术享受，更是一项极其贴心的健康养生运动。

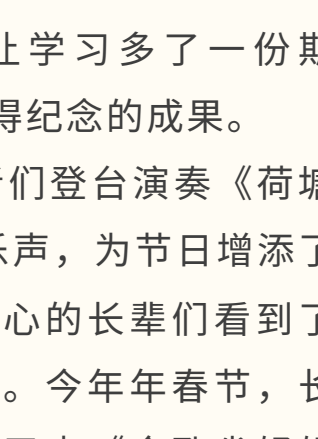
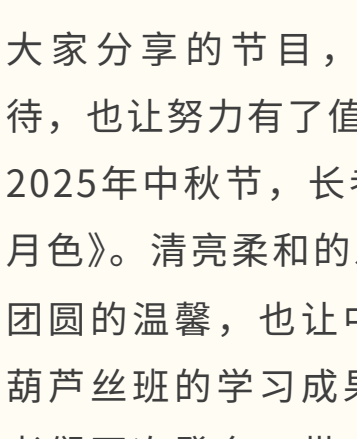


吹奏葫芦丝对气息的要求相对自然，讲究平稳、顺畅的呼吸，因此很适合老年人吹奏。在练习过程中，气息、指法和舌尖技巧需要相互配合，可以帮助锻炼手指的灵活性和手脑协调能力。葫芦丝音色柔和、旋律舒缓，练习和演奏的过程也能让人放松心情，在音乐中享受轻松愉悦的时光。

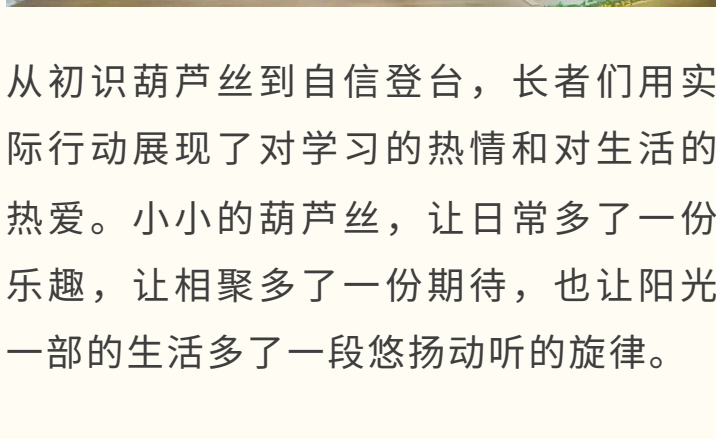


2025年9月，阳光一部开设了葫芦丝兴趣班，长者们踊跃报名，带着好奇与期待开始了学习。在老师的带领下，大家从认识乐器、学习音阶和节拍入手，逐步练习气息控制与吹奏指法，一点一点打好基础。

初学时，要让气息、指法与节拍配合起来并不容易。长者们认真听讲、反复练习，在不断尝试中熟悉乐器、掌握技巧。从吹准一个音，到连贯地吹奏一段旋律，再到独立完成一首乐曲，每一点进步，都离不开大家的耐心与坚持。



随着课程的开展，长者们逐渐从生疏走向熟练，也有了登台展示的机会。平日里反复练习的旋律，成为节日活动中与大家分享的节目，让学习多了一份期待，也让努力有了值得纪念的成果。2025年中秋节，长者们登台演奏《荷塘月色》。清亮柔和的乐声，为节日增添了团圆的温馨，也让中心的长辈们看到了葫芦丝班的学习成果。今年年春节，长者们再次登台，带来了由《金孔雀轻轻跳》改编的《金翎映春晖》。喜庆欢快的旋律传递着新春的祝福，也展现出大家在演奏中的进步与自信。“三月三”民歌节活动中，长者们又以一曲《婚誓》，与大家分享民族音乐的动人韵味。从课堂练习到舞台演出，每一次亮相都是一次锻炼，大家的认可与鼓励，也成为他们继续学习的动力。



从初识葫芦丝到自信登台，长者们用实际行动展现了对学习的热情和对生活的热爱。小小的葫芦丝，让日常多了一份乐趣，让相聚多了一份期待，也让阳光一部的生活多了一段悠扬动听的旋律。

欢迎长按关注我们

感兴趣的耆老和家属请联系

301-250-3555

孙女士（注册护士）

用心做养老，用爱护健康