



银龄

专刊

指尖生花 乐在其中

——走进市老年大学非遗花馍课堂



①

喜庆饱满的寿桃、栩栩如生的玫瑰、娇艳欲滴的牡丹……春日的太原市老年大学，生机盎然。今年春季新增的非遗花馍课，成了全校最火爆的课程之一。教室里面香四溢，笑语盈盈，一群银发学员围坐案前，在一揉一擀、一捏一卷间，让普通面团绽放成精巧繁花。他们在指尖流转间触摸非遗温度，在动手创作中乐享晚年生活。

课前的小互动总是温馨而又热烈。“看，这是我回家练习做出来的寿桃，怎么样？”一位学员举着手机炫耀，饱满的造型引得众人叫好。其他学员也不甘示弱，纷纷展示作品，你一言我一

语，满是自豪与欢喜。

“上节课的寿桃制作大家都掌握了，今天咱们来做面花。”授课老师冯秀手提花篮，篮中色彩斑斓的面塑玫瑰栩栩如生，讲桌上还摆着一朵雍容华贵的面花牡丹。学员们眼前一亮，热切请求：“太逼真了，冯老师，快教我们做吧。”

简短的理论讲解后，实操环节正式开启。“面团搓成水滴状，压扁后擀成片，记得边沿一定要擀薄。”冯老师话音刚落，教室里便响起了密集的擀揉声。大家凝神专注，手快的学员很快做出规整花瓣，现场气氛活泼有序。冯老师穿梭其间，手把手指导制作细节，确保每一位学员都能学会。

一众学员中，班长阎润锁最为亮眼。作为班里唯一的男学员，他的手艺丝毫不逊于女同学。只见他左手按面，右手挥杖，擀出的面片厚薄均匀。控制牡丹花瓣时，他细心拿捏弧度，耐心雕琢层次，不一会儿，一朵层次丰富、端庄大气的牡丹花便完工了。周围学员纷纷惊叹：“阎班长，这也太传神了！”

课堂上，学员们互帮互助，你帮我调花瓣弧度，我教你点缀花叶细节，七嘴八舌的讨论声与欢笑声交织成动听的校园乐章。转眼间，课桌上摆满了形态各异的面花，娇艳灵动、典雅大气，每一件都藏着学员的用心与热爱。“本想上课打

发时间，没想到爱上了花馍制作，还能近距离接触非遗，希望有一天我的作品也能去参加展览。”一位学员感慨道。

“报名太火爆了，超乎了想象。”据校方工作人员介绍，该课程备受追捧，原计划40人的班眼下已扩容至50人，即便开课了仍有不少老年人咨询插班。该课程涵盖非遗科普、实操教学、寓意讲解，既满足了老年学员求知求乐的需求，又让非遗文化在银发群体中发扬传承。未来，授课老师还将围绕生肖主题、花卉艺术、非遗祈福和综合创意展开教学，传承非遗。

一块面团，揉进晚年雅致；一朵繁花，绽放千年光彩。在市老年大学的非遗花馍课上，银发学员们以手为笔、以面为墨，将平淡的退休岁月装点得五彩斑斓。这里没有年龄界限，只有真心的热爱；没有枯燥时光，只有满满的幸福。一个个精巧的花馍，蒸出了老人温暖美好的幸福生活，也让传统非遗在指尖焕发生机。

记者 李晓琳 见习记者 高小文 文/摄

- ①学员花馍作品展示
- ②授课老师在讲解面花制作要领
- ③学员们将做好的玫瑰面花插入花篮
- ④学员们在互帮互助



扫码看视频



②



③



④

第五届全国老年人体育健身大会将于4月至10月举行

开幕式5月9日在太原举办

本报讯(记者 周利芳)3月27日,记者从太原市老年人体育协会获悉,第五届全国老年人体育健身大会将于4月至10月举行,开幕式定于5月9日在太原举办。本届大会由国家体育总局、全国老龄办、中国老龄协会与中国老年人体育协会共同主办。

全国老年人体育健身大会自2009年创办以来,已成功举办四届,成为推动全民健身事业发展、助力老年体育工作提质升级的重要平

台。本届大会以“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”为主题,秉持“淡化竞技、淡化锦标”的理念,突出“安全第一”和“重在参与、重在健康、重在交流、重在快乐”的宗旨。大会共设置柔力球、气排球、健身球操等14个适老化交流项目,预计吸引全国近万名老年体育爱好者参与。

本届大会开幕式定于5月9日上午9时30分在太原滨河体育中心举行,整体分为入场仪式

和文体展演两大环节。活动将遵循“安全、节俭、快乐、精彩”的原则,融合中国元素、山西特色、老年风采与赛事项目魅力,全面展现新时代老年人健康向上的精神面貌。

据悉,本届赛事将在全国15个省市的相关城市及县区分项举办,闭幕式将结合健身广场舞交流活动在陕西西安举行。太原市女子气排球、男子健身球操、门球项目将代表山西省参加。