



蒋俊梅

舞飞扬精品舞蹈学校创始人
舞蹈、声乐双学士学位
从事专业舞蹈教育十余年

第4期
俊梅讲舞

什么年龄学舞蹈才合适?

要学一项才艺,最好从童年开始 如果真的热爱舞蹈,现在开始也不晚

□俊梅 凤轩/文 张斌/图

随着社会的发展,人们的思维和眼界越来越开阔,能够展示自己的舞台越来越多,人的综合素质也越来越受到重视。

为了让孩子多掌握一项才艺,提高孩子的综合素质,很多家长给孩子报了各种各样的才艺培训班,坚信“才艺培养要从娃娃开始”。与此同时,不少成年人也越来越注重对自己内涵、素质的提升,想让自己的生活更加丰富多彩,也打算学一项才艺。

在诸多才艺中,舞蹈被认为是“门槛最高”“最需要基础”的艺术门类,其中,中国古典舞让没有基础的成年人感觉触不可及。

学一项才艺,从童年开始自然好,但如果错过了,从现在开始也不晚。零基础的成人接受专业训练,只要找对老师,只要下决心努力学,就不怕学不好。

很多人自觉“身体硬”“动作不协调”,对舞蹈望而却步。其实,任何专业功力都不是一朝一夕练成的,你只要通过循序渐进的课程和练习,就可以塑造良好的体态,达到一定的专业水准。歌手蔡依林,就是成年后才开始学习舞蹈的,现在,她已经能在演唱会上完美地表演各种高难度动作了。

如果您真的热爱舞蹈,那就来吧,从现在开始!



古典舞表演

跟着晚报学舞蹈,继续接受免费试课

□凤轩

本周,跟着晚报学舞蹈成人古典舞班继续接受插班试课,免费哦!只要您的年龄在20岁至50岁,均可报名。若您有舞蹈基础或身体条件优秀,年龄不是问题!试课结束当场报名,您还可获赠专业的舞蹈服装。

另外,跟着晚报学舞蹈首届广场舞领队班即将开课,如果您是广场舞领队,如果您想深造,如果您想带领队员走上专业赛场,请联系我们。

跟着晚报学舞蹈少儿班也在招生,如果您想让孩子在学习舞蹈的同时加强诗词歌赋等传统文化知识的学习,赶紧联系我们!

名额有限,欲报从速!

联系人:蒋校长:17839370219 杨老师:18211988812



扫二维码,加蒋校长为微信好友



扫二维码,关注舞飞扬精品舞蹈学校微信公众号



安心茶席 (安心茶坊供图)

普洱茶的醇香是怎么来的?



茶艺展示 (安心茶坊供图)

□安心 凤轩

不少人喜欢普洱茶的醇厚口感和特殊香气,立冬之后,煮一壶普洱茶慢慢品,是很多茶友的习惯。您知道普洱茶的醇香是怎么形成的吗?

我们味蕾能分辨的基本味道只有酸、甜、苦、咸、鲜5种,这是人类适应自然的结果。茶的口感,是味觉、嗅觉、触觉对茶叶、茶汤产生的各种刺激所形成的综合主观感受。

普洱茶的口感源于其水浸出物,在通常情况下,普洱茶的水浸出物为40%至50%,不同类别的物质表现出的口感各有其特性。

茶多酚类的口感主要由茶单宁产生,它也被称为单宁酸、鞣酸,表现为涩味。茶汤中的可水解单宁(又称酯型儿茶素)和缩合单宁,都是“茶气”的表现之一。

生物碱类表现出的口感是苦。苦味是回甘的基础,生津是回甘的源泉,通常苦味重者回甘明显。

氨基酸类与其他呈味物质搭配,能起到很强的协同作用,促使我们的唾液分泌,导致“生津”,其中茶氨酸、谷氨酸、天冬氨酸、甘氨酸、丙氨酸等不同的氨基酸会分别产生鲜、甜、酸、香等不同味道。

唾液不但可以保持口腔清洁,还有帮助消化、保护胃黏膜的作用。古人非常重视唾液与养生的关系,美其名曰“琼浆”“玉液”。

有些普洱茶会有湿堆(指普洱茶熟茶制作过程中的发酵工艺)时产生的类似草席的味道,这对茶叶的品质没有影响,通常存放一两年后可以散去。

宋亚萍

笔名安心
安心微艺术空间创办人
国家级茶艺技师



扫二维码,加入晚报茶艺社微信群(11月15日前有效)



扫二维码,加安心老师为微信好友



扫二维码,关注安心茶坊微信公众号

跟着晚报学茶艺,马上就要开课啦

□凤轩

您想不想学如何布置茶席?想不想知道红茶、绿茶、高冲、冷泡和什么样的品茶环境最搭?

如果想,就赶紧报名参加跟着晚报学茶艺的课程吧!

常规课程设在安心微艺术空间,为保证最佳听课效果,每节课仅设30个名额,如果您爱喝茶、喜品茶、想学茶艺,就赶紧报名吧。名额有限,机会难得!

时间:每周二、周五下午2:00循环授课

地点:开元大道与学府街交叉口东南角国宝香泊湾

报名电话:18603790022、69985569 安心老师