

打开微信，扫描这个二维码即可关注阳光微信公众账号。



微信搜一搜
阳光每一天

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

阳光保健养生中心

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



Worldshine Adult Medical Day Care Center

用心做养老，用爱护健康。

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD
Laurel店（近哈维，银泉，马大）：
5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD
咨询加入、求职、商业合作请联系：
info@worldshinegroup.com
长期招聘RN, LPN, CNA, 司机，厨师，帮厨，保洁，志愿者。

专业护理 - 寻医问药，咨询送诊
康复理疗 - 针灸推拿，物理治疗
社工服务 - 福利申请，心理咨询
交通服务 - 接送送诊，购物出游
餐饮服务 - 专业厨房，营养膳食
文化养生 - 琴棋书画，诗词歌赋



感兴趣的耆老和家属请联系：
301-250-3555
孙女士（注册护士）

会员心声

“阳光的工作人员对我照顾无微不至，每天都有精心配制营养饭菜，我们已经在阳光六年了，身体健康很稳定。感谢护理团队对我们的呵护”

“阳光中心比家更温暖、比儿女更贴心。在阳光的照料下，儿女身上的负担减轻了。我的血压和血糖也得到了稳定的控制。”

“我的母亲82岁了，她在阳光中心交了很多新朋友，也多了很多业余爱好。她每天都很开心！谢谢工作人员们对我母亲的悉心照料！”

- 会员可加入阳光合唱团、阳光京剧团、阳光乐团（民乐队、西乐队）、舞蹈团、越剧社、查经班、读书沙龙、园艺小组、台球小组等社团。
- 提供太极、手工、英文、书法、国画、素描、油画、摄影、乐队、钢琴、二胡、朗诵、烘焙、经络保健操、关节操、广场舞、等课程。
- 麻将、Bingo、益智游戏、棋牌游戏、庆生会、节日演出、外出游玩、买菜购物等丰富多彩娱乐活动。
- 会员可享受理发、按摩椅、剪指甲等其他服务
- 如符合资格，我们可辅助您申请Medicaid
- 我们也欢迎自费会员加入。

秋风送爽，秋分时节天渐凉，要将冷暖记心上；
走一走，望一望，看够风景心舒畅；
落叶黄，易悲秋，四季更替调心绪；
营养跟上，多锻炼，身体才能更加棒！

中文网站：www.worldshinegroup.com
YouTube频道：Worldshine Media（线上养生课堂、各种趣味短片，欢迎耆老关注收看！）

闲情雅趣

阳光养生文化中的“歌唱”

相信很多人都很喜欢唱歌。孔子说过：以礼治身，以乐治心。那些抑扬顿挫、高低起伏的音符旋律，或是那些表达着欢乐忧伤的歌词，总有能够打动你心弦之处。人们喜欢在重要的节假日，以歌舞会友，以歌唱来抒发内心充盈的情感。另外歌唱对身心健康多有益处，所以歌唱也是阳光养生文化中重要的一环。一般人们认为唱好歌，主要依靠天赋决定，其实不然，大家可以在老师指导下，通过练习实践来提高自己的歌唱水平。今天和大家分享我们学习唱歌的几点体会：

- 1、学习乐理：乐理是学习歌唱的首要课程，识谱--简谱、五线谱都要学，二者相通；
- 2、练习音准：大家常说的五音不全，唱歌跑调是对自然音阶，也就是我们所说的音准把握不好所致，由专业老师指导找到音准；
- 3、掌握节奏：识别基本节奏类型，通过多听伴奏、按照曲谱打节拍等形式熟悉音乐节奏，培养和提高乐感；
- 4、气息控制：唱歌时的呼气吸气是声音动力的主要来源，挺胸收腹练习适合唱歌的深式呼吸、短式呼吸等；
- 5、练习发声：学会发声来提高歌唱时的发声效率，达到拓宽音域的目的，每次唱歌前先练声，从低到高，循序渐进；
- 6、区别咬字：不同的歌曲意境和曲风，配合轻重不同的咬字，不同的起音和归音点来帮助更好的表现歌曲内容；
- 7、声音共鸣：利用胸腔、口腔和鼻腔等器官的不同共鸣进行音色控制，闭口音、开口音等，一般音色基本统一，但有调整和改变音色的情况；
- 8、参加表演：上台表演使人紧张振奋，虽有压力却能产生学习动力，以演出日期为目标，张弛有度，融入集体和大家一起唱出心声和豪情！

不断进步的阳光合唱团

阳光中心一部有这样一群热爱生活，热爱唱歌的耆老们，他们组成的阳光合唱团，经过几年在专业老师定期的指导下学习训练，现在不仅能自娱自乐地哼唱，还能积极地参加中心举办的各类庆典活动，把那些经典、悠扬的，深受大家喜爱的中外歌曲唱给大家听。

合唱团的成员，平均年龄已经有85岁左右了，但当他们唱起歌来，精神头儿丝毫不输给年轻人。最近他们在声乐老师的教授下，从对歌曲背景、歌词意境理解、训练音准、调整气息练习发音吐字、切准音乐节奏等方面进行系统专业的训练，进步显著，表现出色。近期排练的南斯拉夫名曲《深深的海洋》，以及阿尔巴尼亚歌曲《含苞欲放的花》获得大家一致好评！这也使他们更有兴趣参与学习和训练。最近他们可忙啦，因为感恩节和圣诞、新年假期临近，他们正紧锣密鼓地排练演出曲目，这次他们将为我们带来传统的圣诞新年歌曲：《平安夜》、《铃儿响叮当》等大家耳熟能详的歌曲，让我们拭目以待！



阳光合唱团排练中



男声合唱团排练中

闲情雅趣 总第 9 期
阳光保健养生中心