

戏曲发烧友们的幸福时光



本报记者 郭晓雨

一场秋雨下来,信阳的天气立马转为凉爽。浉河区湖东街道三五八社区的银铃乐康队的老人们又忙碌起来,她们每天聚在社区活动室里,专心排练新学的曲剧。

银铃乐康队是三五八社区居民自发组织的一个曲剧学习小组,成员都是社区里的戏曲爱好者,他们的平均年龄都在70岁左右。出于对戏曲的热爱他们聚集在一起,互相学习,互相切磋。

记者见到他们时,老人们正在社区活动室练习着一首曲剧,这首叫《老年朋友听我言快快乐乐过百年》的戏曲,是老人们根据自己生活中的心得写的词,再根据曲剧里的双叠翠、满舟曲、阳调等多种小调配合的曲,词曲出来之后,赢得了社区居民的一致好评。

老人们告诉记者,社区每个角落都可以是他们的练习场地,夏天就坐在阴凉地里,雨雪天气就在社区活动室练曲。

“我们每天都要出来唱唱歌,增进感情,大家再互相指出一下彼此的缺点。”今年73岁的李改焕是队伍里的乐器担当,她负责弹奏曲胡,老人家说她是67岁才开始学习曲胡的,那个时候退休在家无所事事,就想起学一学乐器,她就买了曲胡在家练习,最开始她什么都不会,也不懂简谱,还好是他们团队里的蒋秋梅老师教她认识简谱。“最开始我啥也不会,在蒋老师的教导下,我开始尝试背谱子,那时候我4点起床,把老师讲的谱子背下来,硬背加勤奋练习,到现在我会跟着唱曲剧的老师一起练习磨合。

李改焕口中的蒋秋梅是银铃乐康队的核心人物,人既热

心又会识谱唱戏,非常受乐康队的老人们欢迎。“秋梅没有啥不会的,最开始要不是她教我简谱,我是学不好曲胡。”李改焕说,她希望我们这些老人生活得更开心、健康。“我们这几个人在家里用复读机学习新的曲剧选段,听很多次后才可以抓住选段的精髓。”蒋秋梅说,大家关系都很好,互相虚心学习曲剧选段,唱出来后,谁有错误都会互相指出来。

勤加苦练的银铃乐康队的成员们,成为社区最受欢迎的乐队,他们经常义务为社区居民表演节目,赢得了小区里的老人们一致好评,这让他们觉得骄傲又自豪。



快乐人生

诗三首

编者按:9月6日,信阳晚报忠实的读者,75岁的老人康永太蹒跚而来,将手中一张写有三首诗的稿纸郑重地交给编辑,诚恳地说:“老师,我写的几首小诗,你看能不能在《信阳晚报》上发表,如果不行,我再修改。”一句“老师”将我们叫得诚惶诚恐,这如何担当得起?而就在康永太老人来之前,年近七十的老读者王鹤九才刚刚从报社离开,他和康永太一样,从远在周家山附近的家中坐一半公交车,然后再步行剩下的一半路程,最后蹒跚到编辑部,将两首诗交到编辑手上。两位老人让我们感慨万千,他们对诗歌的痴爱叫人钦佩,他们对晚报的挚爱令我们感动。正是因为有了和他们一样笔耕不辍的读者的不吝赐稿,我们的报纸才更加丰富多彩,也正是因为有了和他们一样对文字钟爱和坚持的人,我们的传统文化才得以不断传承。

重阳

王鹤九

九九重阳满眼秋,登高望远天尽头。
层林尽染红黄褐,绿水亦呈清静柔。
桂迎西风展芳颜,菊傲寒霜显风流。
良辰美景庆佳节,福寿翁媪乐悠悠。

浉河风光

康永太

浉河南岸似庐山,脚下镜面水连天。
彩虹桥下车奔驰,赢来游客万万千。

过虹桥

康永太

浉河上空一道虹,万辆飞车南北行。
随风迈步驱舞动,千副笑脸映湖中。

老人生活中有这4件事催不得

做决定催不得

老人做决定不如年轻人快,过分催促可能使他们情绪激动,会引起血压升高和各种血管问题。做决定时的“催促”往往带着逼迫的意思,会让老人觉得自己的想法和尊严没受到尊重。要给老人充分的时间思考,也可以为老人提供一些参考意见和建议,帮忙分析,让其在充分的心理准备和头脑清醒,心情放松时作出决定。

说话催不得

很多老人头脑反应速度减慢,语速变慢,由于掉牙或戴假牙,口齿也不太清楚,和老人说话时最好别着急。首先,频繁催促老人会使其产生心理压力,感觉被嫌弃而恐惧、失落或抑郁;其次,语速太快、情绪激动,易使老人也变得激动和紧张。和老人讲话要慢、耐心,使老人大脑处于放松状态,气血畅通,身体各部分机能组织运转得更协调。

走路催不得

老人快走时活动量过大,会头晕眼花、呼吸短促、心跳加

快。老人关节、韧带功能都明显下降,协调能力较差,一味催促老人快走,很可能使其因着急而摔倒,引发软组织挫伤,甚至骨折。所以和老人一起走路不要催,陪他一起慢慢走,建议每分钟约60步—70步,就相当于在做一项舒缓的、持续的有氧运动。

起床催不得

不少老人由于睡眠不好不能及时起床。这时,即使家人已做好饭菜或有其他急事,也不要催老人。因为,清晨老人的心率相对较快,血压也较高,心脏排水量增加,血液黏度增强,此时心血管疾病发病率是其他时段的3—4倍。所以不但不能催老人起床,还要提醒老人起床时慢一点,先躺在床上闭目养神几分钟,再缓缓坐起。

老年人生活要学会慢心

步入老年,最该修炼一颗宁静、平和的内心,只有让心慢下来,才能抱着豁达、从容、闲适的心态享受“慢生活”。

慢心首先要学会给生活做减法。凡事不能给自己太大压

力,不定可望而不可即的目标,也不干超体力负荷的事,做事遵循适时、适度、适合原则。

其次,要控制好脾气。控制不良情绪关键在于找到正确化解方法。遇到不顺心的事,要学会自我调节,感觉自己快发脾气时,赶紧换个环境或在话题上打个岔,心情就会慢慢平复。

第三,说话语速要慢。说话声音每提高一次,就是对身体的一次刺激,此时老人的心跳势必加快,高血压、心脏病等潜在疾病随时可能发作。所以老人应随时提醒自己说话慢点、声音小点,让自己平心静气。

最后,呼吸也要慢点。《黄帝内经》记载,呼吸放慢后,身体脉搏也会放慢,生命进程随之减缓,寿命变得更长。老人做些慢呼吸锻炼,以脉搏跳动次数为依据,在一呼一吸一顿间,脉搏跳动5下为宜。即吸气时两下,呼气时两下,呼吸之间稍稍屏气,间隔一次脉搏。一呼一吸都要到头,呼与吸之间的速度要均匀,最后慢慢将浊气呼出。(据放心医苑网)



书画廊



《暗香浮动月黄昏》

作者:夏映志 男 76岁,现为中国书画研究院副院长、中国美术家协会会员