

用音乐传递快乐



沙澧风乐团在排练。

■文/图 本报记者 王培

在我市,有一群老年音乐爱好者自发组织成立了一个乐团。这群平均年龄60多岁的老人用美妙的乐曲传递快乐,奏出对美好生活的热爱。4月19日,记者对他们进行了采访。

2006年组建乐团

当天下午,市区交通路附近一处社区活动室里传出悠扬的音乐声,十几位老人

拿着各种乐器正在认真排练,他们就是沙澧风乐团的成员们。

“我们的乐团是2006年成立的,当时只有几个人。”今年65岁的李素华告诉记者。李素华从小就喜欢音乐,曾参加过学校的文艺宣传队。退休后她常在双汇广场和一些爱好音乐的人一起唱歌、演奏。2006年,沙澧风乐团正式成立。李素华是个热心肠的人,作为乐团的一员,经常跑前跑后处理乐团的相关事务。

李素华告诉记者,经过十几年的发展,现在乐团共有20多名成员,平均年龄60多岁。大家退休前虽然从事不同的行业,但凭着对音乐的热爱相聚在一起,相互交流、切磋,享受音乐带来的快乐。

乐团每周有两次固定排练时间,大家只要有空,都会准时来活动室参加排练。

68岁的闫冰心是深受大家尊敬的“闫老师”。他上中学时加入了学校宣传队,跟着老师学习二胡、提琴等乐器,从此开启了音乐之路。多年来,他一直保持着对音乐的热爱,精通架子鼓、电子琴、葫芦丝、小提琴等多种乐器。乐团成立后,他利用自己所学的知识指导大家练习。他要求很严格,排练时听到有成员演奏错了会马上指出来。大家也非常认真,出现错误及时改正。

闫冰心还积极为大家创作各个乐器的配器谱,自己掏钱买来谱架和其他物品。他的奉献精神也深深感染着其他乐团成员。大家互相帮助、共同进步,乐队演奏水平不断提高。

为社区居民公益演出

68岁的许金山加入乐团有两年多了。上中学时他跟着老师学过二胡,之后的几十年时间里没有再接触过乐器。两年前他加入沙澧风乐团。“上班时太忙,没有时间发展业余爱好。这两年重新开始练二胡,

每天我都要练两个小时以上。”许金山说,开始练时手法很生疏,但凭着原有的基础和对音乐的热爱,加上每天勤奋练习,他的演奏水平提高很快。每周两次的乐团集体训练,许金山每次都准时到达。除了和队友们交流,更多的时间他在家自学,在网上观看一些教学视频,提高自己的技艺。他表示,加入乐团让他结识了很多爱好音乐的朋友,大家志同道合,在一起做喜欢的事,心情很愉快。

今年70岁的王娟弹奏的乐器是阮。她是目前乐团里年龄最大的成员,平时学习、排练都十分认真。王娟表示,自己以前没有接触过阮这种乐器。2006年她退休后在公园锻炼时听到有人在弹奏阮,一下子就被这种动听的乐声吸引住了,于是便开始学习阮的弹奏。她向老师学习,买来书自己研究,还通过网络进行学习,一练就是十几年。

队伍中年龄最小的成员陈秋梅57岁,是一名二胡演奏者。她从小学就开始学习二胡,加入沙澧风乐团后演奏技艺进一步提高。

沙澧风乐团自成立起就积极参加公益活动,经常到敬老院慰问演出,到社区为居民演出……2019年,他们还曾在社区举行专场音乐会,圈粉无数。

采访中,乐团成员们纷纷表示,音乐愉悦了身心、陶冶了情操、丰富了生活,让人生更加美好。同时,他们也希望用音乐将快乐传递给身边更多的人。

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎您提供新闻线索!



老妈厨房

可口的海苔肉松小贝

■文/图 本报记者 杨旭

海苔肉松小贝可以说是肉松界里的网红蛋糕,其蛋糕胚绵滑松软,搭配上肉松和海苔可谓清香四溢,无论大人还是小孩都很喜欢。4月14日上午,记者采访了家住市区解放路文萃春天小区的陈女士,看她如何制作这种蛋糕。

先将牛奶、玉米油和10克白糖混合乳化,然后筛入低筋面粉和玉米淀粉搅拌至无干粉颗粒;再加入蛋黄,搅拌均匀后备用;把蛋白放入无水无油的盆中,滴几滴白醋,加入白糖打发至湿性发泡状态。

此时开始提前预热烤箱。将打发的蛋白分三次倒入蛋黄糊中混合成蛋糕糊,“蛋白和蛋黄糊混合时要上下搅拌,不能混合搅拌,以免消泡影响蛋糕口感。”陈女士说。将混合好的蛋糕糊倒入烤箱托盘中,放进预热好的烤箱中层,上下火165℃烤25分钟。

烤好后将蛋糕卷铺在烤网上晾凉,把玻璃杯倒在蛋糕卷上,稍微按压转动一下,取



出杯口大小的蛋糕,挤上沙拉酱,然后取另一片蛋糕盖上。再将上下两面和周围都均匀地涂上沙拉酱,并沾满肉松和海苔碎。肉松沾得越多,做出的肉松小贝就越好吃。

“沙拉酱包裹着湿润的蛋糕胚,咀嚼间鲜香的肉松在嘴里化开,吃着真是幸福感爆棚。”陈女士说,如果喜欢冰凉的口感,可以放冰箱冷藏一晚,味道更佳。

七旬老人巧手编织幸福生活



丁玉莲老人编织的帽子精致时尚。

■文/图 本报记者 王培

座套、椅垫、帽子、毛衣……七旬老人丁玉莲的家中到处都是毛线编织品。丁玉莲是一名退休教师,退休后大部分时间都在编织中度过,还把编织的物品送给亲朋好友,用自己的方式表达对生活的热爱。

4月13日,记者来到市区丽景苑小区,见到了丁玉莲老人。她拿着一卷线团,正准备编织一顶遮阳帽。记者看到她家中的桌子上放着各种各样的线团、一捆捆的毛衣针和各种大小不一的钩针。“这种是藤条线,还有冰丝线,都是钩夏凉帽用的。织不同的物品需要不同的针线,我买了很多种针和线。”丁玉莲向记者介绍道。

丁玉莲从小就对编织感兴趣,心灵手巧的她向别人学习各种编织花样,有时在路上看到别人穿的毛衣上有时尚的花样,就会跟着别人

边走边看;电视上如果出现款式新颖的编织品,她就专心致志地盯着研究。2004年退休后有了更多的空闲时间,她更是全身心地投入这项爱好中。

她还经常去毛线店跟着老板学习新的编织技法,将学到的内容用笔记下来,回去反复练习。和她一起学习的是年轻人,大家都很佩服老人执着的学习精神。

丁玉莲老人的生活很规律,每天早上去河堤或广场锻炼,白天大部分时间都在编织。孩子们对她的爱好也很支持,经常在网上找来一些编织教学视频给她看,她学得很快,不断对编织的花样进行创新。家里很多东西都是她织的,漂亮精致,舒适实用。

在她编织的物品中,数量最多的就是帽子——缀着漂亮蝴蝶结的宽边太阳帽、款式新颖的渔夫帽、漂亮时尚的八角帽、温暖厚实的皮

草帽……退休至今,丁玉莲编织的帽子已经有几百顶,她笑称家里是“帽子加工厂”。她编织的帽子精致时尚,很受欢迎,亲朋好友只要喜欢她就送。一次,听说一位以前的同事生病做了手术,头部冰凉,她就织了几顶帽子送到同事家,同事一家很感动。

还有人慕名找到老人,想让她帮忙织帽子。她很开心,来者不拒。她说,静下心来一两天就可以织一顶,看到别人喜欢自己织的帽子里也很高兴。同时,有人向她请教编织技艺,她也毫无保留地传授。

丁玉莲用一双巧手编织着对生活满满的和对亲人、朋友浓浓的情。“退休了也没啥事儿,我不打牌,也没别的爱好。除了看书、看新闻,就喜欢织东西。编织物品能让我动脑筋、活动手指,还能让心慢慢静下来,忘记生活中的烦恼,心情特别好。”她笑着说。

老年人如何应对焦虑情绪

■国家二级心理咨询师、社会工作师 王晓景

案例:张大爷今年67岁。去年因一位老友患肺癌去世,张大爷忧心忡忡。最近几个月,他常感胸闷胸疼、呼吸不畅,怀疑自己也得了大病。家人陪他到多家医院检查,并未发现异常,可张大爷仍整日坐卧不安,晚上难以入睡,常常因一些小事发脾气。后经医生确诊为老年焦虑症。

分析:焦虑一般不是因为外界具体的事物,而是源自想象中的危险。这个危险不在眼前,而且发生的可能性也微乎其微。比如张大爷担心自己身体有大病而引发的焦虑,这种担忧常常超越了现实。

焦虑会让人在生理、心理和行为方面同时出现反应。生理上,焦虑会引起心跳加快、肌肉紧张、恶心反胃、出汗头晕等身体反应;心理上,焦虑会引起注意力不集中、易发怒、脾气暴躁等主观体验;行为上,焦虑会限制人的活动能力、表达能力和处理某些日常事务的能力。

焦虑症已成为目前比较常见的心理问题,且老年人的焦虑情绪很容易被忽视——焦虑常伴随多种躯体症状,老年人可能没有意识到自己的心理出了问题,而以为是身体某个部位出了问题。

应对:学会放松身体。焦虑产生于头脑中,可存在于身体的每一处,带来一系列不安的身体感受,比如肌肉紧张、呼吸急促、心悸等。察觉焦虑时,可先通过肌肉放松、腹式呼吸和瑜伽练习等,抑制焦虑对身体的影响。

这里先简单介绍一下腹式呼吸法。腹式呼吸法不受环境限制,可以在任何情况下使用。首先找到一个舒服的姿势,然后把注意力集中于腹部,每次吸气时腹部凸起,呼气时腹部凹陷。呼吸缓慢而有节奏,每次呼吸都让身体更放松。吸气时对自己说“吸气”,呼气时对自己说“放

松”,同时可以想象四肢慢慢放松。放松全身的过程中不断对自己说“吸气、放松,吸气、放

松”,持续练习5分钟,每呼吸一次重复一次。

不断将“放松”一词和放松的感觉联系起来,这种联系随着练习的深入会越来越强。腹式呼吸法可以减轻焦虑,恢复身体平静。

改变自我对话方式。焦虑症患者特别容易陷入恐惧的自我对话,如反复对自己说一些包含“如果……该怎么办”这类字眼的话,从而导致焦虑。比如案例中张大爷常有“我有抽烟的习惯,如果感到身体不适,一定是得了重病”等想法。清楚地知道自己何时陷入这种消极思维方式,是控制消极思想的第一步。

想要有真正的改变,就要用积极的、自我鼓励的表达取代消极的想法。例如,可以对自己说“这些都是想出来的,并没有具体的症状表明我患上了重病”“我可以处理这个问题”或者“那又怎样”等。

养成规律的运动习惯。人感到焦虑时,身体“战或逃”反应会加剧,肾上腺素也会激增。运动是一种自然宣泄情绪的途径,而持续规律的运动可以缓解骨骼肌紧张、释放沮丧情绪、促进内啡肽分泌,还可减少失眠,增强对焦虑的控制感。

老年人要根据自身的健康状况选择合适的运动强度和运动时间,一般来说以慢跑、健身操、骑行、游泳或健步走等有氧运动为主,也可以多样化交替进行。运动频率为每周4次至5次,每次最佳运动时长为30分钟左右。

此外,和老朋友聊天、吃顿大餐、泡个热水澡、做背部按摩等都可以有效缓解焦虑情绪。如果焦虑过于严重或持续时间较长,应及时就诊,遵医嘱服用适量抗焦虑药物。



多味晚晴

故乡情

■姜德安

我的家乡在召陵区邓襄镇皇甫店村。我在这里生活了20多年,故乡的一草一木,我都十分眷恋;故乡的父老乡亲,我都十分尊重。退休后,我经常回家乡走走看看,看到它发生的巨大变化,自豪感油然而生。

故乡的主街有三里长,过去曾是一条官道,不论白天夜里,街上的人都络绎不绝,商贩的叫卖声不绝于耳。故乡虽偏僻,但不寂寥;虽贫穷,但很有活力。记得小时候街道都是土路,晴天还好,一到雨季,道路泥泞不堪。勤劳的村民日

出而作日落而息,春种一粒粟,秋收万颗子,在这片土地上繁衍生息,过着平淡又自足的生活。

那时候乡亲们生活十分清苦,我从小就懂得“闹春荒”这个词:到了春天,青黄不接,大部分家庭生活都难以维持。人们互相帮扶,艰难地度过春天,熬到麦收。

在家乡,几乎家家户户都会烧制盆罐。农闲时乡亲们就拉着一车车盆罐到城市走街串巷叫卖,换点儿粮食维持生活。烧盆罐的泥土必须是村南坡地里的红土掺上村北汾河里的黑土,晒干、掺匀,用水和好、盘好,才能在飞转的轮子上手工做成。人们靠勤劳的双手在这块土地上繁衍生息。我的村庄渐渐发展壮大,成为拥有三里长街、近6000口人的大村庄。

光阴荏苒,转眼到了20世纪80年代,改革开放的春风吹遍了神州大地的每一个角落,我的家乡也发生了翻天覆地的变化。特别是实施乡村振兴战略以来更是日新月异,一个现代化的新农村呈现在人们眼前。一进村就看到一个高大气派的拱门,上书“皇甫店村”四个烫金大字。再往里走,一排整齐的路灯耸立在道路两侧,两边的房屋墙壁上绘有乡村新生活画面。道路两旁栽着五颜六色的鲜花,美丽的花朵在风中摇曳,宛如一道花墙。漫步在故乡的大街上,美丽的景致令人流连忘返。

再往前走,一幢小洋楼映入眼帘,那是村“两委”办公室。前面有个小广场,健身器材应有尽有,老人们一边锻炼,一边哼唱着豫剧。再往前走就到了村里的超市,里面生活用品很齐全,购物的人熙熙攘攘。超市门前的广场上停了一排小轿车,其中还有不少高档车呢!超市对面有两家小饭馆,一家是川菜馆,一家是火锅店。还不到中午,小饭馆里就坐满了人。走到这里,故乡的三里长街才走了一半。听说前面的街道变化更大、景色更美。

村里的人们都住上了两层小楼,和城里人一样,有养老金和医疗保险。市里、区里的文艺团体不时送文化下乡,还有医疗机构送医下乡。家乡的父老乡亲们个个满面春风、笑逐颜开,逢人就夸赶上了好时代。

看到家乡的变化,我止不住热泪盈眶。家乡,生我养我的地方,我祝福它越来越美丽!

看到家乡的变化,我止不住热泪盈眶。家乡,生我养我的地方,我祝福它越来越美丽!

看到家乡的变化,我止不住热泪盈眶。家乡,生我养我的地方,我祝福它越来越美丽!

看到家乡的变化,我止不住热泪盈眶。家乡,生我养我的地方,我祝福它越来越美丽!



▲国画 周清海(76岁)作



▲国画 石爱丽(58岁)作