

# 老年歌友团 深情唱红歌



红枫歌友团在演唱红歌。

■文/图 本报记者 杨旭 王培  
在沙澧河风景区的红枫广场附近,来锻炼和游玩的人经常能看到一群老人聚在一起唱红歌。演唱者精神饱满,深情演绎一曲曲经典红歌,舒缓激昂的旋

律、嘹亮高亢的歌声,将演唱者对党、对祖国的热爱诠释得淋漓尽致,吸引许多人驻足聆听。  
“没有共产党就没有新中国,没有共产党就没有新中国。共产党辛劳为民

族,共产党他一心救中国……”5月25日上午,记者来到红枫广场,在河堤附近一片空地上,看到二三十名中老年人正拿着歌谱唱红歌。

73岁的陈相忠带领大家一遍遍练习。休息间隙,他告诉记者,这支演唱队伍叫红枫歌友团,是大家自发成立的。此前,他和歌友团一些成员经常在这里锻炼身体,后来大家熟了,决定在锻炼之余唱红歌,于是在去年6月成立了歌友团。虽然都不是专业的歌唱演员,但大家唱起红歌来慷慨激昂,歌声扣人心弦,唱出了对祖国的热爱和对美好生活的向往。他们昂扬的精神面貌吸引越来越多的人加入,如今,歌友团成员已经有130余人。

“我们每天上午都在这里练歌。夏天这里有树荫,很凉快;冬天我们在广场上练习;下雨时我们就到桥下去练习。”陈相忠拿着一本曲谱,上面有几十首红歌,《我和我的祖国》《唱支山歌给党听》《英雄赞歌》《红梅赞》等都是歌友团经常练习的。

66岁的霍玉秀是较早加入歌友团的成员,她告诉记者,唱红歌对她来说不仅是茶余饭后的娱乐活动,更因此获得精神上的满足。“歌友团里基本上都是老年人,我们都经历过生活的苦难。在党

的带领下,我们如今的生活发生了天翻地覆的变化。因此,我们都对党怀有深厚的感情。”霍玉秀说。

人群中有一位老人唱得格外投入,休息时她还在练习。这位老人叫吕先云,今年68岁。一次在河堤闲逛时,她被歌友团吸引,热爱音乐的她想参与其中,但又担心自己没有声乐基础,会遭人嘲笑。最终,吕先云还是鼓起勇气加入了歌友团。在大家帮助下,她的演唱水平有了很大提升。“歌友团就像一个温暖的大家庭,大家相互促进、共同提高。我很喜欢这个团体。”吕先云说。

68岁的吕春从前经常腰酸背痛,一度对晚年生活丧失了信心。加入歌友团后,她找到了精神慰藉,重新找到了生活的乐趣。“现在每天来唱唱歌,感到心情舒畅了很多,还认识了很多朋友。除了唱歌,大家还一起锻炼、健身,交流养生心得。现在我的身体也好多了。”吕春说,“歌友团欢迎新人加入,人多唱起歌来才更有气势。”

“唱支山歌给党听,我把党来比母亲……”记者采访结束后,众人又深情演唱起来。嘹亮的歌声不仅表达了对生活的热爱,也是在向党的百年华诞献礼。

# 七旬老人自学吹奏萨克斯

■文/图 本报记者 孙震  
在沙澧河风景区,有一位老人每天都专注地吹奏萨克斯,乐声或悠扬,或深沉,或欢快。他就是今年70岁的杨全喜老人。

5月22日早上,记者在交通路沙河桥南西侧的沙澧河风景区见到了杨全喜。他架好曲谱,拿出心爱的萨克斯,调好音后开始吹奏。只见他闭着眼睛,沉醉而优雅地吹奏《东方红》。阳光透过密密的树荫照在他身上,神情专注的他沉浸在音乐的世界里。一曲过后,周围晨练的市民纷纷鼓起掌来。

演奏完后,杨全喜一边用棉布

擦拭萨克斯,一边自豪地告诉记者,这把萨克斯是儿子给他买的。“我退休后没什么事儿干,既不抽烟也不喝酒。我年轻时喜欢音乐,就和家里人说想学吹奏萨克斯,家里人很支持,儿子为我买来萨克斯、谱架、音箱,孙子帮忙下载、打印曲谱。”杨全喜表示,萨克斯给晚年生活带来了欢乐,让自己的每一天都过得充实。

“每天我都要吹上几个曲子,否则就缺少了点儿什么似的。”杨全喜说,他开始吹奏萨克斯时没有任何音乐基础。“开始我一点头绪都没有,怎么吹也吹不响!”杨全喜笑着说,他不会用气息,对着萨克斯憋了半天劲儿也没吹出一个音来。请教专业老师后,他慢慢研究、摸索

起来,听节奏、练指法、记曲谱、练气息,坚持不懈地学习,逐渐掌握了吹奏技巧,直到能自如地吹奏完整的曲子。

“我接触萨克斯仅半年时间,在音节、气息、指法上还有很多欠缺的地方,特别是降调、升调的转换方面,我还很不熟练。”杨全喜说,他吹的曲子大都是经典民歌和红色歌曲,像《我的祖国》《在那遥远的地方》《唱支山歌给党听》《东方红》《我和我的祖国》等。

“我还是个初学者,会吹的曲子只有十多首。以后我要争取学会更多的红色歌曲,向建党100周年献礼!”杨全喜说,能圆年轻时的音乐梦,他感到很幸福。只要有时间和精力,他会更加刻苦地练习,提高演奏技艺,让晚年生活因音乐而精彩。



杨全喜在吹奏萨克斯。

## 往日情怀

■姜德安  
菜爷爷并不姓菜。他是我一位远房爷爷,种了一辈子菜,村里人都叫他菜爷爷。

菜爷爷身材不高,但很结实,一身古铜色的皮肤,深邃的目光透出刚毅。冬天他穿着早已过时的旧式长袍,腰里系着一条黑布巾。夏季,他经常光着膀子、打着赤脚,在菜园里干活。他脾气很倔,性格耿直,碰到不合理的事就大声吹噓,不分场合、不讲情分。由于性格原因,生产队里很少有人愿意和他一起干活儿,生产队长就让他到队里的菜园子里种菜。

菜爷爷种菜是把好手。他起早贪黑,精耕细作,把生产队的菜园子摆弄得生机勃勃,一年四季都能采摘到蔬菜。菜爷爷巧妙利用沟边、地边,种了一些鲜花:鸡冠花、美人蕉、菊花、芍

药等。春夏,菜园子四周鲜花盛开,蜂飞蝶舞,一幅岁月静好的美景。  
菜爷爷把菜园子当成了自己的命根子。他用土坯盖了间小茅屋,一年四季都住在菜园子里。菜爷爷给人的第一印象是举止粗鲁,但种菜却细之又细,他整理过的菜地,连拇指大的土块都没有,耙了又耙,平了又平,把土壤整理得像细沙一样,用手捧起来直往下流。那时浇水用水车,水车是小毛驴拉的,小毛驴走得快水就大,走得慢水就小。菜爷爷为了让水均匀地浇到菜地,把小毛驴拉水车的步子训练得十分均匀、十分有节奏。那时,每天上午10点左右,生产队里每户人家都要去菜园子里领菜。菜爷爷按每户的人口,把菜分好放在空地上。领菜大部分是小孩子的事儿,大人们都在田间劳作呢。在上学前,我家的菜基本上都是我领的。菜很全,每天都不一样,夏季最多的是豆角、

番茄、玉米菜、韭菜等。菜爷爷很认真,谁家几十户人家,他都记得清清楚楚,谁家生了小孩儿、添了人口,他都马上把菜加上去。谁家忘了领菜,他会主动把菜送上门。  
菜爷爷爱菜如命,谁要是在菜园子里随便摘菜、踩坏菜,他会大发雷霆,甚至骂人,为此得罪了不少人。记得我六七岁时,和几个小伙伴去村头捉知了,路过菜园子时,见菜爷爷不在,就溜进菜园子摘了两个大西瓜。我们跑到生产队的炕屋吃起西瓜来。正吃得起劲儿,菜爷爷拿着一根菜杆子进来了,张口就骂:“小祖宗,你们把我的地瓜果偷吃了,看我不打死你们。”说罢操起菜杆子朝我们就一顿乱打,我们几个扭头四散逃去。后来菜爷爷还把这事儿告诉了我父亲,父亲又训斥了我一顿,这让我好长时间不敢去菜园子里领菜,都

是菜爷爷把菜送到我家。事后听大人们说,因为我们偷吃了两个地瓜果,菜爷爷偷偷抹过眼泪。

转眼五十多年过去了,我从淘气的小孩子变成了老人。回忆儿时时的岁月,眼前总是浮现出菜爷爷的形象,我们偷吃地瓜被菜爷爷打骂的事儿,也仿佛发生在昨天。

参加工作后,我每次回家乡都去看望菜爷爷,给他送香烟、送瓶酒,每次菜爷爷都把种的菜送给我很多,让我带回城里吃。菜爷爷八十多岁时还在种菜,但他从来不买菜,自己吃不完就送街坊邻居。遗憾的是,菜爷爷病逝的时候我在外地出差,没能参加他的葬礼。

菜爷爷去世近30年了,但他那古铜色的皮肤、深邃的目光永远定格在我的脑海里。

# 菜爷爷和他的菜园子

## 生活纪事

### 七律·寻春

■闲云野鹤  
住看美饌釜中煮,往事悲欢一并除。  
藜杖阶前寻俗岳,扁舟郭外访匡庐。  
烟波细柳三千酒,云雾香茶十卷书。  
拂面春风山水秀,诗田耕种动银锄。

## 征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画,这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以在这里展示。

投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清楚姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱13938039936@139.com。联系电话:13938039936。

## 打疫苗

■詹水平  
5月15日上午,物业工作人员通知我们去接种点打新冠疫苗。这是我们盼望已久的好消息,我和老伴立即出发了。尽管下着小雨,却挡不住我们的脚步。

到了接种点,几个临时搭建的雨棚里人很多。咨询台工作人员告诉我们,要先用手机扫二维码建档立卡。我平常还算会玩手机,但是这天有点慌乱,好不容易扫上了二维码,手机里出现一张表格要填写,我打字本来就很慢,快填写完时,不知碰到哪个键了,填写好的内容一下子全消失了,我又急又气。这时,旁边一位志愿者上前,帮我们重新扫码,并填写了表格。

接着我们每人又领了两张表格,我拿起笔准备填写,才发现忘带老花镜了,老眼昏花,写着写着

就错了行。这时一位社区工作人员过来帮忙,帮我重新领了表格,又耐心细致地帮我们填写好,转身又去帮别人填写。虽然天下着雨,我内心却感到明亮温暖。

接着我们来到楼上,前台工作人员把我们所填表格的内容输入电脑,并不厌其烦地询问我们个人信息:血压高不高、血糖高不高、正在服用什么药……

登记完后,我们就可以打疫苗了。医生核实表格、查验身份证后,给我们注射了疫苗,还告诉我们,过21天再来打第二针,并交代要观察半个小时,如有不适及时告知他们。

11点,我们终于完成了接种疫苗的所有程序。整个上午我内心都充满了感动,小小疫苗,浓浓真情。感谢国家、政府对老年人的关爱!

## 征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎提供新闻线索!



## 老妈厨房

# 红烧狮子头

■文/图 本报记者 杨旭

红烧狮子头又叫四喜丸子,色泽金黄、外焦里嫩,一口咬下去能看到里面的汤汁,也很有嚼劲儿。5月25日上午,记者来到汉江路园丁小区的王女士家里,看她如何制作这道肥而不腻的红烧狮子头。

王女士首先将莲藕、胡萝卜、香菇、生姜和香葱分别切成末儿,装进盆中备用,再把五花肉剁成肉末儿放入盆中。“为了让狮子头口感更嫩滑,要选择五花肉,并且要去皮。”王女士说。

她在肉末儿中加入一个鸡蛋、1小勺白胡椒粉、1大勺淀粉和切好的姜末儿、香葱末儿,以及适量的盐,顺着同一个方向搅拌。王女士表示,搅拌的时候不能偷懒,最起码要搅拌10分钟以上。搅拌好的肉馅中加入切好的胡萝卜末儿、香菇末儿和莲藕末儿,顺着刚才的方向再次搅拌均匀。然后,王女士用手抓起肉馅反复摔打后,用手将肉馅搓成圆形大丸子。



锅中加入适量的油,烧热至六成油温时,王女士下入搓好的大丸子开始炸,炸至表面金黄后将丸子捞出。锅中留适量底油,加入葱花、香叶、八角、姜片进行煸炒。再加入适量的蚝油和生抽,煸炒均匀后,加入适量的清水,烧开后放入盐和鸡精,再加入炸好的丸子,煮20分钟即可。

## 让老年人获得更多安全感

■国家二级心理咨询师、社会工作者 王晓景

案例:  
秦阿姨,64岁,退休小学教师。三年前老伴离世后,秦阿姨一个人住在城郊的老房子里,儿女住在市中心,每周回去看望她一到两次。

秦阿姨的女儿说,秦阿姨身体还好,除了骨质疏松和血压有点高外,没有别的毛病,每天的生活也很规律。但最近秦阿姨身体有点儿不舒服就怀疑自己得了大病,对生活小事则反复唠叨:“我今天心跳快得多,是不是要发病了?”“我的身份证找不到了,是不是小偷拿走了?”“你来看看煤气灶是不是没有关好?”……

分析:  
心理学家马斯洛指出:心理健康标准的第一条就是个体要有充分的安全感。心理安全感是对可能出现的身体或心理危险的预感,主要表现为确定感和可控感。当人生走向老年,大部分老年人会感到自己缺乏安全感。

一是对人身安全、健康的担忧。老年人经历了亲友重病或离世后,会不由自主地将这种不幸假设到自己身上,产生对健康状况的担忧,甚至产生对死亡的恐惧。

二是对自我价值感降低的担忧。老年人的不安全感和记忆力减退和感知、知觉能力的减退,总是担心自己老了不中用。同一件事反复讲,讲过的事情以为没有讲,对自己不信任,转而对别人不信任,于是不断向人强调一件事,以获得认同感。

## 养生保健

### 小满养生 “满而不溢”

小满标志着酷暑即将来临。中医认为,“小满”一词蕴含着很多养生智慧,各方面都要“满而不溢”。

要多出汗,但忌“汗满”。小满过后湿热气候明显,适当运动出汗有降低体温、排出湿气的作。但是如果汗液排泄过快过多,人体的阳气也会受损。建议在劳动和运动导致大量出汗后,适当喝点淡盐水。要谨防“湿满”。小满过后,雨水天气增多,导致空气

潮湿,各种皮肤病如脚气、湿疹等易发生。专家表示,平时可以喝点白扁豆粥——取白扁豆60克、粳米100克同煮粥,可健脾养胃、清暑止泻。  
建议吃点“苦”,但不要吃太多。小满过后,苦瓜、莴苣、芥菜等苦味菜渐渐成为餐桌上的“常客”。适当吃点苦食可以泻火解暑、健脾开胃。但是苦味菜性寒,多吃对胃肠道有刺激作用,脾胃虚寒的人群不宜一次食用过多。  
据《市场星报》



心理讲堂

竹林栖鸭(国画)

周清海(76岁)作

