

陶水库:爱好戏曲 热心公益



陶水库在拉板胡。

■文/图 本报记者 王培

6月2日,66岁的陶水库又像往常一样拉起了板胡,曲声婉转悠扬、悦耳动听。陶水库热爱戏曲、喜欢乐器,他将一些文艺爱好者们聚在一起,带着大家一起唱戏、参加公益演出,不仅丰富

了自己的晚年生活,也给大家带来了欢乐,同时能传承戏曲艺术、弘扬传统文化。

出生于舞阳县莲花镇王寨村的陶水库小学时就加入了学校文艺宣传队。十几岁时,他跟着村里一名精通乐器的村民学习拉二胡、板胡等,从此与戏曲结下了不解之缘。他学习乐器常常忘了时间,一练就是大半天,有时甚至一夜不睡,练到天亮。因为在文艺方面表现突出,初中、高中时他一直是学校文艺宣传队的一员,常常随学校文艺宣传队到周边村庄演出。

参加工作后,他成为一名乡村教师,教孩子们语文和音乐。教学生涯

里,他一直保留着对乐器的爱好,每天都要忙里偷闲练一会儿。2015年退休后,陶水库到漯河市市区生活。他常常到沙河河堤边练习乐器,时间久了,他身边聚集了越来越多的戏曲爱好者。于是,他便组织大家成立了“爱漯梨园之家”,每天在一起吹拉弹唱,一曲曲精彩的豫剧唱段总是吸引许多市民驻足欣赏。

陶水库是个热心肠的人,他自己掏钱打印了乐谱发放给大家,还常常给戏曲演唱者调弦,帮助练戏。他表示,大家都是因戏结缘,互相学习才能共享戏曲带来的快乐。

他经常带领队伍参加公益演出。一次,源汇区丁湾村要在重阳节为村里的老人们组织演出活动,“爱漯梨园之家”应邀参与演出。陶水库带领大家排练了精彩的节目,深受老人们欢迎。此后每年重阳节和春节,他们都会应邀到丁湾村参加公益演出,一直坚持到现在。“我们参加公益演出活动就是要把快乐与更多人分享。”陶水库说,大家在一起唱豫剧,不仅锻炼了身体、丰富了精神文化

生活,而且传递了社会正能量。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。2017年,陶水库又应邀加入了漯河市柳兰芳文化传播中心艺术团,成为该团队负责人之一。艺术团的节目排练、人员安排以及参加活动的细节等都由他负责。陶水库迸发了极大的工作热情,全身心投入艺术团的各项工作中。

“柳兰芳艺术团经常举行送戏下乡、送戏进校园活动。虽然比以前更忙了,但是能传播戏曲艺术、弘扬中国传统文化,我觉得这是一件很有意义的事。”陶水库说,戏曲艺术雅俗共赏、老少皆宜,为人民群众所喜闻乐见。艺术团将文化大餐送到校园、送到村民家门口,用戏曲的形式把党的好政策讲给群众听。“能老有所乐、老有所为,和志同道合的朋友一起,发挥自己的爱好和专长,我感到退休生活的每一天都多姿多彩。”



爱骑车 爱散步 爱学习

九旬老人的养生经

■文/图 本报记者 于文博
见习记者 吕雪莹

在交通路南段铁路小区,经常能看到一位满头白发的老人有时在小区内散步,有时骑着自行车出去锻炼。这位老人叫王玉丰,今年92岁了。他身体硬朗,热爱生活,爱运动,爱读书看报,晚年生活丰富多彩。

5月26日,在铁路小区,记者见到了王玉丰老人。他精神矍铄,说话和气。王玉丰老人老家在周口市商水县。1958年,他因为工作调动来到漯河。老人的妻子是干河陈乡大荆庄人,二人婚后生育了3个孩子,一生恩爱,感情深厚。

6年前,老人的妻子患上了阿尔茨海默病;3年前病情加重,神志不清,吃喝拉撒都在床上,一天24小时离不开人。王玉丰每天都守在妻子身边悉心照料,帮她翻身、按摩,直到老伴去世。

“她走到我前面了。”对于老伴的离世,王玉丰老人既不舍又悲伤,但也有些释然,“她走了,就不用受病痛折磨了,也算解脱了。”

王玉丰对妻子的悉心照料,儿女们都看在眼里。受老人影响,他们精心经营着自己的小家庭,对父亲也十分孝



王玉丰老人每天都要读书看报。

顺,一家人相处很和睦。

“现在的生活越来越好,我很满足。”采访中,王玉丰老人表示,他要坚持锻炼,保养好自己的身体,享受幸福的晚年生活。

随着年龄越来越大,他的腿脚不太好,不能长时间走路,自行车成了他主要的代步工具,骑行也是他主要的锻炼项目。老人每天沿着交通路、湘江路等道路骑行,遇到熟悉的人就下车闲聊一会儿,

虽然已92岁高龄,但王玉丰老人身体硬朗,这得益于他养生有方。从年轻时开始,王玉丰老人就保持着规律的作息习惯,每天早上6点左右起床,晚上9点准时睡觉,一日三餐都按点定量,饮食清淡。天气晴好的时候,老人就骑着自行车出去转转,或者在小区内散步。

“我爱骑自行车,只要天气允许,每天上午骑一个小时,下午骑一个小时。”王玉丰老人告诉记者,随

一路上看看风景和行人,心情特别舒畅。

除了骑自行车,王玉丰老人还喜欢散步。早上起床后,他先在小区里面走一圈儿,呼吸一下新鲜空气,再到小区的健身广场活动活动筋骨。“人老了不能总是待在家里,多出去走走看看才能心情好、身体好。”王玉丰老人说。

在王玉丰老人家中,记者看到许多摆放整齐的报纸,有《文摘报》《快乐老人报》等,报纸旁边还有纸和笔。老人在家的大部分时间都用来学习,家里的每一份报纸他都认真阅读,遇到欣赏的句子或者有用的知识就记录下来。

“从报纸上能看到时事政治、社会新闻,还能学习不少知识呢。”王玉丰老人读报的习惯已保持多年,他告诉记者,除了读报,他每天还要看电视,《新闻联播》《海峡两岸》都是必看的,“我爱看新闻类的节目。虽然年纪大了,也得关注国家大事。”

通过读报,王玉丰老人学到了不少心理方面的知识,看待问题的心态非常平和,遇到不开心的事会自己想办法排遣,不让不良情绪持续太久。老人说,保持愉快的心情也是他的养生秘诀之一。

多味晚晴

我家的缝纫机



本文作者和她的缝纫机。(图片由本文作者提供)

■唐永平

我家的缝纫机是我结婚时父母给我买的。它陪伴我40多年,曾承载我们全家人穿衣的重任,带给我们无限温暖,见证了我们家由贫穷走向富裕的历程。

小时候我跟着妈妈学会了做针线活儿。20世纪70年代我参加了工作。我结婚时,缝纫机还是当时年轻人结婚的“三大件”之一,父母给我的嫁妆里就有一台缝纫机。这台缝纫机后来在我家发挥出巨大的作用。在那物资匮乏的年代,身上穿的、床上铺的、睡觉时盖的、肩上背的、手里提的,都是用缝纫机做的。用缝纫机省时省力,做出

来的衣物平整有形、结实耐用。大改小、旧翻新等好多缝缝补补的家活儿在缝纫机的帮助下可以轻松完成。不用时把机头收进机斗里,还能当写字桌用。缝纫机为我节省了很多时间和精力,“支持”我干好工作、养好孩子、做好家务,是我家的“有功之臣”。

儿子出生后长得很快,没几个月衣服就小了,都要用缝纫机修修补补。无论冬夏,每天晚饭后,缝纫机工作的声音都会像美妙的音乐在我家响起,我把对孩子和家人的深情都寄托在那一针一线上。

丈夫是当兵的,我每年都要休探亲假,带着儿子坐火车去看望他。每次儿子看到长长的火车,听到响亮的汽笛声,就会高兴得手舞足蹈。他三四岁的时候,每次我把缝纫机从里面的房间推

出来用时,他就会趴在缝纫机旁边的凳子上,一只脚踩着地,另一只脚踩在缝纫机踏板上用力蹬转,嘴里还喊着:“火车来了!呜——哐当

哐当——”那时没什么玩具,缝纫机给儿子带来了无限欢乐。

后来生活条件越来越好,没有人穿带补丁的衣服了,时装店里也有很多新潮服装,我家用缝纫机的次数越来越少。特别是近些年来,衣服穿不旧就换新的了,商场里各式服装应有尽有,而且还有售后服务,不如意的地方免费修改。我家的缝纫机早已完成它的历史使命,静静地立在墙角,尘封多年。

前几天我想起儿子结婚时套的两床备用被子,十多年了一直没用上,我把它拿出来准备自己用。被子除了已经过时,还又宽又大,不适合老年人盖,我决定修改一下,把宽度裁掉一些。此时我又想起了缝纫机——多年不用,不知道它还能不能干活儿?我把缝纫机架起来,上了一点油,擦干净,开始缝我剪裁过的被子。

缝纫机真是旧了、老了,它的“步履”有点迟缓,声音有点“嘶哑”,但是它仍然尽职尽责地完成了任务。我忽然感到它就是一名任劳任怨、发挥余热的老工匠,它工作的声音像一首优美的歌曲,在我的心中回荡。

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,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,发至信箱13938039936@139.com。联系电话:13938039936。



▲松鹤延年(国画) 王惠民(78岁) 作

老人言

生活需要指点,但不需要指指点点。

——庄荣华
做金钱的主人快乐,
做金钱的奴隶悲哀。

——徐李山
人生由两部分组成,

一半是对美好的追求,一半是对残缺的接纳。

——范广运
天高不算高,人心比天高。

——郭正川
据《快乐老人报》

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!



养生保健

跌倒后按步骤自救

老年人不慎跌倒,往往会发生骨折,给身体带来巨大的伤害。当跌倒发生时,减轻损伤的关键就在于如何“倒”。

护头护臀很关键 当您感觉自己难以维持站立位时,要立即放松全身的肌肉,主动弯曲四肢关节,弓腰低头,双手护在头部,双肘屈于胸前,团身顺势倒下。尽量避免臀部着地,必要时可以手掌着地。相对于髋部骨折和腰椎压缩性骨折,前臂骨折不用长期卧床,可以减少很多并发症的发生。

要完全做到这些动作基本不可能,但至少在潜意识里想到这些动作,哪怕做到一项,都可能大大减轻跌倒后的损伤。当发现老人站不稳或要跌倒时,陪护人员要迅速站在老人的侧后方,双腿分开站

立,保持自己的身体稳定,靠近老人的一侧腿伸直,另一侧腿弯曲,帮助老人靠在自己身上。如果老人不能维持站立,则让其沿着自己的腿滑下,顺势坐在地上。

跌倒后学会自救 如果是背部着地,应弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁,然后使自己较舒适地平躺,盖好毯子,保持体温,尽量向他人寻求帮助。

如果您可以起身,请遵照以下顺序自救。1.平移。等体力恢复后,尽力使自己向椅子的方向翻转身体,使自己变成俯卧位。2.翻身。双手支撑地面,抬起臀部,弯曲膝关节,尽力使自己面向椅子跪立,双手扶住椅面。3.跪立。以椅子为支撑,尽力跪立起来。4.站起。休息片刻,打电话求助。

据《北方新报》

运动时要关注心率

运动能让生命保持活力,也是预防疾病的良方,但要先摸清自己的身体状况,把握好运动强度,才会从中受益。专家认为,运动中最好能监测自己的心率,通过心率的数值来估算自己的运动强度,这是比较科学的。

有些老人心态很年轻,不服老,觉得运动强度越大、运动量越大,越有益于健康,甚

至挑战一些年轻人做的高难度运动。老人应接受身体已经不再年轻的现实,不可争强好胜。建议运动的时候要不断监测自己的心率,先试着达到自己最大心率的50%~60%,再逐渐晋级到最大心率的百分之70%~80%。220减去你的年龄就是最大心率。

据《银川晚报》

一粥一茶柔肝养肺

有些人常常睡到半夜就醒了,中医认为这是肝阴不足的表现,尤其是本身就有肝病的人群更易出现烦躁、兴奋、焦虑等情绪。建议这些人日常可适当多吃些柔肝养肺的食品,如荠菜、山药、银耳等。给大家推荐一茶一粥,感兴趣的人可以试一试。

菊花桑叶茶 将12克夏枯草、10克桑叶浸泡半小时,加

水煮半小时,然后加入10克菊花再煮3分钟,代茶饮。此茶对肝火上升者(表现为心情郁闷、暴躁易怒)尤其适合。

芹菜粥 取250克大米淘净,加适量清水煮至半熟状,再加入洗净切碎的连根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。此粥有清肝火、降血压、止晕的效果。

据《快乐老人报》

有的老年人为什么固执

有的老年人很固执,比如家里明明有扫地机器人,老人就是不用,拼命拖地;不让他们吃剩饭,却偏偏“爱”吃;明明可以用支付宝,却每个月定期到银行取现金……中年人常常感叹老人不听话。“叛逆”的老年人背后有什么深层原因?

42岁的王女士说,自己跟老妈的感情一直不错,为了照顾孩子,老爸老妈从老家到南京帮着带外孙。“以前我妈既勤劳又明事理,现在却非常固执,必须按照她的想法去做,否则就大发雷霆。有时候真觉得有点不可理喻。”王女士说,去年他们全家外出旅游,本来开开心心的,结果老妈嘀咕了一路,不停地在批评,嫌弃订的酒店太贵、吃的东西太贵,太浪费钱。“我们出钱让他们出去享受享受,结果还落一堆埋怨。”王女士说。

明明可以花点小钱解决的,他们就是要用“力气”来解决,结果把身体搞坏了,花更多的钱去看病。

对此,专家认为,很多老年人都这样。其实,这些所谓的“固执”只是他们的习惯,多数不是“病”引起的,大家不用太过紧张。老人的生活习惯是在长期的生活经历中慢慢

形成的,他们常常不愿尝试使用现代数码工具和家电,一方面觉得这些没必要,购买就是浪费,有抵触情绪;另一方面受成长环境和教育程度影响,他们单独使用时有一定困难。对于这样的老人,要和他们多交流,在潜移默化中改变他们的一些生活习惯,让老人的观念与社会“同步”,让他们有“不老”的感觉,这样老人的幸福感也会增强。

专家认为,老人出现性格变化要注意是否合并脑卒中和阿尔茨海默病。如额叶、颞叶、丘脑等部位的脑中可不出现肢体瘫痪,而以认知和性格、情绪变化为主要表现。专家也提醒广大老年朋友们,在享受丰富物质生活的同时,也要学着去拥抱新时代,这样可以更多地感受新时代带来的便捷和快乐。

据《金陵晚报》

