

党贵方：爱好文艺 热衷创作



党贵方在演奏

■文/图 本报记者 王培
6月15日晚，在市区中银广场，一位老人拉起坠胡，柔美的音色吸引了不少在广场游玩的市民驻足倾听。老人名叫党贵方，热爱文艺的他退休之后重拾爱好，学习乐器，用心创作，用一件件文艺作品表达着对生活的热爱。

今年71岁的党贵方从小爱好文艺。“上初中时，学校食堂有一位炊事员会拉板胡，我一听就迷上了，从那时开始学起了乐器，后来又跟着文艺宣传队学了一段时间。”党贵方说，参加工作后没有太多的时间，他便放下了这项爱好。2010年，党贵方退休后，一次在中银广场散步听到有人拉曲胡，便重新燃起对音乐的热度。于是他重拾爱好，买来一把曲胡和学习书籍，细心琢磨，还常常来到广场，和文艺爱好者一起学习探讨。从那时起，他不断学习、认真钻研，逐渐学会了曲胡、板胡、二胡等多种乐器，演奏技艺也不断进步。

党贵方不仅喜爱乐器，还用心创作。他发挥文艺特长，创作了戏剧小品、快板书、河南坠子等文艺作品。在他创作的作品中，有反映农村生活的《郝书记办剧团》，有宣传党的十九大精神的《十九大精神放光芒》，有聚焦脱贫攻坚的《致富不忘报党恩》……为了创作出更好的作品，他处处留心，留意收集各种资料。他常常随身携带带和本，听到有趣的词语、句子就马上记下来。有时，半夜睡醒灵感突然来了，他会马上起床把想到的内容记下来。投入创作中的党贵方，常常忙到半夜。每创作出一部作品，他都会一遍一遍地修改，直到自己满意为止。他表示，创作不仅丰富了自己的晚年生活，还让他保持了年轻的心态。

“筒板开打脚梆，胡琴声声颂英雄。英雄是漯河郾城东街人，他的名字叫赵伊坪……”这是近期党贵方创作的河南坠子《抗日英雄赵伊坪》。为了创作好这个作品，他来到伊坪小学赵伊坪烈士纪念馆参观，并搜集、了解了相关资料，花了半个月时间认真创作，用河南坠子这种曲艺形式，将革命烈士英勇无畏的精神展现得淋漓尽致。外出表演的时候，这件作品吸引了不少群众驻足欣赏，大家都被英雄舍生忘死的精神所深深打动。“最近我又创作了一件作品，也是河南坠子，名叫《高歌颂党抒豪情》。作为一名共产党员，我希望通过这种形式向建党100周年献礼。”党贵方说。

在广场、在活动室，党贵方经常和文艺爱好者一起吹拉弹唱。在自娱自乐的同时，他们还来到乡村、社区、广场，把优秀的文艺节目送到群众身边，丰富人们的文化生活。

多年来，党贵方不断学习、用心创作。热爱文艺的他投身其中，感觉十分快乐。“我这是活到老、学到老。我也很喜欢这样的生活，简单而快乐。”党贵方笑着说。

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

欢迎您提供新闻线索!



老妈厨房

美味炒鸭腿

■文/图 本报记者 王培
鸭肉富含蛋白质和维生素，脂肪含量适中。同时，鸭肉偏凉性，适合夏季食用。6月9日，家住市区崂山路金色华府小区的赵女士向记者展示了炒鸭腿的做法。

赵女士准备了五个鸭腿，切成小块，加姜片冷水下锅。她表示，冷水下锅能去除鸭肉中的血水，姜片可以去掉鸭腿的腥味。鸭腿焯水后捞出，用温水冲洗一遍，控干备用。起锅烧油，小火炒冰糖，充分搅拌，等冰糖化为香油色微微冒泡时，倒入鸭肉翻炒。

可以根据个人口味放入酱油、蚝油。然后加水，水要没过鸭肉，爱吃辣的赵女士还加了些火锅料。随后，开大火，等水沸腾，关小火慢炖五十分钟。

另起锅烧开水，将泡发的木耳焯水后备用，等鸭肉出锅前加入。出锅时依个人口味加入适量盐，放点儿香油，美味的炒鸭腿就做好了。



赵女士做的炒鸭腿。

健康提醒

老人健身“四不宜”

人到老年，由于生理机能的衰退，健身时不能像年轻时一样随心所欲，尤其要注意以下“四不宜”。

不宜快速跑跳 老人心肺功能衰弱、动脉硬化、呼吸弱浅、大脑供血也相对不足，如果突然快速跑跳，必然会引起心率加快、供氧不足、血压飙升、眼花缭乱，稍有不慎易发生危险。

不宜高强度运动 尤其是如足球、篮球等与他人身体有直接接触的对抗性运动更要禁止。因为老人神经反应迟缓，注意力不易集中，加上骨质脆

化，平衡能力和自控能力又差，稍不留神极易摔倒，以致发生骨折或其他严重损伤。

不宜运动时憋气 憋气用力时，肺、胸、腹内压都明显升高，会造成血液循环受阻，很容易引起头晕目眩、胸闷恶心，甚至休克。

不宜过分变换头部位置 不宜做低头、弯腰、仰头、左右侧弯等动作，更不要做头向下的倒置动作。因为这些动作会使血液流向头部，而老人血管弹性不好，易发生血管破裂，引起脑溢血。

据《光明日报》

养生保健

老人喝茶“早少淡”

很多老人都有喝茶的习惯。虽然喝茶有益健康，但老人喝茶应该讲究“早、少、淡”。

其一，以早上喝茶为宜。经过一夜的新陈代谢，人体消耗了大量的水分，血液的浓度高。喝一杯淡茶水不仅可以补充水分，还可以稀释血液。老人早起后喝一杯淡茶水，对健康非常有利。茶叶中富含的咖啡碱具有兴奋作用，这种作用会维持一段时间，而午后或晚上喝茶会引起夜晚失眠。特别是新采的绿茶，兴奋作用很明显，可以让老人一上午都比较精神。

其二，喝茶要少。大量液体进入血管，本身就会加重心脏负担，再加上茶中的咖啡碱、茶碱都是兴奋剂，可以使人心跳加快、血压升高。老人

心功能较差，特别是患有冠心病、高血压的老人，喝茶量多会产生胸闷、心悸等不适症状，造成心力衰竭。另外，大量饮茶后会稀释胃液，降低胃液的浓度，从而产生消化不良、腹胀、腹痛等症。患有十二指肠溃疡的老人尤其要注意。

其三，喝茶要淡。茶叶中含有鞣酸，鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的物质。当人体大量饮用浓茶后，鞣酸与铁质的结合就会更加活跃，给人体的铁的吸收带来障碍，老人常可表现为缺铁性贫血。

同时鞣酸还能与食物中的蛋白质结合，生成不易消化吸收的鞣酸蛋白，患有便秘的老人会加重症状。

据《现代保健报》



资料图片

心理讲堂

老人心理健康的标准



资料图片

良好的心理素质有益于增强体质、提高抗病能力。老年人应该具有怎样的心理状态才算健康呢？老年人心理健康的标准有如下几点：

- 一、知觉尚好。稍有衰老，可通过戴眼镜、助听器等方法弥补，判断事物很少发生错觉。
- 二、记忆良好。能轻松地记住一读写过的七位数字说明记忆良好。
- 三、逻辑思维健全。说话不顾三倒四，回答问题条理清晰。
- 四、想象力丰富。不拘泥于现实的框框，做的梦常新奇有趣。
- 五、情感反应适度。积极的情绪多于消极的情绪，对很多事情能泰然处之。

- 六、意志坚强。做事有始有终，能禁得起挫折。
- 七、态度和蔼可亲。能知足常乐，能知怒。
- 八、人际关系良好，乐于助人也受他人欢迎。
- 九、保持学习的兴趣。能坚持对某一方面的爱好并不倦地学习。
- 十、有正当的业余爱好，如养鱼、下棋、种花等。
- 十一、与大多数人的心理活动基本保持一致。
- 十二、保持正常的行为。能坚持正常的生活、学习、工作和活动，能有效地适应社会环境变化。

据新华社

老年人再婚也要谈恋爱

老年人再婚有利于身心健康和长寿，这是毋庸置疑的。那么，再婚之前是否需要谈恋爱？不少老年人认为，“少年夫妻老来伴”，老年人再婚不过是找个老伴而已，用不着像年轻人那样去谈情说爱，因而往往草率行事，省略了这一过程。据调查，许多老年人再婚后生活并不美满，不少人再次离婚。其中一个重要原因，就是当初只顾着找老伴而忽视了谈恋爱。

婚姻是感情的升华和爱情的归宿，夫妻之间的感情是需要培养的。有了真正的爱情，婚姻才会天长地久，才会为老年人的再婚带来幸福。所谓恋爱过程，就是逐步培养感情直至发展为爱情，从而构筑婚姻的牢固基础的过程。而这一环节对老年人来说，尤其重要。

老年人婚姻与青年人婚姻有所不同，青年人的婚姻是浪漫的，老年人的婚姻是现实的；青年人的婚姻重“欲”，老年婚姻重“情”。为了在婚后更好地进行感情交流，婚前感情的培养

就显得格外重要。由于老年人无论在生理上还是心理上均已显“老”，所以，这种感情的培养不仅要有，在时间上相应还要“长”。

老年人再婚前通过谈恋爱，还可以增进相互之间的了解。老年人的生活阅历远比年轻人复杂，除了性格、爱好、文化、志趣以及生活习惯需要了解外，其健康状况乃至经济、住房、子女等情况也要有所知晓。若忽略了其中某一个细节，就会给婚后双方的生活带来烦恼。恋爱的过程实际上就是彼此了解的过程，这样婚后才能互相体谅。

人到老年，思维已经固定，对待问题有自己相对固定的看法，也不容易改变。如果婚前不好好交流、不充分了解，婚后就很难适应彼此，往往会各执己见、互不相让，以致感情破裂。这也是老年人再婚后又离婚的一个重要原因。因此，为了维持再婚的稳定性，老年人婚前谈恋爱显得尤为重要。

据《科普时报》

人间真情

母亲的连衣裙情结

■王国梁
母亲年轻时身材苗条、长相秀气。那时候她特别爱美，有一次，城里的表姑来我家时穿了一条漂亮的连衣裙，那条连衣裙样式新颖，母亲羡慕极了。

那时农村的女人穿连衣裙的很少，爱美的母亲很想买一条连衣裙。为此，她特意去了一趟城里的大商场，正巧看到了表姑穿的那条连衣裙，要40多元钱。当时，40多元钱不是小数目。父亲是个粗犷的大男人，对母亲的想法嗤之以鼻：“咱家可没钱买那玩意儿！一个农村人，穿啥连衣裙！”母亲却认定了那条连衣裙：“我就要穿！”放心吧，我不会用家里一分钱。”她决心自己创收，攒“小金库”买裙子。

母亲虽然有裁剪衣服的手艺，但因为技术不精，没能发展成专业，只会裁剪些简单的衣物。于是，她在集市上收来不少裁缝活儿，每天忙完农活后便开始做那些活儿。有时候晚上我们都睡了，还听到母亲在隔壁屋里蹬缝纫机的声音。还有一次，我半夜起来上厕所，发现母亲正在挑灯夜战。她耐心地飞针走线缝制衣服，样子特别

专注。我喊她一声，她头也不抬，说了声“你接着睡”便继续忙。就这样，母亲利用业余时间搞些小创收，也攒了一些钱。

有一天，我听到她神秘地对姐姐说：“我买裙子的钱快攒够了，等再攒些钱我就去买连衣裙，给你也买一条！”姐姐笑了，母女俩陶醉在对连衣裙的向往中。

偏偏那时候，我被选为学校合唱队队员，我们要去县里表演节目。我需要自备“行头”，包括白衬衣和白球鞋。我跟母亲说了这件事，母亲沉思一会儿说：“你这些东西在家的预备开支之外，算了，用我买裙子的钱给你买吧！”就那样，母亲给我买了崭新的白衬衣和白球鞋，她买裙子的心愿暂时被搁置。不过母亲并没有灰心，她继续业余创收。接下来的日子，每天晚上缝纫机的“嗒嗒”声响得更久了。

谁知，不久后小舅来跟母亲借钱。他想做个小本生意，正在到处筹钱。母亲除了从家里拿出一部分钱，还把她攒的“小金库”全部拿出来支援小舅。母亲买裙子的愿望又一次成了“空中楼阁”。与此同时，母亲的裁缝手艺越练越好了，

她接到的活儿也越来越多。

世间的事往往如此，失之东隅，收之桑榆。我们都是失与得之间继续着每一天的生活。时间久了，母亲的业余创收成了家里的一项重要收入，我家的生活也因此得到了改善。母亲用她挣来的钱给姐姐买了裙子、给父亲买了上衣，还为家里添置了不少东西。母亲不再提买连衣裙的事，但我们都知道，她心中有个根深蒂固的连衣裙情结。

再后来，母亲尝试着自己做了一条连衣裙，但这条连衣裙明显比不上她心仪的那条。母亲不再提买连衣裙的事了，大概因为身材也没那么好了。就这样，一直到我结婚后，我的妻子给母亲买了一条质量很不错的连衣裙。那时候母亲已经50多岁，不过她依然爱美。妻子买的那条连衣裙料子非常好，轻盈飘逸。母亲终于穿上了她梦想多年的连衣裙，感慨地说：“这样的连衣裙穿在身上，觉得人都要像蝴蝶一样飞起来了！”

母亲的话逗得我们“哈哈”大笑。笑过之后，我的鼻子有点儿酸——母亲为了一家人的生活，让一条连衣裙迟到了很多年。



资料图片

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，发送至信箱 13938039936@139.com。联系电话：13938039936。



雄鸡斗士(国画)

李振营(6岁)作



艳溢香融(国画)

崔同立(5岁)作