

乡村大舞台 老人展才艺

■本报记者 王培

一群退休老人因共同的爱好走到一起，组建艺术团参加公益演出，既丰富了自己的文化生活，同时也给群众送去欢乐，助推了乡村文艺繁荣。这个艺术团就是舞阳县舞泉镇北街村文化艺术中心演出团。

家住舞阳县舞泉镇北街村的边勒江今年69岁，是舞阳县舞泉镇北街村文化艺术中心演出团的团长。“之前我们老两口在成都跟儿子一起生活，今年3月我们回到舞泉镇北街村，这次不打算走了。我爱好文艺，就组织大家成立了一个艺术团，进行公益演出，丰富村民们的文化生活，为乡村振兴作贡献。”边勒江告诉记者，经过精心筹备，这支艺术团在5月初成立了。

这支20多人的团队，队员平均年龄60多岁。每周一、周三、周五下午，北街村的活动室里就会响起欢快的演奏声和婉转的歌声，这是艺术团成员在排练节目。大家铆足了劲儿，要给群众献上精彩节目，丰富群众的精神文化生活。

经过紧张排练，5月13日，他们在

舞阳县城人民路举办了第一次公益演出，有戏曲、舞蹈、朗诵、合唱等，整个演出高潮迭起、精彩纷呈，观看表演的群众在台下不停鼓掌。这次演出的成功给了队员们很大鼓舞，又商量着开展一系列公益演出活动。今年“七一”前后，在舞阳县舞泉镇政府的协调、帮助下，他们先后参加了10场公益巡回演出，又到文峰乡薛村和吴城镇北高村，参加庆祝中国共产党成立100周年的演出活动。他们表演的节目中有豫剧经典唱段，有红歌合唱，还有戏、歌联唱等，以群众喜闻乐见的形式，将文化大餐送到群众家门口，深受好评。

在这个团队里，有退休的文艺工作者，更多的则是文艺爱好者。69岁的孟凡作曾在剧团工作，他在这支艺术团里抓业务，作品的编排、团队排练等都少不了他；69岁的谷玉玲则会唱戏又会演奏，是主力队员；62岁的黄四妮唱腔优美动听，演出时观众常常听得意犹未尽，喊着让她再唱几段……“我们这个团队的成员业务素质都很强，希望能多进行一些公益演出，把精彩的节目奉献给大家。”边勒江说，平时大家都积极参加排练和演出，不讲报酬、不辞劳苦，一通知到哪里演出，大家骑上电车就出发了。



舞泉镇北街村文化艺术中心演出团演出现场。（边勒江供图）

近段时间，他们又在积极排练有关防汛救灾的相关节目。“我们也想为防汛救灾出一份力，最近一直在编排相关节目。这几天因为疫情防控，排练暂停了，大家就在家演练，通过电话和微信联系、交流。”边勒江表示。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。这群老人不仅发展了自己的爱好，让生活更加

丰富多彩，还带给群众精彩的文艺节目，传递了社会正能量。如今，这支成立仅三个月的团队受到越来越多人的欢迎。边勒江表示，将带领大家编排紧扣时代主题、形式新颖、贴近生活的新作品，用积极向上、精彩丰富的文艺节目，唱响时代主旋律，展现现代农村生活的新风尚和新面貌。

往日情怀

■乔聚坤（79岁）

20世纪70年代初，我在县文化馆从事专业曲艺创作。那时上级对曲艺创作十分重视，每有新作，除搬上舞台外，还要送到杂志社发表。为了争取发表和听编辑组的意见，稿子让作者亲自送。

我曾到《河南戏剧》《豫苑》等杂志社送过稿，去得最多的还是河南日报社。我到报社后总是先见副刊编辑王怀让老师。他见到我就倒茶递水，热情相待，询问我有住处没有，如果没地方住，就写信让我住报社招待所，然后让我把稿子放下，他看看再说。

怀让老师的热情总是让我心里暖洋洋的，更期盼稿子能过关，在报纸上发表。河南日报社招待所离报社不是很远，是一个独立大院，住所是平房，一间一间

王怀让老师指导我写作

的，很适合作者在这里改稿。报社招待所还有餐厅，干净卫生，价格便宜。负责登记、管理的是一位五六十岁的老太太，很慈祥，到了这里就像到自己家一样。

让我感动的是，怀让老师看完稿子不是让我到编辑部找他，而是他来找我。有时是晚饭后，有时是在第二天早上。他见了我总是笑眯眯地操着豫北腔说：“聚坤，吃的、住的咋样？”然后拿出稿子，“稿子写得不错。”听了这句话我放心了，稿子要被采用了。“你的开头写得好，结尾写得也好，就是中间好像还缺点儿什么。”可缺点儿什么呢？王老师思索着。我忽然想到什么，说：“这中间是不是不够丰满？”王老师点头：“就是这个意思，就是这个意思。”此时我觉得我们俩有一些默契，我知道王老师让我添什么内容。

王老师喜悦地望着我说：“我相信你能把这篇稿子改好。”然后笑着告辞了。从见面到他走，不到10分钟，我们从不扯闲篇。时间长了，我发现凡是怀让老师让改的稿子，不是改中间就是改结尾。有一次我写了一篇河南坠子《俩队长》，他说，“整体不错，就是后边高潮没有推上去。”我一想，我忘掉了文章的“豹尾”。我认真斟酌修改，除增加情节，又用排比句一层层把高潮推上去。改了后我拿给王老师看，他乐呵呵地说：“对，对，就是这样。”

一次闲聊时，怀让老师说：“有的人能写作品，就是不会改作品，你指出他作品的缺点他也改不了。”我问：“这是为啥？”王老师说：“一是生活不够，就那么点儿东西，写完了；二是跳不出自己的圈子。写作要下功夫，改作品也要下功夫。

晚年生活

游沙澧湿地公园

■费法海（60岁）

我很早就想去沙澧湿地公园饱览美景。七月的一天，这个愿望终于实现了。

朝阳初上，我和四个朋友驱车沿329国道来到莲花镇大桥上。这时天空湛蓝，碧水悠悠，绿荫如盖，我们犹如走在童话故事里。驻足桥上，放眼望去，在徐徐夏风中，两边的荷塘里层层荷叶铺展到天际，远远近近盛开的荷花里星一样繁密。

漫步在栈桥上，穿行在花丛中，让人流连忘返。盛开的莲花，雪白粉红，错落开遍荷塘。白的像枝头高卧的雪，洁白的花瓣中伸出黄色的花蕊，碧绿的荷叶掩不住饱满的莲蓬；粉色花朵姿态优雅地开着，不染尘纤，捧起一朵，香气沁入心脾。

风徐徐吹来，不知名的花草在风中摇曳。这时，你会情不自禁拿出手机拍上几张

照片，或者以荷塘为背景，让同伴拍几张照片发到朋友圈里炫耀一番。

一条河流自西向东流过，河不算宽，但河水清澈，水草在水面飘荡，鱼儿不时跃出水面，又潜入水底。一只白鹭“扑棱棱”拍打着翅膀，顺着河道飞走了。河道两旁种着几行核桃树，河水倒映着果树，丰硕的果实挂满枝头。坐在树荫下，久久不愿起身。

不知不觉已时近中午，我们饥肠辘辘。莲花镇的街道两旁坐落着几家农家饭店。走进饭店，热情的老板先给我们送来几块西瓜消暑解渴，然后点一份熬炒土鸡，再来一份清蒸野生黑鱼、一份烙馍卷河虾。品尝着农家菜，几杯小酒下肚，好不惬意。

游览归来，不顾劳累，迫不及待地记下了这些文字。

多味晚晴

■郭华悦

年少时，对长得不好看不很在意。青春是美丽的，眼角眉梢都明媚，往人群里一站，便成一道亮丽的风景。

可人到晚年后，反觉出颜值的重要。一个人年少时的颜值来自于父母，眉目之间大多透着父母的模样，长得好不好看似乎由不得自己。可年少渐长，情况却发生了变化。年少时颜值高的人，在历经人生风雨之后，脸上满是沧桑；而有的人年少时相貌不佳，却能在时光中让自己变了模样，举手投足都令人赏心悦目。

人到晚年，颜值是修炼来的。年少时觉得一个人好看，纯粹是从五官和身高上来评判的。历经世事后再看同一张脸，却有了不同的领悟。此时觉得好看的往往不仅是五官，更多的还是整体感觉，是在过往岁月里一点一滴沉淀而成的气质和风采。



▲落花落流水 石爱丽（58岁）作

晚年反成颜值党

华。脾气好的人，眉眼柔顺，温和亲切；心地善良的人，一颦一笑让人如沐春风。也有的人，脸上总刻着苦大仇深，眉眼再好看，也掩不住一脸颓相。

相由心生。颜值，始于内，发于外。人到了晚年，面貌是由生活雕刻而成的。大半生的日子，一刀一刀，在脸上刻画成了如今的模样。

也正因如此，人到了晚年，反而更愿意与“好看”的人亲近。这些好看的人，其颜值是心灵与生活的投映，他们内心依旧保持着对生活的热爱，才能将自己打造得颜值出众；心间不缺对人、事的宽容善良，才会让人从内到外焕发光芒。

和好看的人多亲近，能感受到时光里的暖意。

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。

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

清热除湿来碗“双瓜”汤

本周六将迎来立秋。立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热。因此，立秋后防暑降温要继续。

冬瓜味甘、性寒，有消暑、利水、消肿的功效。冬瓜含钠量较低，对动脉硬化症、肝硬化的腹水、冠心病、高血压、肾炎、水肿等疾病有良好的辅助治疗作用。冬瓜皮又硬又厚，煲冬瓜汤时建议连皮一起煮，因其含有多种对人体有益的维生素和矿物质，可以起到很好的健脾消暑和除湿作用。

在闷热的天气里，如果觉

得食欲不振、口渴心烦，不妨搭配苦瓜一起入膳。苦瓜清热、解毒、明目，尤其适合春夏祛火，辅助治疗中暑、牙痛、便血、疮肿、痱子等病症。

这里推荐一道“双瓜”汤。准备脊骨500克、冬瓜300克、苦瓜200克、蜜枣15克。将脊骨、冬瓜、苦瓜等洗净后切成大块。锅中加入清水烧沸，放入以上材料，猛火煲滚后转慢火煲2小时，加入食盐调味即可。该汤清热消暑、生津除烦、祛湿利水，但体质虚寒人群不宜服用。

据《今晚报》

帕金森症患者居家康复锻炼方法

帕金森症一经确诊，运动与康复应贯穿全程：对早期患者，鼓励参加体育运动，减少白天静坐，推迟活动受限的发生；对中老年患者，推荐适应性运动康复及暗示治疗，如平衡、步态训练等。下面介绍三种常用锻炼法，宜量力而行，尽量在一天状态较好时练习。每次30~60分钟，每天1~2次。

平衡及步态训练 原地高抬腿踏步5分钟后，依次选择不同方式站立：双腿并拢站立、单腿站立、仅足跟着地站立、仅足尖着地站立，最后闭眼站立以训练平衡能力。练习时，要选适当的鞋子，可大幅摇摆上肢，目视前方，抬头挺胸，起步时足尖先抬高，落地时足跟先着地，主动调整身体重心，避免身体前倾。通过口令练习突然停止或开始走路，并可

在途中设置小的障碍物，进行跨越障碍物训练。训练时最好有家人在旁。此外，可适度进行双重任务训练（步行的同时进行另一项运动或认知任务训练，比如行走时举着一个盛满水的杯子，边走边说出以“发”开头的词语）。

手功能活动训练 对于手腕活动困难、分指困难、动作缓慢者，可练习解纽扣和系纽扣，用食指与拇指捡起硬币或弹珠，手指沿直线前后左右来回行走以及折纸训练，适度进行电脑键盘操作、乐器演奏等。

面部动作锻炼 皱眉后用力量展眉，反复数次；用力睁闭眼；反复露齿和吹哨动作。对着镜子，让面部表现出微笑、大笑、露齿而笑、撇嘴等。此外，还可通过吹气球、吹乒乓球、合唱等进行训练。

据《快乐老人报》

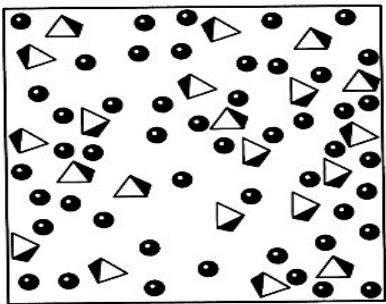
健脑游戏

猜字谜

- 一指禅
- 太粗心丢一点
- 一户一口人
- 一草一木
- 一心向上
- 手足不分离
- 平生有颗仁爱心
- 清理碎石
- 出口成章
- 唇齿相依
- 河边无水有棵树
- 日月一齐来

分割图形

在右图中画4条直线，将图分割成7部分，使每一部分中有3个金字塔和7个球。



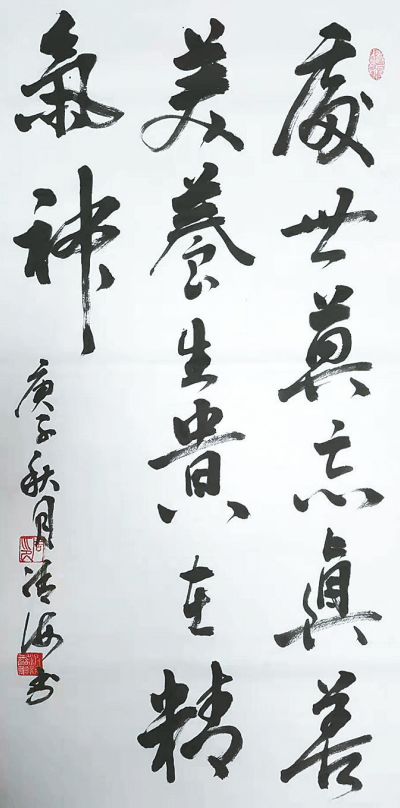
填数字

			5		
			14		
			16		
49	41	33	25	17	9
			34		
			36		
			45		

46	38	30	31	23	15	22	21	13
37	29	28	40	32	24	20	12	4
11	3	44	35	27	19	2	43	42
6	47	39	26	18	10	8	7	48

请将提供的三格数字插入到大方格图中，使得大方格图中的每个横排、纵列和对角线上的数字相加为175。

据《快乐老人报》



▲书法

周清海（60岁）作