

舞动柔力球 夕阳别样红



柔力球队在排练。

■文/图 本报记者 杨旭
见习记者 刘净涛

伸、扭、转、跳……动作整齐划一。11月14日下午,在市区淞江新城小区内的广场上,一支由该小区老年人组成的柔力球队准时开始日常锻炼。这些老人身着粉色服装,随着音乐翩翩起舞。她们手持球拍,在空中挥出一道优美的弧线,

绿色小球在球拍上飞舞,成为小区一道亮丽的风景线。

记者在现场看到,无论她们如何翻转球拍,绿色小球如磁石般被牢牢“吸”在上面。今年66岁的杨杰英老人练习柔力球已有十余年,是这支球队的元老。“练柔力球可不容易,想掌握住技巧一般得练习半年以上。”杨杰英告诉记者,练习柔力球,

抛接、转体时身体要柔软、腿脚要敏捷,手握球拍时的力度和角度也要控制得当。另外,柔力球是一项全身运动,练习的时候要集中注意力,盯紧球,手脚并用。不少人开始练的时候气喘吁吁,练习一段时间后体力才能跟上来。柔力球有单拍、多拍和绸球等多种玩法,每个动作都要要领,需要牢记。

“柔力球是一项与舞蹈密切结合的健身运动,十分适合老年朋友。”杨杰英说。她掌握柔力球的诀窍后,开始向身边感兴趣的老人传授技艺。一些老人学会后,继续以传帮带的方式教更多老人舞柔力球。这支小区柔力球队就这样形成了。球队现有22人,年龄最大的已经78岁了。

付月平跟随杨杰英学习柔力球已经有很多年了,如今,精神矍铄的她看起来一点也不像77岁的老人。“我刚开始练习柔力球的时候,球经常会掉下来;掌握要领之后,就能做出很多漂亮的动作,特别有成就感。”付月平笑着说。

今年70岁的杨爱琴告诉记者,这个球队平时很少有人感冒。“开始练习柔力球后,肩周炎、颈椎病、腰椎病都远离了我们,视力也越来越好了。”杨爱琴说。长期朝夕相处,队员

之间如同家人一般亲。无论谁遇到困难,队友们都会伸出援助之手。2018年,杨杰英的肺部出现囊肿,需要手术治疗。队员们得知情况后,轮流到医院看望她。待她手术后回家休养,队员们怕她寂寞,又组团上门陪伴。“她们怕我生病后有心理负担,每天都来陪我聊天。每每想起这些,我都感觉心里暖暖的。”杨杰英说。

学无止境。即使已熟练掌握舞球技巧,队员们仍不断创新。彭淑敏今年70岁,是柔力球队的编舞老师。她每周都要在网上学习新动作,然后教给大家。球队现已排练二十余套节目,多次参加全民健身活动和社区公益演出,还在市老年体协的带领下远赴香港、厦门等地参加比赛,斩获众多荣誉。“这些年我一直没有停止过学习。除了充实自己的退休生活,更重要的是传递和分享柔力球运动带来的健康快乐。如果有老年人感兴趣,可以加入柔力球队,我们热烈欢迎。”彭淑敏说完,转身又手持球拍快乐地舞动起来。



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

适宜冬天吃的清汤牛腩

■文/图 本报记者 杨旭
这道菜牛肉软烂,尤其适合老人、孩子。在冬季,吃这道菜能适当进补。”日前,家住市区黄河路新世纪住宅花园小区的樊女士向记者展示了清汤牛腩的做法。



首先,将牛腩冷水入锅,加入料酒、生姜、花椒,煮3分钟后捞出,洗净表面杂质。往锅中倒油,放入葱、姜,煸炒出香味后倒入适量温水。随后,将洗净的牛肉放入水中,加入八角、桂皮、香叶、丁香、甘草、陈皮、料酒和鱼露,小火炖煮一个半小时。“香料可以根据个人喜好自由选择,但不能放得过多。”樊女士说,“鱼露是沿海地带常用的调味品,用来增加鲜味儿,相当于味精。建议家中备上一瓶,价格很便宜。”

一个半小时后,将白萝卜或青萝卜洗净切块儿,焯水1分钟去掉涩味,然后放入锅中与牛腩继续炖煮一小

时。在此期间加入盐、白胡椒粉调味儿,这道菜就大功告成了。

“相比猪肉,牛羊肉炖煮时间较长,需要两个半小时以上。如果想要肉汤清醇,可以用筛网过滤一下。”樊女士说,“清汤牛腩这道菜无论搭配米饭还是面条都很不错,是一道很适合冬季吃的家常菜。”

养生保健

老年人如何保暖

不管今年是冷冬还是暖冬,在低温环境下,身体的“薄弱”部位如果受寒,则整个人更易感到寒冷。想要在低温天御寒保暖,只穿厚衣服还不够,还要保暖。

临床上,秋冬交替时脑血管中患者较多。建议脑血管病患者出门要戴好围巾和帽子,冬季尽量减少外出。

心脏病的慢性病都与寒冷相关,高血压、心绞痛、心肌梗、心衰、风湿性心脏病等都需要防寒保暖。患者全身都要保暖,避免长时间处于寒冷环境。

糖尿病患者要特别注意头部和足部保暖。除糖尿病外,寒冷还对甲状腺、性腺等疾病有影响。所以天气寒冷时要注

意保暖,根据检验结果在医生指导下增加甲状腺激素的替代剂量。

长时间处于寒冷刺激中,易引起膝关节病变。建议大家养成热敷关节的习惯。可将热毛巾拧干后放置于膝关节处,保持约40℃温度,热敷5分钟到10分钟,以增加膝关节周边血管的血液循环。

冬季运动时,热身环节不能省。以往在气温适宜的情况下,我们在运动前准备活动的时间一般为10分钟至15分钟。而在寒冷天气中,准备活动时间则应该提高到20分钟至25分钟,或到身体开始发热、微微出汗为止。

据《今晚报》

宋清文：传承曲艺文化

■文/图 本报记者 孙袁

在漯河曲艺这片热土上,已步入古稀之年的宋清文几十年如一日传承曲艺文化,默默地发挥着余热。

11月14日,记者来到位于嵩山东支路北段一小区的宋清文家中,他正在教邻居家的孩子万铭硕和他的外孙女万亿贝学习快板。“昂头挺胸!对,就是这个姿势。”从拿快板的手势到站姿,宋清文一丝不苟地教。10岁的万铭硕告诉记者:“周末有空儿我都会来找宋爷爷学习快板和相声。他有时慈祥和蔼,有时也很严厉。在宋爷爷教导下,我进步很快。”

宋清文今年70岁。他告诉记者,义务教孩子们学习快板、相声是他退休生活的一部分。他是老漯河人,中学毕业后下过乡、当过工人、做过美术设计、学过戏曲,在书法、曲艺、歌曲、文学等领域都有所涉猎,但对曲艺情有独钟。

谈及大半生的经历,宋清文告诉记者,生活中挫折与成功并存,坚持和努力最重要。1981年,宋清文在平顶山市工作时,曲艺名家杨宝璋先生到此演出。杨先生的表演炉火纯青,让宋清文领略到了传统相声的魅力。他跑到后台,诚恳地表达了想拜杨宝璋先生为师的意愿。杨先生看宋清文谦虚好学,便答应等时机成熟时收他为徒。2014年,宋清文退休后,向时任省曲艺家协会副主席的陈冠义表达了想拜杨宝璋先生为师的意愿。杨宝璋被宋清文对曲艺的执着追求所打动,答应收他



宋清文在教孩子学习快板。

为徒。2015年9月28日,在一个隆重的拜师仪式上,64岁的宋清文成为当时已90岁高龄的杨宝璋先生的关门弟子。杨宝璋感叹道:“真不容易!历时整整34年,你圆了拜师梦,我也收了一个称心如意的徒弟。”

得杨宝璋先生悉心指点,宋清文厚积薄发,10年间创作了大量脍炙人口的作

品,深受老百姓喜爱。他创作的唱词《圆梦》荣获市“五个一工程”奖、河南坠子《漯河赞》荣获市文艺精品奖、小品《心灵的回归》荣获全国“放飞梦想重塑人生优秀文艺节目展播”二等奖。今年8月,由宋清文和蝴蝶共同创作的曲艺作品《走进新时代 踏上新征程》在《“百年梦 黄河情”——庆祝建党100周年河南省群众

文艺作品集》中荣获曲艺综艺类一等奖。他还以我市的道德模范、身边好人为原型创作了曲艺联唱《群英颂》,产生了广泛社会影响,传播了正能量。他辅导的几个孩子也在省、市曲艺表演中斩获大奖。

近十年来,宋清文积极参加各项公益活动,多次走进乡村、社区、机关、校园举办曲艺公益讲座,宣传社会主义核心价值观,弘扬社会正能量。

谈到曲艺的传承与创新,宋清文说:“保护、传承传统文化不仅要有满腔热情,还要与时俱进。”他认为,要想成为一名优秀的曲艺工作者、创作出反映时代的好作品,就要在生活中注意收集素材。因为任何艺术都来源于生活。比如在少儿曲艺创作中,小孩子说大人话就不可信、不可爱,作品的感染力就会大打折扣。要注意多观察生活,使用儿童语言,反映儿童心态,要用孩子的眼睛去看世界。

2020年11月8日,清河相声社的张科举、赵燕洲拜宋清文为师。宋清文认为,年轻人学习曲艺一是要立志,二是要坚持。要打好基础、持之以恒,多看表演、多看书、多琢磨,多向观众征求意见。

“漯河曲艺文化底蕴深厚。作为土生土长的老漯河人,我希望在有生之年贡献全部力量,创作出漯河人爱看、接地气儿的曲艺作品,培养更多优秀的曲艺工作者,弘扬曲艺文化。”宋清文说。

市老干部大学 “云课堂”丰富老年人生活

本报讯(记者 王培)10月17日上午,市老干部大学手机摄影班的近30名学员在直播间里听陈克正老师讲课。由于受到疫情影响,市老干部大学线下暂停开课。为满足老年人居家学习的迫切愿望,市老干部大学采取直播、录播的形式,打造丰富多彩的线上教学模式。

课前,陈克正作了充分准备,提前组织部分学员在直播平台上进行测试,获得理想的课堂互动效果。于10月17日上午正式开课。当天,大家在直播间认真学习、积极提问,向老师请教重点难点问题。课后,陈克正在微信群里布置作业,进行后续辅导。

据了解,市老干部大学计划录制一批“微而精”的视频教学课程。这批教学视频主要面对零基础的学习群体,按照每节课10分钟-20分钟的标准拍摄录制,力争做到主题突出、内容具体。每节课既有独立的知识点,相互之间又具有延续性,以满足老年人居家自学的需求。

征稿

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。

投稿请采用电子版,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。

“卖菜姐”歌唱幸福生活



王玉苹在家中直播唱歌。

■文/图 本报记者 王培
她曾当过卖菜边直播唱歌,被大家称为“卖菜姐”。如今,在广场、社区、乡村,人们经常会看到她的身影。她热心公益,唱着歌儿演绎幸福生活。她就是王玉苹。

“一声声祝福,是迎春的花蕊。翻开那日历,是大地春回。中华韵合家欢,我们同守岁。打开春天的门,我们一起

飞……”11月11日上午,在市区辽河路东段一小区的家中,年过半百的王玉苹像往常一样拿起话筒直播唱歌,动听的歌声传向四方。

王玉苹有一副好嗓子。小学时上音乐课,老师常常让她站在讲台上唱歌,自己脚踩风琴为她伴奏。从小到大,她的生活一直与音乐相伴。

近年来,王玉苹和丈夫一直在辽河路张农贸市场卖菜。虽然没有接受过正规的音乐培训,但她一有空闲就

用手机听歌、学歌。2015年,王玉苹接触到手机上一款唱歌软件,她通过软件唱歌,演唱的歌曲在漯河排行榜上常常名列前茅。优美的歌声吸引了不少粉丝,通过唱歌她认识了更多人,加入了一些音乐爱好者的微信群,大家常常在一起交流歌唱技巧。

2017年,直播逐渐走进人们的生活,

王玉苹开始边卖菜边用手机直播唱歌,被大家亲切地称为“卖菜姐”。“没顾客的时候我就对着手机直播唱上几句。有人来买菜了,我就在直播间跟大家说要去买菜了。”王玉苹笑着说。

王玉苹的歌声吸引了不少前来买菜的市民,其中有专业的音乐老师,也有业余音乐爱好者。有人邀请她参加各类文艺活动,她经常走进社区演出,把嘹亮的歌声带给更多人。

2017年8月,王玉苹的邻居看到中央电视台《越战越勇》栏目到河南海选的消息,提议她报名参加。在邻居的鼓励下,王玉苹报名参加了该项比赛,并在初赛时顺利晋级,参加了决赛。

有音乐陪伴,王玉苹的生活简单而快乐。空闲时间,她常常和一些音乐爱好者一起唱歌。2018年,在她的带领下,大家自发组织成立了唱吧沙漫歌友会,互相学习,共同进步。

近两年,王玉苹把更多的时间和精力投入公益演出,广场、社区、乡村、敬老院……到处都有她和歌友会成员们忙碌的身影。

王玉苹是个热心人。今年7月,我省多地遭遇强降雨。灾情牵动着王玉苹的心……她不仅为防汛抗洪积极捐款,还加入爱心团体,成为援助灾区的志愿者。

“唱歌能使自己身心放松,还能给别人带来快乐。我积极参加公益演出和志愿服务活动,为社会贡献自己的力量,感觉生活更加充实、更有意义。”王玉苹表示,唱歌让她的生活绚丽多彩,她会一直唱下去,为幸福生活而歌。

健脑游戏

曲折等式

		-		66
+	×	-		=
13	12	11	10	
×	+	+	-	
÷	+	×	÷	

请将数字1~9填入右图空白处,依次运算,使等式成立。要求9个数字都要用到且只能使用一次。

齿轮游戏

如右图,如果黑色箭头向上拉,底下吊着的东西是上升还是下降?

