

# 朱素梅：用戏曲宣传孝道文化

■文/图 本报记者 王培  
她从小爱唱戏，曾在豫剧团工作。退休后，她和一群志同道合的文艺爱好者为观众送上精彩的演出，传播戏曲文化和孝道文化，传递正能量。她就是60岁的朱素梅。

2月21日，在市区黄河路东段朱素梅家里，记者见到了她。整洁的房屋布置得很温馨，桌子上放着播放器。把U盘插上，开启播放器伴奏，朱素梅便唱起了经典豫剧选段，声音好听，韵味十足。

“进入企业工作前，我在豫剧团是一名戏曲演员。”提起对戏曲的热爱，朱素梅娓娓道来——她老家在舞阳，从小爱唱戏的她一直是宣传队的成员，高中毕业后在县文化馆举办的文艺班接受了几个月培训。随后，她又进入戏校进行更加系统的学习。她肯下功夫，勤学苦练，一遍又一遍地练习基本功。1983年，新疆乌鲁木齐一家豫剧团到戏校招聘工作人员，朱素梅被选中了。

当年7月，她跟随剧团工作人员来到新疆工作。1994年，怀着对故乡和亲人的眷恋，她回到舞阳，进入一家企业工作。

退休后，朱素梅在市区生活。在这里，她结识了许多热爱戏曲的专业人员以及爱好者。大家经常聚在一起吹拉弹唱，十分快乐。他们不仅自娱自乐，还到社区义务演出，到敬老院给老人们表演，将快乐传递给更多的人。她还经常参加各种志愿服务活动。此外，她还非常关心“失独”家庭，积极参加每年举行的暖心联谊会，为他们送去精彩的表演和温暖。

近年来，她又在朋友的邀请下加入了经济技术开发区恒孝文化艺术团。她和队员们积极排练一些宣传孝道的作品。他们编排的《孝为媒情无价》《半条棉被》等节目深受观众喜爱。在艺术团，她是主要负责人之一。平时，她不是忙着组织排练、演出，就是忙着对剧本进行二次创作。



朱素梅演唱经典豫剧选段

还常常拉着在剧团工作的丈夫练习唱腔，有时一忙就是半夜。他们经常到农村、社区演出，通过戏曲、小品、魔术等群众喜闻乐见的艺术形式宣传孝道文化。

“退休了也要让生活充实起来！我希望用自己的特长将快乐和温暖传递给更多的人，把丰富多彩的文艺演出送到群众身边，弘扬传统文化和传统美德，传递正能量。”朱素梅说。



## 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

欢迎提供新闻线索！



## 老妈厨房

### 鲜炒鸡

■文/图 见习记者 刘净涛

“做鲜炒鸡，炒糖色最重要。这道菜花十几分钟就能做好，没做过饭的也可以试试。”日前，家住市区海河小区的王阿姨向记者介绍了一道鲜炒鸡的制作方法，简单易学，尤其适合平时工作忙碌的上班族。



首先，先炒糖色。将锅烧热，加入适量的食用油，下入冰糖，用铲子不停地翻炒，待糖慢慢融化继续翻炒。糖全部融化后出现细细的小泡泡，颜色从淡黄色慢慢变深；随后开始起大泡泡，颜色变成金黄色；待大泡泡消失，颜色也会由金黄色变成棕红色的小泡泡。放入葱、姜、蒜煸香，再倒入鸡腿。“一般做鲜炒鸡我会

用三个鸡腿、一个土豆，木耳的量根据个人喜好添加。”王阿姨说。翻炒变色后，依次加入土豆、木耳翻炒均匀，最后再加一汤匙生抽、3克盐调味，翻炒均匀后起锅。鲜炒鸡出锅后颜色光亮、肉质鲜嫩，营养价值也很高，深受人们的喜爱。

## 健康提醒

### 膏药也得对症下“贴”

陈先生最近扭伤了腰，朋友推荐了一种“凉膏药”，说既止痛又舒服。陈先生去药店购买，但药店工作人员没听说过。于是，他又来到医院门诊询问。

其实，膏药本身并不存在“冷”“热”之分，只是接触皮肤后给人以“冷”和“热”的触觉。因此，临床有时会将其称为冷感膏药或热感膏药。

冷感膏药中的中药膏贴多带有“清热、消肿、止痛”等字样；西药膏贴常用的是含解热镇痛类西药成分的巴布膏制剂，如氟比洛芬巴布膏贴剂。

冷感膏药适用于急性损伤疼痛（如腰、踝关节扭伤等，表现为红、肿、热、痛等）。

热感膏药多带有“温经散寒、散寒止痛、祛风除湿”等字眼，适用于慢性劳损性疼痛，如慢性腰肌劳损、颈椎病等。慢性劳损常引起肌肉僵硬，表现为疼痛固定，遇寒则痛剧、得热则痛减。热感膏药可达到消肿、消炎、镇痛的目的。

需要提醒的是，对症选药是关键，切勿相信地摊上的“祖传膏药”。

据《快乐老人报》

## 健脑游戏

### 猜字谜

- 1.家有百人； 2.鸟落高枝无敌手； 3.眼见有米，口尝却无； 4.两只香猪被火烤； 5.痢疾难愈； 6.见面就施礼； 7.水写字帖； 8.少加一半不好； 9.又添十分心事； 10.一只犬吠，四方响应。

据《快乐老人报》

### 猜成语

五指	
垃圾箱	
原地踏步	
口传家书	
十天跑完长城	

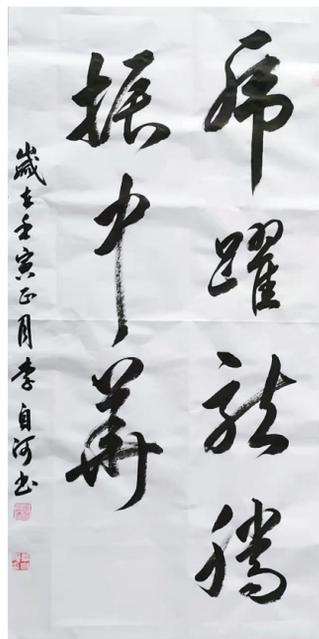
请根据提示填写合适的成语。

### 逻辑推理

传说以前有一个说谎国和一个老实国。有一天，两个说谎国的人混在老实国中间，想偷偷进入老实国。他俩和一个老实国的人进城的时候，哨兵喝问他们三人：“你们是哪个国家的人？”甲回答说：“我是老实国人。”乙的声音很轻，哨兵没有听清楚，于是指

着乙问丙：“他是哪一国的人？你又是哪一国的人？”丙回答道：“他说他是老实国的人，我也是老实国的人。”哨兵只知道三个人中只有一个是老实国的人，可不知道是谁。面对这样的回答，哨兵应该如何判断？

据《老人报》



书法 李自河（62岁）



天山脚下（摄影）胡群安（65岁）

## 家庭纪事

### 送妻子去上学

■成新安  
我和妻子结婚已经38年了。这38年来，我们之间留下了许多深刻的记忆。我和妻子是通过媒人介绍认识的。初次见面，年轻漂亮的她就给我留下了美好的印象。她衣着朴素，留着长长的头发，高高的鼻梁上架着一副眼镜，言谈举止很得体。我们俩越聊越投机，很快就确立了恋爱关系。我们由相识、相知到相爱，最终走向

婚姻的殿堂。婚后不久，一天，她下班回来迫不及待地对我说：“告诉你一个好消息，我们单位要选派一批年轻骨干到河南省食品中等专科学校深造。我符合报名条件，不想错过这次难得的机会。可又一想，我一去就是三年，你一个人在家咋办？”看着妻子充满期待的眼神，我说：“你想上学是件好事，我支持你。家里有我在，你就放心吧！”

## 往日情怀

### 老宅

■姜德安  
离开老宅40多年了，但在我的脑海里老宅永远是那么清晰，是我心灵深处的家。60多年前，我在这里出生，从蹒跚学步到牙牙学语、从步入学堂到高中毕业，我的点点滴滴都与老宅系在一起。

在我的记忆里，老宅翻修过两次。小时候，老宅只是三间低矮的茅草房，屋里除了两张木床还有一个破方桌。上小学时，我就在这个破方桌旁背诵了不少唐诗、看了不少通俗小说、解了不少算术题。冬天下大雪，大人们起床的第一件事就是把门前的雪铲干净，孩子们在院子里支上筐子扯上绳子，再撒点儿玉米捉麻雀。夏天很热，晚上在院子的地上铺上草席，伴着满天繁星一觉睡到天亮。我家的院子很大，周围种了很多树，两棵小枣树每年结很多枣，挂在枝

头煞是好看。院子两边是一排高大的老榆树，郁郁葱葱。院子的西南角还有一棵槐树，夏季结满了槐籽。那是孩子们最好的玩物。院子正中间有一棵大椿树，很粗，也很高。树旁边放了一口大水缸。全家的饮用水都在水缸里，缸里经常放一个小木瓢。小时候在外边疯玩半天，回家的第一件事就是拿起木瓢喝上一大瓢水解渴，很过瘾。

哥哥大了，该结婚了，和父亲商量着把老宅翻修一下，用全家所有的积蓄加上东拼西凑的钱把三间茅草屋换成了瓦房。院子里基本变化不大，多了一条用碎砖头铺成的小路，院子东边又盖起一间小厨房。后来，哥哥成家便搬出去住了，两个姐姐也出嫁了。老宅只剩下我和父母。

后来，我去外地读大学，毕业后在县城当教师，但每周照例回到老宅，风

雨无阻。一回到老宅，我就感到无比温暖和惬意，在外边打拼的压力和烦恼瞬间消失。后来，我又把老房子翻修了一下。因工作需要，没多久我搬进了县城。老宅里只有父亲和母亲。我每周回到老宅看望父母，在老宅住上一宿，和父亲聊家常，吃一碗母亲做的手擀面，感觉很充实。后来父母相继离世，我回老宅的次数越来越少了。

岁月更迭，老宅尚在。每到父母的祭日，我还会回到老宅。不过，老宅的三间瓦房已经破败不堪，在周围邻居楼房的衬托下显得更加矮小。院子里长满了荒草，树也没了，小碎砖铺成的小路早已被杂草覆盖。只有墙边一棵老石榴树还顽强地生长着，夏天还结了不少石榴，吃着很甜。

如今，我已步入老年，但对老宅的眷恋依旧刻骨铭心。

## 相处之道

### 这样唠嗑才是老人需要的

家家有老人，人人都会老。爱老敬老，我们该怎么做？

一、陪伴  
子女若能来到年迈的父母身边，安顿好老人的生活，陪他们唠唠嗑，陪伴老人度过每个快乐、团圆的节日，当然再好不过。但若工作繁忙探亲不便，也可以借助电话、视频聊天等手段，让亲情始终“在线”。

为人子女者要积极了解老人的情况，尽己所能满足他们的需求。当老人听到子女、孙辈的声音，在屏幕上看到晚辈或是收到家人各种形式的节日问候，会感到子女仍然在参与自己的生活，从而得到心理慰藉。



除了距离，还有一些隐形的障碍会使老人与子女沟通受阻。例如，子女会觉得父亲似乎变得越来越固执，听不进子女的意见；母亲在电话里让孩子“常回家看看”，但一见面就开始唠叨。因此，有些子女虽然心里惦念着父母，但担心见了面惹父母不快，不敢回父母家，甚至每一次问候都要鼓起勇气才能说出口。

的确，随着年龄的增长，老人的生理和心理会发生一些变化，这时就需要子女掌握一些与父母相处的技巧。

二、倾听  
面对老人的唠叨，子女应如何应对？答案是耐心倾听。

跟老人交流时要专注，最好与老人对视，而不是边玩手机边敷衍搭腔。父母老了，这时就需要我们多付出一些时间和精力、多些耐心，不要让老人不敢跟我们说话。要让老人感到你对他们说的话感兴趣，而且你在认真倾听，这也能鼓励老人把想说的话说完。看似一件小事，但这也给老人带来满满的幸福感。

在谈话的过程中，只要老人没有原则性的错误，我们就要适时附和，时不

时追问一下，还可以将谈话的内容引到双方都感兴趣的话题上。

三、沟通  
倘若话不投机，老人和子女想得不一样，也不要轻易对老人说出否定的话。

如果争论的焦点是“红色还是黑色的衣服更好看”这一类生活琐事，子女尽量不要较真，顺着老人的意思即可。如果老人由于判断力下降有采取危险行为的倾向，或是有上当受骗的可能，子女就要想办法改变老人的念头。

尽管如此，子女也不宜不顾年迈父母的自尊而批评老人或强行制止老人，而是尽量耐心说服老人，必要时通过改变环境、转移注意力等方法来解决问题。

同时，子女要引导、协助老年人保持积极的心态和学习的习惯。鼓励老人在退休后积极参加娱乐、健身、旅游等活动，在工作岗位上或社会公益活动中继续发挥余热。

总之，要鼓励老人在力所能及的范围内“动”起来，让他们体会到依然可以享受生活，真正实现老有所为、老有所乐。

据《老年健康报》

## 征稿

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。