

创办“戏迷之家” 传播戏曲文化

■文/图 本报记者 杨旭
在舞阳县章化镇后古城村，有一位名叫周香兰的资深戏迷，凭着对戏曲的一腔热爱，在自家院落里创办了“戏迷之家”，让周边的戏曲爱好者以戏会友，共享戏曲之乐。

2月21日，记者刚走进后古城村，就被一阵悠扬的胡琴声吸引。循声踏访，一方小小的院落挤满了围观群众。院子中间摆着曲胡、二胡、梆子、电子琴等乐器，周香兰正在乐队的伴奏下演唱豫剧选段《陈三两步上宫廷》。一曲终了，观众报以热烈的掌声，墙上挂着的“戏迷之家”条幅显得愈加亮眼。

院子的主人周香兰今年60岁，自小痴迷曲剧、豫剧。9年前，在妹妹的引荐下，周香兰加入后古城村曲剧团，跟着老师傅学习演唱技巧。台上一分钟，台下十年功。踏进梨园门，周香兰才体会到学戏的不易。为了记住唱词，她去哪儿都把《曲剧名段合集》带在身边，晨读夜诵。

“穆桂英53岁又管三军，我是51岁开始学艺，找到了生活的乐趣。”周香兰说。唱功精进的同时，周香兰结识了越来越多的戏迷朋友，大家聚集在镇文化站吹拉弹唱，各得其乐。文化站每周为他们提供两天活动时间，大家都觉得不过瘾，周香兰就萌生了在家里开辟一个活动场所的想法。

2021年3月，在家人的支持下，周香兰在自家院子里摆上桌椅板凳、茶杯茶壶，一方属于戏迷的小天地就此开辟出来，“戏迷之家”三趟。她和周香兰有相同的生活境遇：爱人都在外务工，自己在家带孙子。周香兰把学到的演唱技巧全部传授给刘趁叶。“每次唱完戏，我就把疲劳烦恼都忘了。唱戏对我来说就是精神食粮。这大概也是香兰姐坚持办‘戏迷之家’的原因吧。”刘趁叶说。

两年来，周香兰的“戏迷之家”名气越来越大，北舞渡、侯集乃至襄县、叶县的戏迷都慕名前来，大家相聚在一起，创作新唱段，切磋演唱技巧。因“戏迷之家”受益的还有喜欢听戏的群众。后古城村村李翠英告诉记者：“咱家门口的戏唱得可不比专业演员差，啥时想听啥时来。”

不知不觉间，周香兰把唱戏从爱好变成了公益事业。在镇文化站的支持下，她先后录制了环境治理、秸秆禁烧、脱贫攻坚等题材的新编唱段20多个，通过镇文化站的微信公众号向全镇群众宣传推广。下一步，她还打算将“戏迷之家”的演出在线上直播，让更多年轻人通过网络了解曲剧和豫剧。



周香兰(左一)在乐队的伴奏下演唱豫剧。

章化镇文化站站长李志永告诉记者：“我为周老师传播戏曲文化、丰富群众精神文化生活的义举点赞。我们规划建设更多‘戏迷之家’并向全镇推广，传播正能量，促进乡村文化振兴。”

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

如果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!



如何优雅变老

■王晓景
案例：
过完春节，喜庆的氛围还未散尽，刚满60岁的李女士就失落起来。“你说时间怎么过得这么快？我又老了一岁。以前是看着别人变老，没想到现在自己也是老人了。”时光流逝，如何面对衰老是李女士颇感苦恼的问题。

分析：
很多人以为优雅地变老是自然而然的，其实不然。变老并不意味着成熟。一部分人只是年龄增长了，内心却一直停留于某个阶段。优雅老去不只是指外表优雅大方，更重要的是允许生活塑造你、改变你。这个反复是漫长的，需要个体反省自省，真正接纳自己，并对往事释怀。

对策：
接受生理年龄，接纳变老的事实。在很多人看来，变老是个被剥夺的过程：乌黑的头发、美丽的容颜都会被时间无情夺走，只剩下衰老的身体。于是觉得自己没价值了，情绪沮丧。有时候会想方设法将白发、皱纹遮盖起来，试图让年龄停止增长。

其实，与其和时光作无谓斗争，不如坦然面对老去的事实，学会享受夕阳之美。直面老年生活，保持良好心态。可以在生日时或疾病初愈后，用一个仪式庆祝自己步入老年，像以前毕业、工作、结婚、生子一样，任何一次人生转折都会让你觉得向前跨了一大步，踏入人生旅程的另一处风景。当然，其间会有不适与疼痛，痛过之后，要意识到自身的局限性，调整、适应角色，与岁月和解。变老是我们走向成熟的过程，而不只是风烛残年的开始。

保持终身学习，提升内在素质。活到老、学到老是终身成长的要求，也是优雅老去的前提。不要以老为理由放弃学习与尝试，要认真对待兴趣、爱好，拥有梦想并努力去实现它。比如去没有去过的地方、学习新技能、从事新职业、结交新朋友，或者阅读感兴趣的书籍等。终身学习虽不能延长寿命，但能让我们的精神层面更加丰富，使我们踏实地做事，获得人生的价值感。

拥有一颗童心，越活越年轻。像孩子一样对世界充满好奇心，尝试挑战力所能及的新鲜事物。热情且富有想象力能保持年轻心态，会让你越活越快乐。

维持亲密关系，营造情趣生活。“少年夫妻老来伴。”老年时如果婚姻家庭稳定，就会变得成熟宽容。要保持对另一半的关注，注重日常分享，懂得如何去营造富有情趣的生活。

注重自省修身，寻找生命意义。每个人都会变老，但不是所有人都能变成窝囊的老酒，在时光中散发醇香。经过时光的磨炼，希望我们能重新看待衰老的意义，越过越好。

(本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者)



七旬老人爱手工 晚年生活添乐趣



杨华芳展示自己制作的手工艺品。

■文/图 本报记者 张玲玲 见习记者 李慧莹
在很多人眼中，包装水果的泡沫网套是废品，但郾城区龙塔街道桐刘村78岁的

杨华芳却将其视为宝贝，因为这是她做手工的好材料。通过剪、穿、叠等一系列手工，杨华芳将泡沫网套变成一个精美的手工艺品。2月13日，记者采访了杨华芳。

走进杨华芳家，花束、灯笼、苹果、喜鹊……各类色彩鲜艳的手工艺品生动形象、引人注目。细看杨华芳的作品，每一件都栩栩如生、惟妙惟肖。

杨华芳面色红润、精神矍铄。“这些都是我做手工的材料。”杨华芳指着一个大箱子告诉记者。箱子里放着白色、黄色、橙色、红色等不同颜色的泡沫网套以及剪刀、胶水、钳子等物品。“这些泡沫网套有些是我平时收集的，有些是亲戚邻居送来

的，他们都知道我喜欢用泡沫网套做手工。”杨华芳说。

交谈中，杨华芳拿起泡沫网套，现场制作起手工艺品来。红色、黄色的泡沫网套被反复折叠、修剪后，一只小鸟的轮廓就出现了。她又拿来四片白色和黄色的泡沫网套，错落排列后，用一根细线从中间捆起来，再反复修剪，做成小鸟的身体和尾巴。“把头部和身体连接在一起，再剪出一对眼睛粘上去，用铁丝捏出爪子，一只小鸟就做好了。”杨华芳笑着说，“做手工前要先构思好，包括颜色搭配、形状等。像刚才做的小鸟，头部和身体是黄色的，肚皮是白色的，就跟咱平时见到的小鸟颜色一样，这样看起来逼真。”杨华芳说。

像这样的手工艺品，杨华芳已经记不清做过多少个了。“这些手工艺品小孩子特别喜欢，亲朋好友家中有孩子的，我都会送给他们。”杨华芳说。

提及做手工的初衷，杨华芳说：“我小时候生活条件艰苦，十来岁就开始做针线

活儿。结婚后，一家老小穿的衣服都是我做的。白天要干农活儿，我就利用晚上裁剪、缝制。没有缝纫机，所有衣服全靠自己一针一线做出来。除了做新衣服，我还会改旧衣服。现在生活条件越来越好，我早就不做衣服了。”孩子都长大后，杨华芳的空闲时间多起来，她就开始利用废旧物品做手工。“我制作手工艺品纯粹是因为喜欢。我按照自己的想法慢慢摸索，利用衬布、泡沫网套等进行创作，不仅可以省下材料钱，还环保。每天没事了做做手工，感觉生活很充实，也很有成就感。”杨华芳说。

在邻居眼中，杨华芳是个热心肠的人。“我有一件棉袄穿着有点紧，华芳听了就主动要帮我修。别说，经她一修，棉袄穿着特别合身。”杨华芳的邻居关女士说。

做手工给杨华芳不仅带来了乐趣，也让她受到亲朋好友的称赞。有亲朋好友来请教时，她总是不遗余力地教。“以后我还会继续做手工艺品，因为我享受这个过程。”杨华芳笑着说。



感悟人生

慢煮烟火 安享生活

■邢得安

春节前，孙子和孙女打来电话，说他俩都放假了，还说因为疫情连续两年春节都没能回老家，今年说啥也要回来。他俩还说很想念我们，也想念家里的那只小花猫，更喜欢老家广阔的田野。听了孙子孙女的话，我的眼角湿润了。是啊，我又何尝不想念他们呢？人老了，对亲情的渴望越来越强烈了。

我有两个儿子，都在外地工作生活20多年了。大儿子、儿媳都是高中教师，他们的大女儿现在上高二。小儿子大学毕业后去浙江工作，现在是高级工

程师，曾被评为化纤行业全国劳动模范。小儿媳妇贤淑明理，他们的两个儿子现在分别在初中和小学。

两个儿子凭自己的努力过上了幸福生活，我感到很满足。平安和顺的日子总是过得太快，转眼我已经是一位老人了。人老了爱怀旧，回想起过去的岁月，那些和孩子相处的点点滴滴仿佛就在昨天。

曾经，我们一家五口挤在两间破草房里。母亲年迈且双目失明，两个儿子年纪尚小，一开开销全凭我和妻子在几亩责任田里挥洒汗水，日子过得紧巴巴的。除了必需的生活开支，

我们一分钱都不敢乱花。即使这样，两个儿子的生活也比不上其他人家的孩子。两个儿子都很懂事，上小学时就学会做饭了，上中学时经常随我到田间劳动。上高中时，为了省钱，他俩吃饭时和别的家庭条件差的学生合买一份菜。上大学时，大儿子做家教，小儿子在学校食堂、图书馆打工，以减轻我和妻子的负担。大儿子直到毕业一年后才把在学校申请的助学贷款全部还清。

那些年供养两个儿子上学，日子虽然过得清贫，却也是值得的。因为我们所做的一切都是为人父母应尽的责任。

一切都已经成为过往。如今，接到孙子孙女电话，后辈的关心让我感到暖心。余生里，岁月静好，我在花香茶韵中感受着亲情，慢煮烟火，安享生活。

多味晚晴

同窗情

■詹永平

2019年，我与分别50多年的高中同学联系上了。我们十来个志趣相投的同学建立了一个“友谊长久”聊天群。

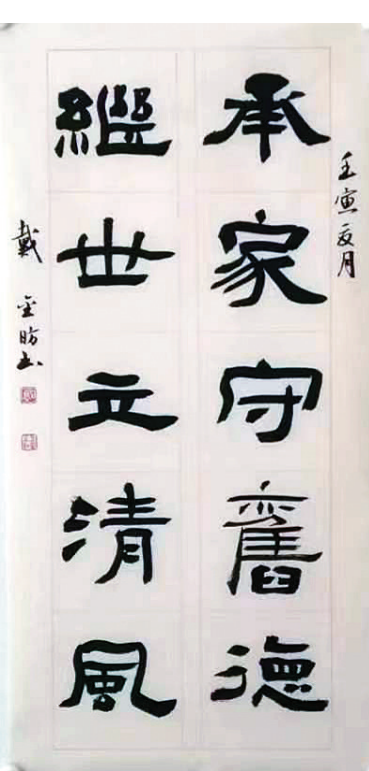
我们这个同学群第一次聚会时，大家既兴奋又激动，互相倾诉别后的思念、展示自己的才艺——群主精英追忆了当年的高中生活，勾起大家很多美好回忆；参加过对越自卫反击战的春生同学讲起当年的战斗经历，赢得大家的阵阵掌声；玉曾同学是市太极拳协会副会长，为大家表演了一套陈氏太极拳，动作如行云流水，舒展大方，刚柔并济；新美同学跳了一曲古典舞，舞姿优美，令人陶醉；海山、金花同学以悠扬动听的歌声表达了对同学们的思念和对祖国的赞美；孔义、六一等同学送给大家深深的祝福和对未来美好的期望；我也怀着激动的心情给同学们表演了一套太极拳功。

之后我们每年都聚会几次。每次聚会，尽管大家都快七十岁了，但仍然神采奕奕、童心未泯，像回到了学生时代，感觉自己年轻了许多。



金玉满堂(国画)

李国华(69岁)作



书法

王宜夏月

戴金昉作

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

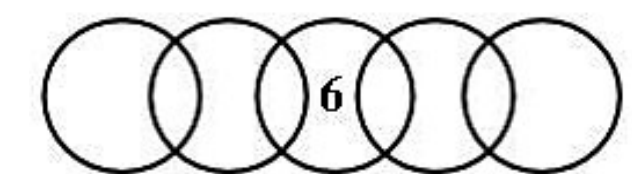
健脑游戏

发散思维

请您让三位哨兵出列，使得每一行、每一列上都有两位哨兵。该请出哪三位呢？



智力冲浪



请将数字1~9(除去6)，使每个圆内的数字之和都等于11。你会填吗？

逻辑推理

老板说明了情况，老板是一个非常热情的中年人，不仅帮埃尔维斯报了警，还帮他打电话找了修车店。警察到来时，修车店的工作人员也拿着轮胎赶过来了。但是，埃尔维斯却对警察说，修车工人与小店老板是一伙儿的，他们合伙抢走了他的钱。埃尔维斯为什么这么说？