

戏曲公益演出 唱出幸福生活



文韵文化艺术团在市科教文化艺术中心广场演出。

■文/图 本报记者 杨旭
“社会主义新时代,展望未来信心增……”2月28日,在龙塔街道祁山路社区会议室内,市文韵文化艺术团成员正在

排练群口快板《学习二十大 奋进新征程》。第二天,她们将登上社区舞台,以群众喜闻乐见的方式宣讲党的二十大精神。艺术团团长王仙梅59岁,是一个资深

戏迷。小时候,文化生活相对匮乏,戏曲成为滋润她精神土壤的甘露。广播里的板胡声只要一响,她就开始跟着哼唱。

与戏曲的情缘就像一坛美酒,随着时间的发酵而愈发醇厚。王仙梅把业余时间都用在了听戏、学戏上,跟着网上的名家唱段认真学习,听河堤、广场上的戏迷们演唱。“越唱越有信心!我开始在清晨的沙河桥下练唱,以此锻炼自己,期待早日达到登台演出的水平。”王仙梅说。

王仙梅结识了很多戏曲爱好者,有的爱唱戏,有的熟悉乐器,大家聚在一起切磋,技艺突飞猛进。

2016年,王仙梅提出创办一个艺术团,为戏曲传承出一把力,得到大家的支持。王仙梅掏腰包购置了戏服、音响等,文韵文化艺术团就这样创办起来。

团队骨干张鲁焕、唐桂兰夫妇均69岁,自建团之初便活跃在舞台上。“我们的艺术团每周搞四次活动,进广场、进社区、进农村、进学校,将一台台公益戏曲演出献给观众。没有演出时我们就抓紧排练,观众的掌声是我们坚持不懈的动力。”唐桂兰告诉记者。

张鲁焕是团里的乐师。有一次大年初三下乡演出,他在寒风中弹电子琴,双手都冻僵了,仍坚持到演出结束。“我爱豫剧,观众也爱豫剧,这种爱随着音符产生共鸣,这就是戏曲的魅力。”张鲁焕说。

王仙梅和团队成员不分严寒酷暑、不管距离远近,对群众的演出邀请从不推辞,还经常走进敬老院为老人们表演。“郾城区孟庙镇敬老院我们一年要去五六趟,老人们见到我们就像见到亲人一样高兴。”王仙梅说。

文韵文化艺术团经常应邀进校园普及戏曲知识,用精彩的表演激发孩子们对戏曲的兴趣。看着孩子们聚精会神听戏的模样,王仙梅仿佛看到了当年的自己,也仿佛看到戏曲艺术在中原大地上绽放更多、更美的花朵。

目前,文韵文化艺术团已有36名成员。为了丰富老年群体的生活,多年前,王仙梅还组建了幸福家园社区老年大学,为沙北街道、龙塔街道多个社区的老年人提供舞蹈、音乐、曲艺等项目的公益培训。“最美不过夕阳红。希望通过我们的努力,让更多老人拥有多姿多彩的晚年生活。”王仙梅说。

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

欢迎您提供新闻线索!



养生保健

古人的食疗养生法

我国食疗历史悠久,在古人几千年的实践和总结下,产生了不少食疗养生的方法。

苏轼自创食疗方

提起食疗,不能不提苏轼和苏辙两兄弟。二人不仅对某些食物情有独钟,还配出“秘方”。

苏辙曾作《服茯苓赋》,表示常吃茯苓感到“神止气定,浮游自得”。苏轼也深感茯苓之好。苏轼的痔疮复发时,为了免除疼痛,他坚持了两个月的忌口计划,但不见好转。后来,苏轼自制“胡麻茯苓食疗方”,服食多日,增味充饥补气的同时还神奇地治好了痔疮。

苏轼也有自己钟爱的食物——芡实,而且独有吃法:取熟芡实一粒,剥去外壳,放入口中,缓缓含嚼,直到津液满口,再鼓漱几遍,徐徐下咽。

据专家介绍,茯苓与食材搭配可做成不错的保健食品:莲子茯苓糕适合心阴不足、脾虚弱的人。将茯苓研成细末儿,加蜂蜜熬成茯苓膏,适用于浮肿和肥胖体质的人。茯苓薏米粥可清热祛湿,适用于咳嗽痰多或风湿性关节炎肿痛者。

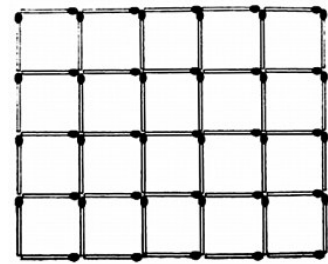
白居易晨起爱喝粥

说起日常的食疗,不能不提粥。说起喝粥,苏轼可能比不上白居易和陆游。白居易在《晨兴》中直言对粥的喜爱:“何以解宿斋,一杯云母粥。”在《春寒》中道出晨起喝粥的满足:“今朝春气寒,自问何所欲。酥暖薤白酒,乳白地黄粥。”陆游则在《食粥》中写道:“世人个个学长年,不

健脑游戏

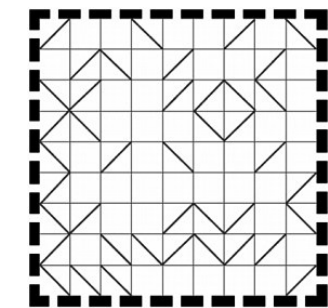
玩火柴

如想用省力的办法把这个矩形图中所有正方形都破坏掉,应去掉哪些火柴棍?



镜子迷宫

框内的粗线条都是双面镜。请问,通过哪个缺口,能指引一束激光穿过这个镜子迷宫?



逻辑推理

银行发生了一起抢劫案,劫匪抢走了几万美元,还劫持了银行的助理会计斯通。

不久,警察接到斯通的电话,说自己已成功逃脱:“3个蒙面的劫匪冲过来,用枪指着,逼我打开了银行的保险柜。他们把钱洗劫一空后,还把我拖上了车。”“那你怎么逃出来的?”警长问。“离开银行后,一个劫匪把抢来的钱拿出来,把银行装钱的钱袋扔出了车窗。又过了两个街区,碰上

了红灯,我瞅准机会打开车门跳了出来。”“请你领我们沿劫匪逃跑的路线回银行去,看看路上有什么线索。”斯通跟着警长走进警车。不久,他叫了起来:“钱袋就在这里!”他们下车,捡起钱袋,继续往银行开去。几分钟后,他们来到了一个红绿灯前。“这就是我逃跑的地方!”斯通说。警长听后,拿出手铐将斯通铐了起来。警长为什么肯定斯通参与了抢劫? 据《快乐老人报》

醉心书法 乐享晚年

■文/图 本报记者 于文博
家住市区泰山南路丽景苑小区的李自河今年71岁。多年来,他醉心书法,将一腔心血都倾注在笔尖,演绎了精彩的晚年生活。2月27日下午,在李自河家中,记者对他进行了采访。

记者见到李自河时,他正在桌前挥毫泼墨,字写得苍劲有力,运笔挥洒自如。记者注意到,李自河老人写下的是“路虽远,行则至”。他告诉记者,这句话是他学习书法的秘诀之一。“练书法要持之以恒,不怕困难。”据了解,李自河每天都要练习书法两个小时以上。每写完一幅作品,他都会自己先细细品味一番,觉得写得不好就重写一张。由于对书法艺术太喜爱,出门时只要看到书法作品,不

管是对联、标语还是题词,李自河都会上前观摩学习,研究别人的字体结构、作品风格以及字的骨力、间距等。“多向别人学习,自己才能进步得更快。”李自河说。

“我从小就喜欢书法艺术,没有人教我就自己学。”李自河告诉记者,他写书法是自学的,没有拜过师。参加工作后,因为工作和家庭原因,他练书法的机会并不多,退休后才有了空闲时间,便将大把的时间投入书法练习中,每天写写画画,忙得不亦乐乎。八年前,在朋友的介绍下,李自河开始系统学习书法课程,在老师的指导下临帖,临得最多的字帖是《怀仁集王羲之圣教序》。对这本王羲之的行书字帖,老人爱不释手。“这本字帖我临摹

了很多遍,每临一遍都有新的收获。”除了临帖,李自河最常写的是毛泽东诗词,“毛主席的诗词大气磅礴,写完以后感觉心胸都开阔了。”李自河说。

“字是人的‘门面’,写一手好字会受益终身。书法还能修身养性、有益健康。”李自河说,多年来,他从没觉得练习书法枯燥,反而越写越喜欢、越写越有劲儿。无论何时,只要提起笔就能忘记烦恼,心情也会变得很平静。在李自河的影响下,他正在上小学的孙子也喜欢上了书法,家里经常可以看到爷孙俩一起练习书法的场景。

“活到老、学到老、写到老,我永远是学生。”李自河告诉记者,他要一直坚持写到写不动为止。



李自河在指导孙子练书法。

多年坚持不懈的练习使得李自河的书法造诣不断提高。有人请他题字,李自河总是有求必应。每年春节是李自河最忙碌的时候,除参加各个社区的写春联活动外,他还会帮邻居、亲朋写春联。“我想发挥余热,为大家多做点事情,也希望带动更多年轻人学习书法,让更多人了解、热爱中华优秀传统文化。”



多味晚晴

亲家的菜园



看看。亲家公、亲家母热情地接待了我们。亲家公早早就为我们泡好了龙井茶,亲家母带着我们到菜园里采摘蔬菜。

菜园里的垄沟被打理得整整齐齐,各种蔬菜长势喜人,有大叶菠菜、生菜、香菜等,还有小葱和蒜苗,郁郁葱葱的,像一片绿色的海洋。

■连英

亲家老两口在漯河南郊承包了一片菜园。早春的一天,我和先生驱车到亲家的菜园踏青游玩。

前不久我和先生接连住进医院,病痛把我们折磨得苦不堪言。出院后,经过一段时间的调理,我和先生感到身体好多了,就想到亲家公的菜园

“这些都是绿色食品,咱自己种的,不上化肥不打农药,主要是自己吃,吃不完就在地头卖。来买菜的人可多了,去年光黄瓜就卖了几千斤。”亲家母一边采摘蔬菜一边高兴地向我们介绍。

虽然女婿平时也给我们送亲家种的蔬菜,但今天亲临菜园,我才真正感受到了田园生活的乐趣。亲家母原

来病恹恹的,经常失眠。自从承包了这片菜园,她每天起早贪黑,精心侍弄蔬菜,守护着散养的鸡鸭,吃得香睡得好,身体健康了,干起活来浑身是劲。亲家母还特意把我们领到一块地边,揭开盖在地上的塑料布,里面露出鲜嫩的荠荠菜。“得知你们要来,我专门为你们留下这些荠荠菜。要不盖住,早被人挖走了。”是啊,荠荠菜是时令野菜,一年就尝这一次鲜。我也正想挖点野菜,寻找一下小时候的感觉。我用铲子不停地挖鲜嫩的荠荠菜。老是弯腰有些累,我索性坐在地上挖起菜来,回头看到先生正高兴热烈地把鲜嫩的蔬菜往袋子里装,我不禁笑了。其实我们就是来享受一下这美好的过程,好像回到了孩提时代。

中午,亲家老两口用荠荠菜饺子招待我们。席间,亲家母对我说:“你闲时帮助我来打理菜园吧,马上我就要种茼蒿、南瓜、黄瓜和豆角,今年还打算再种点西瓜和甜瓜。”我连声答应。真羡慕亲家老两口的晚年生活,不仅享受着时尚的农家乐,还带来了健康。以后我一定会常到亲家的菜园来,种瓜点豆,与鸡鸭为伴,静享田园之乐。

20世纪70年代初的一个冬日,父亲单位的食堂改善伙食,炸油条时油锅着火,几个炊事员不知所措,大声呼救。父亲听到呼救声,得知是油锅着火,赶紧跑进自己住室,抱起床上的被子冲进食堂,把被子放进储水池打湿后盖在燃烧的油锅上,避免了一场火灾。

父亲从不对我们展示自己获得的荣誉。我参加工作后,单位组织投票,选举县人大代表,我发现选票上竟有父亲的名字。父亲是党员、先进工作者,当选了县人大代表,我这才了解了一些他工作方面的事情。

我11岁那年突患急性脑膜炎,父亲一天一夜未曾合眼,在病床前守护昏迷不醒的我。第二天我苏醒时,父亲激动地说:“闺女,你可醒了。你真是吓死我了。”坚强的父亲眼含泪花,那疼爱怜惜的目光,那温柔亲切的笑容,这么多年来,一直深深地印在我脑海里。

忆父亲

■詹永平

昨夜梦中见到去世九年的父亲,我激动地说:“爸,你可回来看看我了!”我喜极而泣,泪湿枕巾。

1925年,父亲出生在湖北省襄樊市的一个小村庄。他八九岁时爷爷意外离世,奶奶养不了八个孩子,父亲被迫外出寻饭吃。他勤快聪明又能干,织过袜子、炸过油条,还学会了开车。辗转多地后,父亲最后落脚于河南。

1947年,父亲与母亲结婚,二人东奔西走、艰难谋生,直到1960年父亲才有了稳定工作。那一年父亲到郾城一行政机关当司机,我家在漯河东郊的化肥厂院子里安下了家。

父亲对工作尽职尽责,从不过星

期天,就连过年也很少回家。他当时是单位唯一的司机,开一辆吉普车。单位需要用车,父亲随时随到。除了出车和吃饭睡觉,他一天到晚都在车库里忙活。

父亲的开车技术远近闻名,不论大车小车都能开又能修。常有人请他帮忙,父亲总是尽力而为。1965年的一天早上,一辆货车在107国道行驶时突然熄火,父亲正好开车路过这里,主动停车上前询问,并帮货车司机修好了车,让他重新上路。货车司机感动得热泪盈眶,几个月后又找到父亲单位,给父亲送上一面写着“乐于助人,胜似亲人”的锦旗。



野趣(国画)

李晚雯作