

音乐点亮生活 歌唱花样晚年

■本报记者 于文博
鄆城区沙北街道嵩山社区有一个老年合唱团，团员平均年龄60多岁。他们经常参与公益演出，坚持为群众服务，丰富了社区群众的文化生活。这个合唱队就是花儿合唱团。8月29日，记者采访了几名合唱团成员，感受她们的花样晚年。

嵩山社区花儿合唱团成立5年来，成员从最初的二十多人发展到现在的40多人。每次训练和演出，大家都早早来到现场，几乎无人缺席。是什么让这个自发组织的合唱团发展得越来越好？该团副团长王芳兰给出了答案：“那是大家对歌唱无限热爱，对生活无限热爱。”

嵩山社区花儿合唱团的教室是花儿合唱团的教室。每周一、周五上午是乐理课，周二、周四晚上是训练课。为了提升大家的音乐素养和歌唱水平，乐理课上，老师会教大家识谱，给大家讲解用嗓技巧等。到了训练课，团员们则分声部进行练习，最后合唱。无论是日常训练还是正式演出，团员们都一丝不苟。“合唱是把多个声音变成一个声音，必须整齐划一。要想唱得悠扬动听，大家就

要配合好。”王芳兰说，每学一首新歌，大家都会积极地记谱记词、不断练习，没课的时候也常有人到教室练习。在合唱团里，大家互助互学，进步很快。

翻阅合唱团的曲谱，记者看到不仅有经典老歌，还有不少流行歌曲，如《大鱼》《从前慢》《一荤一素》等，都深受团员们喜爱。“我们虽然年纪大了，但心还年轻。”王芳兰告诉记者，通过合唱，团员们保持着年轻的心态，会聚在一起讨论哪一首流行歌曲更好听等，和孩子们聊天时也更有共同语言。

对音乐的喜爱让团员们成为志同道合的朋友，空闲的时候大家会相约去旅行，相处得像一家人一样。“只要来到合唱团，我就很开心。”王彩虹2020年在朋友的带动下加入合唱团，平时上课、参加活动都很积极主动。“在这里我提升了歌唱水平，还结识了很多新朋友，社区的工作人员对我们也很热情。这样的生活我感到很舒心。”王彩虹说。

每逢节假日，合唱团都会进行义演。“第一次演出是在2018年的中秋节，我们应社区邀请，为大家演唱了一首《洪湖水浪打浪》，现场掌声雷动，反响特别好。”



花儿合唱团成员在排练。(嵩山社区提供)

王芳兰说。直到现在，仍有不少团员记得第一次演出时的场景，他们从群众的掌声和欢呼声中得到了鼓舞，也感受到群众对文艺的需求和喜爱。

目前，合唱团正在排练《奉献》

《一荤一素》两首歌曲，为下一步参加省级合唱比赛做准备。王芳兰说，唱歌丰富了团员们的晚年生活，也为群众带来了快乐，希望大家把歌声带给更多的人。

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



欢迎提供新闻线索!

健康提醒

心平气和助长寿

何为健康？气足有力为健，经络通畅通达为康。普通人学养生，最简单直接的观测生命体征方式，就是关注心率。医学专家认为，心率往往能反映一个人是否气足有力、经络通达。临床发现，心率快的人，血压容易升高；血压升高的人，心率也容易增快。国医大师邓铁涛（享年104岁）的心率常年保持在每分钟74次左右，就是因为他做到了心平气和。普通人想要长寿，就要学学如何控制心率，以达到心平气和。那么，如何控制心率呢？

人体质差或心血管病患者不能进行百米跑、举重等无氧运动，以免造成意外。目前，已有多项研究表明，能有效减慢心率、使心脏更健康的运动多是有氧运动。常见的有氧运动有快走、慢跑、游泳、瑜伽、太极拳、八段锦等，尤其是太极拳、八段锦等，尤其是太极拳、八段锦等，尤其是太极拳、八段锦等，属于不对称运动，效果更好。

随着年龄增长，肌肉容易流失，因此中老年人一定要进行力量训练。增加腿部肌肉力量，可减少摔倒骨折；增强背部肌肉力量，可减轻腰痛，预防腰椎病。安全进行有氧运动建议简单记住“357法则”：3即每次运动不少于30分钟，5即每周运动不少于5次，7即运动后的心率值加年龄最好为170。

地中海式饮食令心率低

纵观国内外的“长寿村”，如日本的冲绳、保加利亚的莫斯利安及我国广西的都安、巴马等，居民的饮食都有一些共性：以五谷杂粮及蔬菜、水果等植物性食物为主，以动物性食物为辅；蛋白质构成以鱼类为主，较少吃猪、牛、羊等红肉。目前备受推崇的地中海式饮食也大致如此。采用这种饮食方式的人一般不容易肥胖，得高血压的概率低，且不容易缺钾，心率一般也较低。

浓肥甘辛非真味。要多吃纯天然的食物，少吃甚至不吃加工类食物，注意限盐，细嚼慢咽，吃七分饱。

“357”有氧运动减慢心率
坚持锻炼的人一般可拥有更好的心率指标，也更容易克服压力及焦虑等问题。老年

呼吸调节有助降压
人在紧张或着急时，呼吸通常会变得短而急促，心跳也会加速。研究发现，有些高血压患者经过几次深呼吸后，测出的数值基本上比第一次测的数值低30~40mmHg。这说明深呼吸训练可以稳定气息，还有助降压。深长柔缓的呼吸可增强肺泡的氧交换机能，提高肺活量，也能按摩内脏，调节植物神经系统。建议通过调息练习，使人呼吸自然达到深、长、匀、细。

最简单的呼吸训练就是卧式腹式呼吸法。可每天清晨刚睡醒或夜间入睡时，每次做十来个腹式呼吸，每日两三次。据《羊城晚报》

开学季为孙辈准备什么

9月开学季，你为孙辈们准备了啥？是水杯、衣服等生活用品，还是书包、本子、笔等学习用品呢？

送上寓意美好的新鞋

新的学期开始后，孙女就上小学三年级了。有人说，奶奶给予孙辈的爱，总是很多很多。我要说，给孙辈的爱，我总觉得还不够。千里之行始于足下。新学期伊始，我为孙女挑选了一双新鞋子，上面有她喜爱的图案。希望她健康、快乐，用一颗美好的心，在人生路上愉快前行。读者张女士

学习用品不可少

我有几个可爱的外孙，大

已经就读高中，最小的还在幼儿园。外孙们从读小学一年级起，每个新学期，我和老伴都会为他们买个新书包，再为他们添置本子、笔、文具盒等。新学期新气象，希望孩子们在学习上有着好的心情。读者蔡大斧

准备孩子爱吃的菜

新学期开始，我统管家里的伙食。现在食物很丰富，不懂得搭配可不行。接下这项任务后，我跟着手机学做菜，还学习营养搭配知识，为的就是让孩子们每一顿饭都吃得好，补足营养，快乐学习。读者李大妈 本报综合

入秋了，试试这些经典裤装

很多中老年女性喜欢裤装。选择这三款经典裤装，休闲时髦两不误。

收口工装裤
工装裤能打造别具一格的帅气造型。收口工装裤偏运动感，选对版型和颜色就能穿出不同效果。白色、米色等浅色系工装裤显得温婉亲和，深色系工装裤搭配运动鞋率性十足。

工装裤穿起来宽松舒适，对腿型没有要求，微胖人士也可轻松驾驭。工装裤一般带有一个或多个口袋，既有实用性又兼具层次感。工装裤可搭配休闲式样的上衣，营造自在闲适的感觉。在鞋子、包包的选择上则可以多样化，休闲或时尚的都可以尝试。

宽松五分裤
宽松五分裤也是中老年女性不能错过的裤装，其宽松有度的裤腿可以修饰腿型。黑色、米色是经典颜色，可搭配较正式的上衣，再加上黑框眼镜和腰带，层次分明，颇具时尚感。而穿上白色宽松五分裤，则显得很优雅。

高腰哈伦裤
哈伦裤适合体型微胖的中老年人，时髦洋气。哈伦裤剪裁宽松自然，在视觉上能隐藏腹部、腿部赘肉，高腰设计能拉长身材比例。

舞出健康活力 展现夕阳风采



昌建舞蹈队在排练。

■文/图 本报记者 张玲玲
在昌建广场，有一支充满活力的舞蹈队，队员们均已年过半百，却有一颗不老的心，用轻盈的舞姿展现自己的活力与快乐，舞出别样的夕阳风采——他们就是昌建舞蹈队。近日，记者走近这支舞蹈队，感受她们幸福而精彩的晚年生活。

8月28日，在昌建广场，伴随着柔和的音乐，昌建广场舞蹈队的队员们认真地排练舞蹈《黄河水从我门前过》，每一

个动作、每一个舞步都反复拿捏，希望做到最好。队员们个个激情满怀，随着音乐翩翩起舞，优美的舞姿赢得了围观群众的阵阵掌声。“白天大家不容易聚齐，我们就把排练时间定在了晚上。”该舞蹈队负责人董爱梅说。

成立7年来，只要天气条件允许，队员们就会到昌建广场一起跳舞，时间固定为晚上7点到9点半。“退休后，我经常到昌建广场锻炼身体。”董爱梅说，随着广场舞的风靡，跳广场舞成为她的兴趣爱好。

“每次跳完广场舞心情都很愉悦。”董爱梅说。为此，她买来音响，只要有时间就在昌建广场跟着视频跳广场舞，吸引了不少与她一样喜欢广场舞的老年人。

2016年，董爱梅牵头成立了昌建舞蹈队，队员有20人。“队员都是退休老年人。没有舞蹈功底，我们就一起看视频学习，练基本功，编排舞蹈节目。”董爱梅说，大家都刻苦，反复练习基本的动作，没有一个人中途退场。凭着对舞蹈的热爱和持之以恒的训练，这支队伍的舞蹈水平有了明显提升。“姐妹们在一起，天天琢磨着怎样去学习、怎样跳得更好，每个人都玩得很开心，心情好、身体也棒棒的。”董爱梅说。现在，这支舞蹈队有35人，年龄最大的70岁，最小的也50多岁了，大家用舞蹈演绎出了别样的晚年幸福生活。

平时，董爱梅和队员们自编自导舞蹈节目，一起购买、制作道具。很多时候，为了购买道具，她们要自掏腰包，但她门没有丝毫怨言。“在编排节目时，只要有意见就可以提出来，大家经常会为一个动作反复讨论。”董爱梅说。

“老年人学跳舞就是为了健康和快乐，是发自内心的热爱。跳舞不仅锻炼身体，还能让心情更愉悦。同时，我们也变得越来越自信。”队员李俊华今年60岁，过去经常头疼，后来坚持跳舞，身体越来越好，头疼的毛病再也没犯过。

队员们在日常生活中互相帮助，相处得跟亲姐妹一样。“去年我腿疼，走不成路了，姐妹们都很关心我，嘘寒问暖，到家里帮忙。我们在一起的时光很温馨、很美好，隔几天不见就特别想念。”董爱梅说。

在队员们的共同努力下，昌建舞蹈队被越来越多的人所熟知。近年来，该舞蹈队多次代表我市参加省级比赛并获奖。此外，队员们还积极开展志愿服务，走进养老机构 and 乡村演出。“以后我们要创作、表演更多更好的节目，让更多的人带去快乐，也希望我们能走向更大的舞台。”董爱梅笑着说。



人间真情

40年后的相聚

■杨松根
7月，我来到开封，参加了一场同学联谊会活动。

1983年，我从省委党校首届理论大专班毕业。今年是我们毕业后的第40个年头，同学们从四面八方赶到开封。为了这次相聚，许多同学忙前忙后，付出了心血和汗水。“党校情深”群主孙山巍以及周且如、周旭东同学在联谊会举行前的很多天里就多方奔走，逐项落实有关事宜。联谊会活动报到当天，他们打电话反复询问每个同学的到达时间，叮嘱路途防雾、安全等注意事项，安排车辆去接站。

他们的无私付出深深感动了我们每一个人。

7月25日，我来到清明上河园西大门，“中共河南省委党校首届理论大专班毕业四十周年联谊会报到处”的红色字幕呈现在眼前。看着字幕和报到桌前和蔼亲切的工作人员，一种莫名的自豪感油然而生。

由于分别得太久，大多数同学见面时都已不认识。大家见面后互相介绍了姓名，有的喜极而泣，有的紧紧相拥，有的手拉着手久久不肯松开……大家共同回忆起同窗时的场景，倾诉多年来的思念，感叹时光易逝……

40年间，已有18位同学永远离开了我们。7月26日联谊会开始时，我们起立，为他们默默致哀。那一刻，我的泪水禁不住涌出。

随后，同学们随机发言，回忆40年前同窗时的情景，畅谈40年来走过的路，表达对以后美好生活的期盼和对同学的祝愿。大家畅所欲言，谈笑风生。来自确山的王宝玉回忆起当年回家探亲的情景。他的发言引得同

学们开怀大笑。同学中年龄最大的78岁，最小的65岁。每个人都有自己的故事，每个人的故事都和40年前整整两年的学习生活有着千丝万缕的联系。毕业后，有的同学走上了领导岗位，有的同学成为教授、专家、学者，有的同学投身商海。现在，大家又回到40年前，无话不谈，同学情至真至纯。

7月26日的午宴上，同学们边吃饭边饮酒边交谈。情到浓处，78岁的杨琴芳走起了模特步，赵东旭拉起了大提琴，郭海琴、王玲、尚全忠等几个能歌善舞的同学放声高歌、翩翩起舞。欢声笑语此起彼伏，把宴会推向高潮。我不会唱歌，也不会跳舞，但脑海里却涌出两句诗：晚霞风情别样美，独具韵味醉夕阳。

7月26日傍晚，在周旭东的引领下，同学们在一家名叫“八碗不过岗”的饭店品尝了开封小吃。饭店临河，坐在河边的饭桌前，碧绿的水面不时荡过几艘小船，小船上坐满了游人，其中不少人穿着汉服。七彩的霓虹灯将一座座亭子和小桥的轮廓勾画出来，倒映水中……同学们喝着青梅酒，品尝着多种叫不出名的小吃，欣赏着迷人的夜色，心情非常舒畅。随后，在周旭东的安排下，大家观看了《东京梦华》大型实景水上演出，强烈的视听震撼，让我不由想起这样的诗句：“是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。”

欢乐的时光总是短暂的。7月27日上午，我们依依不舍地从居住的宾馆走出，挥手告别。

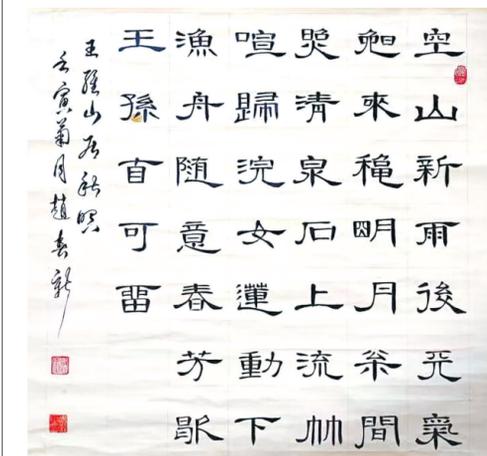
再见，亲爱的同学，亲爱的兄弟姐妹！



董新作

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。



赵春新作