

爱心艺术团 舞动夕阳红



红琴爱心艺术团演出场景。

徐红琴提供

■本报记者 于文博
“自从参加了艺术团，我的生活变得越来越充实了。”4月15日，69岁的李清云告诉记者。

李清云所说的艺术团是天桥街道漓江路社区红琴爱心艺术团，该艺术团成立于2015年，成员大部分是社区退休老人。艺术团倡导积极、健康、乐观、向上的理念，日常开展各类文艺活动和志愿服务活动，充实了社区老人的晚年生活。

追梦鼓队、飞龙舞队、雅尚模特队……据了解，红琴爱心艺术团有十几支小分队，队员可以根据自己的爱好，到各个小分队学习不同的内容。“我学的是模特表演，每周团里都安排有课程。练习几年后，我感觉自己气质变好了，精神头儿也更足了。”李清云说，“虽然每次练完都感觉胳膊、腿酸疼，但是效果也很明显，我是累并快乐着。”

黄桂珍是追梦鼓队队长，每次排练她

都十分认真。为了把动作做到位，她白天练习打鼓，晚上对着镜子练习表情。“打鼓声音响，为了不打扰别人，我们都是一人一鼓一车，到附近空旷的地方练习。”黄桂珍说，“打鼓也算是力气活儿，每次排练大家的衣服都是湿了干、干了湿，但没有一个人抱怨。”

队员学得起劲，老师教得用心，很多老队员自发承担起教授新队员的责任。同队友平日不仅带领队员舞龙，还教队员抖空竹。团长徐红琴利用自身的舞蹈特长，根据队员们的实际情况编排动作、安排训练内容，帮助大家不断提升舞蹈水平。

一分耕耘一分收获。多年来，红琴爱心艺术团在各类比赛中收获了掌声和荣誉，队员们也从中找到了成就感。在今年我市的民间艺术大赛上，红琴爱心艺术团参演的节目《盛世中华之龙鼓齐鸣》以豪迈的气势展示了中国传统文化，受到了评委和观众的一致好评，获得二等奖。

据徐红琴介绍，此次参赛节目的编排比较复杂，需要反复演练。为了呈现出最好的节目效果，队员们只要有时间就会聚在一起排练，自己在家的时候也坚持练

习，“排练时天气很冷，一些队员的脸都冻伤了，但没有一个人缺席，大家都练得特别认真。通过比赛，团队的凝聚力更强了。”

目前，红琴爱心艺术团共有成员300多名。队员们丰富了自己的晚年生活，找到了展现自我的舞台，收获了友谊。此外，队员们还经常利用空闲时间，积极参与清洁家园、居民矛盾调解、文明劝导、慰问特殊群体等志愿服务活动，发挥余热。

“在这里我找到了家的感觉，不仅锻炼了身体，还认识了很多新朋友。”采访中，王桂平告诉记者，在共同学习和交流中，队员们的感情越来越深厚，大家一起旅行、约饭，有困难了互相帮助，很多人因此成为挚友。和王桂平有相同感受的还有苗会仙。年轻时苗会仙就喜欢模特表演，如今她不仅学习模特表演，还参加了许多演出，每天都过得快乐而充实。

“我们希望给社区的老人们提供一个老有所依、老有所乐、老有所为的平台，让大家都能拥有健康、快乐的晚年生活，同时为社区和谐贡献力量。”徐红琴说。



习练太极拳 练出精气神



李清云在练习太极刀。

■文/图 本报记者 杨旭
家住市区交通路南段铁路巷的李清云今年64岁，退休前就开始接触太极拳，如

今已坚持练习15年。4月21日，接受记者采访时，李清云说：“太极拳不是专属于老年人的运动，而是适合全年龄段的运动，希望大家都能练起来。”

每天早上起床后，李清云就雷打不动地在家门口或者家附近的广场上练习太极拳。身穿练功服的李清云现场给记者演示了一套太极拳动作。随着音乐响起，他全身缓缓而动，撇身锤、肘底锤、闪通背……看似柔和的动作中藏着几分刚劲，打太极拳时李清云精神矍铄。

多年前一个偶然的机会，李清云在市区双汇广场结识了一位精通陈氏太极拳的老师。跟着练习了一段时间后，李清云发

现自己喜欢上了这项强度适中的运动。只要有时间，他就用手机搜索教程，对着镜子一个动作一个动作地练。

除了太极拳，李清云还擅长太极刀、太极剑和双截棍。在他看来，学好一门技艺，就像制作一件艺术品，需要仔细雕琢。“不要小看一个动作，手掌高度与肩膀是否齐平、指尖与鼻尖是否齐平都影响锻炼效果。”他边演示边向记者介绍，“太极剑的剑法有刺、撩、点、洗、劈、挂等。只有不断练习，才能将这些动作融会贯通。”

李清云退休前从事电路维修工作，“年轻时工作强度大，导致腰椎出现了问题，压迫到腿部神经，两条腿有时疼得受不了。”李清云说。经过药物治疗，李清云的病情有所缓解，更让他惊喜的是习武带来的改变。

“练习太极一两年后，我感觉身体比以前强健了。”李清云说，“这么多年过去了，腰椎的老毛病已经不再影响我的正常生活，我想这是练习15年太极拳得到的最好的礼物。”

夏练三伏，冬练三九。李清云在家门

口练武时，总能吸引巷子里街坊邻居的围观。一些人看他动作标准，也跟着学。学的人渐渐多起来，李清云就带着大家一起练。

跟着李清云一起练习的邻居很多年纪较大，动作不容易做到位，教学有一定难度。“如果他们练得累了，我就会让他们先静下心来，休息一下再练习。”李清云说。

57岁的陈香梅告诉记者，她跟李清云练太极拳是因为过去经常感觉腰膝酸软，想以此来增强体质。“练了三个月后，发现每次练完都身心舒畅，就一直坚持练习到现在。”陈香梅说。

退休后，除了照顾父母和孙子，李清云还积极参与志愿服务活动，经常跟随漯河公益志愿者团队慰问孤寡老人、残疾儿童和抗战老兵，有时候也会为他们献上一段武术表演。

“针对自身条件选择一项自己喜欢的运动，下苦功去练，日复一日地坚持，功到自然成。”下一步，李清云计划加入社会体育指导员的队伍，“我从中受益了，就想让更多的人也从受益，都练就好好身体。”

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

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……

欢迎您提供新闻线索



老妈厨房

鱼香鸡蛋

■文/图 本报记者 杨旭

“家里有孩子的，一定要试试鱼香鸡蛋这道菜，咸香中带着酸甜，拌上米饭，保证你能吃两大碗。”4月16日，家住市区城江路北大府小区的岳赛男向记者介绍了自己的拿手菜——鱼香鸡蛋的做法。



首先，根据用餐人数打鸡蛋，搅散备用，并将青椒、木耳和胡萝卜切成丝；准备一个小碗，放入两勺糖、两勺生抽、三勺醋、半勺老抽、一勺淀粉和三勺水，搅拌均匀至糖融化，鱼香酱汁就调好了。

锅中倒少许油烧热，将鸡蛋炒熟后盛出备用；再倒油，放入葱段、蒜末、姜片和豆瓣酱，煸炒出香味后，放入青椒丝、木耳丝、胡萝卜丝，大火翻炒3分钟，然后将之前炒好的鸡蛋回锅，翻炒均匀后倒入酱汁，继续大火翻炒1分钟即可出锅。

“这道菜即好吃又好做，而且营养丰富，即使是厨房小白，也能轻松完成。”岳女士说。

远离老年保健诈骗陷阱

■王晓景

老年保健销售骗局有四大步骤：陪、哄、吓、疚，环环相扣，让老人年心甘情愿掏空钱包。

擦亮双眼，识别老年保健品销售的套路

陪，关爱背后的圈套。为了骗取老年人的信任，保健品推销人员利用部分老年人远离子女、生活孤单的特点，刻意与老年人多沟通，经常去陪伴老人，洗衣、做饭、打扫卫生，嘘寒问暖。老年人对推销人员产生心理依赖后就会觉得，我总得为你做些什么吧，不然也太不好意思了。

哄，免费背后的诱惑。推销人员利用老年人贪图小便宜的心理，以免费送小礼品等方式引起老人注意，打着养生保健的旗号，打消老人的顾虑，让老人到公司或店铺听“养生课”，又以送保健品、赠旅游、充值返现、拉客有奖等诱惑，发展老人成为充值会员。很多老人参加活动都是奔着免费领取小礼品去的，一旦参与其中，就渐渐被讲师精心设计的活术“洗脑”。

吓，健康背后的焦虑。“您血压可有点高呀”“我家人就是突发心脏病过世的”。步入老年后，各种疾病接踵而至，面对频频出现的健康问题，老人容易产生不安和恐惧心理。而保健品推销人员从养生、治疗等宣传入手，给予老人心理上的认同，贩卖健康焦虑，宣扬保健品“药到病除”的奇效。

疚，情感背后的操纵。在一些老年人心中，推销员很好，经常会给他们送吃的用的，还来陪他们聊天，是比儿子更亲、比女儿更暖的人，他们推销的东西不管有没有用，他们都愿意买。

提高警惕，护好自己的养老钱

不贪便宜，保持谨慎。老

年人在与陌生人的交往中要保持警惕，切忌为了感谢别人所谓的关怀，不忍心拒绝，自掏腰包购买其夸大功效的保健品，造成财产损失和身体损害。

接纳衰老，合理养生。老年人应正视自身对健康的需求，正确选择最适合的养生方式，如积极参加社区举办的健康讲座，订阅主流的健康杂志，了解最新的健康资讯。有基础疾病的老人最好与医生沟通，选择的保健品不能与药物冲突，购买时注意察看保健品的相关批文和许可证明。

培养爱好，缓解孤独感。老年人应注意培养或重新拾起自己的兴趣爱好，书法、绘画、摄影、唱歌、舞蹈、拳术、棋艺、养花、垂钓、手工制作、饲养宠物……每一种都能为你打开一扇窗，看到更精彩的世界。培养一两种爱好，既愉悦了心情，又丰富了生活。同时，有机会遇到新朋友，保持与外界的交流。

及时止损，学会维权。如果发现自己被推销人员误导而花了冤枉钱时，可以根据情况选择维权：一是与经营者协商解决，要求退钱、赔偿损失；二是致电12315投诉产品、药品安全和虚假宣传问题，请求行政监管部门监督和查处；三是向保健品生产商或经销商所在地的人民法院起诉。另外，当觉得自己过度依赖保健品时，应注意及时就医，排查是否存在成瘾问题和心理障碍。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者



本版组稿：苏艳红 赵娅琼

人间真情

老妈

又到周末，老妈发微信问我，去她家是开车还是骑车。我回复：您想要我开车还是骑车？其实我明白她想让我开车过去，带她一起回老家。这时老爸回复我：你开车来吧！

老妈就是这样，说话做事比较婉转，从不直接说出自己的需求。我曾告诉过她，对自己女儿可以直接一点，想要什么、想做什么就说出来，不用拘束，也不要不好意思。但她总是笑，不说话。

老妈年龄大了，但看上去显得很年轻。我总觉得她是小孩儿。

求学的日子，我一个人坐火车，

坐汽车，去另一个城市读书。老妈很少送我。偶尔去车站送我，当车徐徐开走的时候，我透过车窗看到她仍站在站台上，望着车远去。

后来闲聊，老妈告诉我，每次送我上车后，我乘坐的火车缓缓启动的片段总是在她脑海中不断回放——她一直牵挂着我。

老妈性格简单，喜欢就是喜欢，不喜欢就不说话。

她富有同情心，在大街上遇到乞丐，总会放一些零钱在他们面前的盒子里。她告诉我，要是有余力帮助别人，那就多少帮一点儿。

老妈聪明。小时候因为家里贫困，她只读了几天书就辍学了。后来成家生子，把孩子养大后，父母开了间小小的书店。

书店的时候，她最喜欢翻的是《新华字典》。慢慢地她认得几个字了，不会写就照着描。遇到不认识的字，她要么问我们，要么查字典，时间长了，也能读懂报纸上的文章。看电视，字幕上的字囫圇吞枣地读，大概意思她都理解。妈妈由文盲变成了“文化人”。

因为自己爱认字读书，她对我们姐弟俩读书非常支持。有时候进货，她让我也跟着，挑选自己喜欢的书。

因为她的支持，弟弟学业有成，博士毕业后留在外地发展。

老妈自控力很强。她血糖高，需要降糖，每天定时定量服用药物，吃什么不吃什么，都听医生的。多吃粗粮，不吃糖，在两餐中间吃水果……

后来老妈经常咳嗽，检查出肺部出了问题。她听从医生的建议——输液、服药，定期复检。餐后半小时服药，年纪大了容易忘记，她就用一个简易小药瓶每天装一天的药量，吃饭后在台历上记录时间，外出时必带着药。这种对自己的细致、对生活的认真态度，让我很是叹服。

老妈能够接受新事物，手机里下载了微信，方便和孩子聊天。她还带着小米手环，一天最少走8000步。后来老妈嫌弃住宅楼空间太小，要求搬回老家去住。老家有个院子，她在院子里种种菜，上街遛遛弯，碰到邻居就闲聊几句。只要她高兴，生活在哪里都好。

老妈对待生活的态度认真、从容。她从不为钱烦恼，钱多钱少都无所谓，只要够花就行。她不戴首饰，不买贵重物品，衣服选舒适耐穿的。她用多年前买的平板电脑看历史类连续剧，或者拿我女儿小时候用的播放器听多年前的老歌。老妈吃的饭也很简单：早饭是豆浆、鸡蛋，中午吃米饭时加几块肉，晚上熬杂粥，再炒一盘自己种的青菜。

家有一老，如有一宝。世界上最幸福的事就是父母还在、我们未老。和老妈一起去爱世界、一同享受生活是一件很惬意的事情。



花开富贵(国画) 李建平作

征稿

祖孙相处的动人瞬间，邻里之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，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。投稿联系电话：13938039936