

集体过生日 温情暖人心

■文/图 本报记者 张玲玲

“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”7月14日，召陵区综合养老服务中心举办了“6-7月长者集体生日会”，为8位老人一起过了一个既温馨又热闹的生生日。

生日会上，来自召陵区老年大学和沙澧电吹管乐团的演员为老人们带来了精彩的表演：从开场舞《祖国你好》到戏曲《一家人欢天喜地把我来请》，从舞蹈《学毛选》到戏曲《抬花轿》，每一个节目都赢得了老人们的热烈掌声。一些老人还跟着节奏打起节拍，脸上满是幸福的笑容。

除了精彩的节目，现场还设置了抽奖环节，得到奖品的老人开心得像孩子一样向大家展示着。现场一片欢声笑语，气氛热烈。

伴随着背景音乐，全场齐唱《生日快乐歌》。老人们戴上生日帽，许下心愿，一起吹灭蜡烛，分享生日的快乐与幸福。他们吃蛋糕、看节目，喜悦之情溢于言表。

此次过生日的8位老人中，年龄最大的88岁，最小的也76岁了。“这个集体生日过得甜到我心里了。”“这是我70多年来最正式、最隆重的一次生日。”“我已经很多年没过生日了，今天能和其他老同志一起过生日、看节目、吃蛋糕，特别开心。”老人们在工作人员的陪同下，看节目、唠家常、聊过往，对这样的生日会称赞不已。

据了解，这是召陵区综合养老服务中心第四次为老人们举办的集体生日会，每次生日会都设置了节目表演、游戏互动、抽奖等环节，仪式感满满，给老人们送去生日祝福。

“敬老助老是中华民族的传统美德，关心爱护老人是全社会的责任。集体生日会不仅让老人们感受到了社会大家庭的温暖，也给他们的晚年生活增添了很多欢乐。这里的每一位老人过生日，都有我们的陪伴和祝福。”召陵区综合养老服务中心负责人说，“未来，我们会继续为长者集体过生日，真诚地关心、呵护每一位老人，为他们创造更多的美好时光，让他们在晚年感受到更多的关爱与温暖。”



老人们开心地享用生日蛋糕。

赵宝红：非洲鼓拍出幸福旋律



■文/图 本报记者 朱红

“敲打速度不能贪快，一快就会乱，要跟着音乐节奏来……”近日，在市老干部中心的一间教室里，55岁的赵宝红和其他学员正跟着老师学习非洲鼓《上春山》。老师边示范边讲解拍打要领，赵宝红跟着节拍练得非常认真，手上有节奏地拍打着鼓面，嘴里跟着音乐轻声哼唱，很快就能拍出《上春山》这首歌了。

记者了解到，退休后赵宝红在家带小孙女。一个偶然的契机，她在抖音上看到有主播教葫芦丝，就用业余时间跟着学习。她十分用心，很快就学会了《月光下的凤尾竹》《竹楼情歌》《竹林深处》等曲目。

后来，她又先后报了非洲鼓学习班、古典舞培训班、古筝培训班，生活非常充实。“音乐可以排遣心中的郁闷。我学非洲鼓，开心了就拍击欢快的曲目，悲伤了就拍击忧伤的曲目，让情绪得以发泄。四

年前我父亲去世，每到他的忌日，我就拍击一曲忧伤的曲目，祭拜、怀念他老人家。”采访中赵宝红告诉记者。

赵宝红告诉记者，开始学习非洲鼓时她怕学不会、跟不上节奏，没想到一学就上手，一上手就爱上了。

“双手在拍击非洲鼓的过程中都不闲着，还带动肢体，再加上面部表情以及手部动作，通过手、眼、耳、心的配合，调动感官与肢体，锻炼了协调与记忆能力。和大家一起打非洲鼓我很开心。”赵宝红说。

闲暇时，除了带小孙女、学非洲鼓和舞蹈，赵宝红还参加了情暖沙澧爱心公益联盟组织的敬老爱老、关注留守儿童等公益活动，为他们表演非洲鼓和舞蹈等。如今，赵宝红每天的生活都很充实。“每学会一个曲目我都非常开心、很有成就感。心情好了，身体也就好了。这样丰富多彩的生活我很满足。”赵宝红说，“练习非洲鼓、在公益活动中演出都是为了展示老年人的精神风貌和健康的生活方式。只要身体允许，我会一直站在舞台上，发挥余热，老有所为。”



亲情无限

父爱如山

■李甫君 李祥君

他生活在山区，是个面朝黄土背朝天的农民。他凭借一身力气，在土地中刨食供养十个子女。

他目不识丁，讲不出什么大道理，甚至有点木讷，但是他知道“将心比心，推己及人”“己所不欲，勿施于人”等朴素的道理。什么事能做，什么事不能做，他心中自有一杆秤。他凭力气吃饭，靠勤劳养家糊口，看不起那些油嘴滑舌、好吃懒做的人，相信天道酬勤、勤能补拙的道理。

父亲生于1919年，兄弟姊妹六个，五男一女。他在兄弟姊妹中排行老四。

穷人的孩子早当家。父亲小时候上山放牛、割草，十六七岁就学会了使用犁、耩、锄、耙等各种农具，十八岁已经成为家里的主要劳力。他从小养成了勤劳、节俭的习惯，会做针线活儿，裤子、褂子、鞋子磨破了都是自己缝补。

1943年11月，24岁的父亲参加了敌后武工队。抗日战争中，他先后参加过辉县孟庄、汲县塔岗、林县鹿岭等地的著名战斗，冒着枪林弹雨参加支前行动，转运粮草、运送弹药、护送伤病员等。在塔岗伏击战中，父亲由于表现出色被记功。

父亲有七子三女。

他起早贪黑、没日没夜地劳作。每天下午出工的时候拿上镰刀和绳索，收工后到附近山上去打柴，背回一大捆柴。多年来，这是他每天的必修课。母亲说：“你多力气不主贵，一生能搬两架

(座)山。”父亲经常往返30多公里山路，去太行山深处的黑峪沟、猴猴沟的原始森林里割荆条。他白天出工劳动，晚上挑灯编荆片，农闲时赶会卖荆片。

20世纪60年代，为了养家糊口，父亲在会上求小麦、玉米、谷子等粮食，余麸皮、粗糠、高粱等，一年四季很少吃精细粮。春天，父亲到山上挖野菜、捋树叶给孩子们充饥。三年自然灾害期间，父亲为了照顾子女，不舍得吃不舍得喝，患了严重的浮肿病，全身都是裂口，黄水直往外渗。

1969年底，在修建南坡水库时，因劳动积极，大队奖励父亲一双棉鞋。父亲视若珍宝，缝了又缝，补了又补，穿了整整十年。他有个“百宝箱”，驴笼头、皮绳、单线绳、牛套、钢钎、压杠、锤子、废旧电线、海绵……父亲收集的东西，都是他认为有用的物件。尽管破烂不堪，他却当成宝贝。

麦收时节，他身背蛇皮袋，佝偻着身子，在太阳底下拾麦穗。有时他还会到土路上用簸箕、笤帚扫麦粒，回家之后用水淘净，搬到房顶晾晒。

院子就是父亲的小型打麦场。他像一只蜜蜂穿梭于马路、麦地和家之间。回到家，他把捡来的麦穗晾晒在院子中。麦穗完全晒干之后，他坐在滚烫的水泥地上，用簸箕揉搓，直到脱成麦粒。父亲每年麦收时节能捡八九袋麦子，约合六七百斤。他用捡来的小麦换成西瓜、豆腐、大米和各种蔬菜，改善一家人的生活。

父亲年迈后，子女们轮番做思想工作，他才进了城。

刚开始，父亲有诸多不适应：家里天天拖地，进门得换拖鞋，出门得换外出穿的鞋；城里的碗太小，要一趟一趟往厨房盛饭；做饭量太少，不敢放开肚子吃。

父亲感觉和儿媳及孙子、孙女吃不到一起、说不到一起、玩不到一起，很别扭。进城三年，父亲一直要求回农村，过无拘无束的生活。母亲开导他：“你都是黄土埋半截的人了，可不能由着性子瞎折腾。”我们劝道：“爸，您想想，从漯河到老家有二百多公里，平时有个突发情况咋办？既然来了，就安心生活。”经过全家人做思想工作，父亲终于安下心来，没再说出回家之事。

父亲帮子女接送孩子、拖地、买菜、洗衣、换煤气等。他的性格也变了，变成了一个家里家外毫无脾气的老人。每当有客人来，父亲总是臂微垂、腰微弯，脸上现出和蔼的笑容，帮子女给客人沏茶、点烟。当子女和客人侃侃而谈时，父亲总是静静地坐在角落，一会儿瞧瞧子女，一会儿瞧瞧客人，侧耳聆听。

母亲去世后，父亲失去了唠嗑儿的对象，更加孤独寂寞了。他没有什么爱好，不会抽烟、喝酒、打牌，不爱看戏、看电视、听收音机。他远离乡村和故土，没有农活儿可干，闲来心里闷得慌，常感到精神空虚。

“梦中每迷还乡路，愈知晚途念桑梓。”每逢过年过节，父亲都流露出想回老家看看，与大伯、姑姑叙叙旧的想法。可是我们忙于工作，陪父亲回老家看看的事被一拖再拖，直到父亲去世也没有成行，留下永远的遗憾。

2003年冬天，父亲住进了医院，病情很重。当年农历二月十六中午，父亲与世长辞，享年84岁。

别样晚晴

留住乡愁记忆 传承民俗文化

■杨合兴

前不久，我参加了市作家协会组织的活动，顶着炎炎烈日到临颍民俗博物馆采风。

临颍民俗博物馆坐落于临颍县王岗镇，现有两个馆舍，主馆在临颍县王岗镇南村，馆内有各个历史时期的老物件1万多件，设12个展厅；馆外设有传统文化园，陈列砖雕、石雕、木雕、农耕器具以及粮食加工、交通运输、水利灌溉等工具。分馆设在临颍县小商桥景区内，藏有不同时期的老物件5000多件。主馆和分馆都免费对外开放，常有文化学者、老师、学生到此参观，每年接待学生1.5万多人次、各地游客数千人次。

馆长夏建奎今年64岁，对民俗文化情有独钟。我比夏建奎年长两岁，参观中和他攀谈起来。因为有共同的爱好，我们有说不完的话。

他开始搞收藏时，有人嘲讽：“老夏傻了，放着退休后的清闲日子不过，净瞎折腾。”夏建奎却不在乎这些议论。最初，儿女们也不支持他。在夏建奎妻子的劝说下，两个做实业的女儿开始支持他并提供赞助，但儿子仍持反对意见。后来见父亲确实喜欢收藏、喜欢民俗文化，儿子也转变了态度。如今，民俗博物馆是全家人的骄傲。

我们在夏馆长的带领下边走边听介绍，时不时他还会亲自演示，现场很热闹。大家仿佛“穿越”到几十年前的村庄，目睹一幕幕群众生产劳作的场景。看到一台并式铁链车，我不禁想起了远去的童年。二十世纪五十年代末、六十年代初我上小学，每天放学都要去生产队的菜园推水车浇菜，中途不推了，或者看菜园的人认为我们不听话，被家长知道了我们要挨打的。

大家走到一个货郎担前，我拿着拨浪鼓给大家介绍：“这是货郎进村时叫卖用的，起喇叭的作用。”“杨老师，您吆喝吆喝试试？”同行的人起哄。“好哇，听好了！”我清清嗓子开始吆喝：“拨浪鼓一响，卖货郎进庄。找头发换针换顶针，换卡子换别针，换胭脂换头绳儿，鸡蛋换盐换镜子换梳子啦……”我的吆喝引得众人一阵大笑。

犁、耙、木拖车、纺棉车、织布机……看到这些老物件，远去的乡村生活一幕幕在我的脑海中重现。夏建奎说，现在的孩子都没有见过这些传统农具。希望孩子们能通过参观体验了解古老民俗、认识传统农具、感受劳动人民的智慧。这是他建设民俗博物馆的初衷。

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

虾仁鱿鱼煲

■文/图 本报记者 杨旭



“夏天食欲差的人可以试着做这道菜，拌米、拌面都很好吃。”7月16日，家住市区嘉业城市花园小区的田桂枝女士向记者介绍了自己的拿手菜——虾仁鱿鱼煲的做法。

首先，在虾仁中加入盐、料酒腌制；起锅烧油，放入蒜末儿、干辣椒炒1分钟到2分钟，随后加入豆瓣酱、生抽、老抽、蚝油、白糖和少许白胡椒粉，搅拌均匀后盛出，一碗酱汁就做好了。

起锅烧油，炒香葱段、姜片，放入菌菇、粉丝，倒入开水没过食材，盖上锅盖焖煮3分钟到5分钟；开盖，放入清洗过的鱿鱼和腌过的虾仁，倒入之前调制的酱汁，继续焖煮5分钟到8分钟，最后淋上几滴香油提味即可。

“这道菜做法简单、味道鲜美，大家赶紧试试吧。”田女士说。

健康提醒

汛期老年人需要注意什么

近日多地暴雨，对老年人的生活和健康带来了诸多影响。那么，老年人在暴雨期间如何做好防护？

居家注意

了解预警信息：密切关注天气预报，减少外出，避免风险。

储备物资：提前储备食物、水、药品等生活必需品，以及手电筒、防水衣物、雨鞋、助步器材、拐杖等。

居住环境安全检查：全面掌握老年人的身体状况和住房情况，并对居住环境进行全面检查，确保房屋结构稳固、门窗密封完好，避免雨水渗透。

电路设施安全检查：检查家中电路设施，关闭非必要的电器电源，以防触电。

在洪涝期间经过积水路段。积水可掩盖水中深坑、掉落电线等，老年人要避免涉水通过，防止意外伤害。

注意防滑：老年人出行时应注意防滑，可穿防滑鞋或使用拐杖等辅助工具，防滑防跌倒。如果跌倒，可采取用双手撑地的姿势，缓冲跌倒的影响。老年人还可以学习一些简单的急救知识，如如何处理跌倒后的伤口、如何止血等。

选择安全路线：避开低洼地带和易积水路段，远离广告牌、路灯，防止跌入窞井。

携带必要物品：外出时携带雨伞、雨衣、手机等必要物品，以备不时之需。

健康防护

准备防洪急救包：包括手电筒、毯子、保暖衣物、防护用品、防水器具、食物、瓶装水以及常用药品、急救药物如硝酸甘油等，以备不时之需。

保持室内干燥：使用干燥剂或除湿机保持室内干燥，减少细菌滋生。清扫地面，清除地面杂物，确保各个房间和通道照明良好。

出行安全

避免外出：暴雨洪涝期间，老年人应尽量避免外出，特殊情况建议在家属的陪同下出行，以减少发生意外风险。

避免涉水：老年人应避免

防范中暑：夏季洪涝灾害往往伴随高温和高湿度，易使汗液不易蒸发，引发中暑。及时将老年人转移至阴凉处，解开衣服或用温水帮助散热，服用解暑药。

饮食安全：尽量选择新鲜、干净的食品。如出现发热、呕吐、腹泻等症状应尽快就医。

保持皮肤清洁干燥：避免长时间接触潮湿环境。若有不适应及时就医治疗。

适当保暖：暴雨天老年人应根据天气情况适当添衣，保持身体温暖，避免感冒等疾病。

本报综合



国画 葛惠丽作