

# 银发合唱团 歌声绽芳华

■本报记者 杨光  
我市有一群老人，他们因喜欢唱歌而相聚，虽然多是业余玩家，却用优美的歌声打动别人。他们于2005年组团，开始叫激情广场大家唱，后来改名叫漯河激情合唱团，近年来成为我市一张亮丽的群众文化名片。

“长亭外，古道边，芳草碧连天……”近日，在源汇区老街街道新华街社区会议室里，60多位老人分成三个声部组合，在老师杨建新的指挥下认真排练。

一曲排练结束，杨建新又拿出一把二胡进行伴奏，带大家排练《葬花吟》。这首曲子难度较高，杨建新不厌其烦地指导每个人的节奏和换气方法。

“周二下午我们要去舞阳演出，马老师你唱一首陕北民歌，我和其他三人朗诵《光荣与梦想》。大家抽空把节目再排练一



漯河激情合唱团演出时。

图片由漯河激情合唱团提供

下。”排练临近结束时，合唱团长张艳琴给大家布置了新任务。“收到！”大家异口同声地回答。

张艳琴告诉记者，合唱团

演出小分队经常深入村庄、校园等进行演出，也参加市里组织的各种活动。“合唱团成员来自各行各业，年龄最小的50多岁，最大的已经70多岁。虽然

他们满头银发，但只要站在音乐的舞台上，都变得年轻而优雅。他们用歌声抒发着心中的愉悦，尽情享受音乐的快乐。每次排练，大家都不会无缺

席。有时候加班加点，也没人有怨言。”张艳琴说。

“我们演唱的地点从双汇广场开始，后来搬到新天地广场、新玛特广场。随着城市的发展，社区都建设了多功能厅和会议室，我们也受邀进入社区，排练条件越来越好，大家也更有激情了。”张艳琴感叹地说。

漯河激情合唱团成立以来，团员们齐心协力编排出一个个精品节目，不仅唱响了沙澧大地，还登上了更广阔的舞台。漯河激情合唱团曾获得文化部“群星奖”、河南省“文化模范”团队奖、河南省文化志愿者优秀团队奖、河南省首届中老年合唱大赛银奖、中国三门峡黄河大合唱艺术节“中流砥柱杯”大奖等多个重量级奖项。

“在这个团队里，我感到很快乐，结交了很多好朋友，大家能做什么力所能及的事，感觉特别有意义。”张艳琴说，如今合唱团成立已近20年，大家努力把漯河河的“好声音”传向四面八方，合唱团也成为我市一张亮丽的群众文化名片。

## 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……

线索，请联系我们。  
电话：13938039936

欢迎提供新闻线索！



## 快乐养生

### “难得糊涂”养生法 是一剂心理保健良药

“难得糊涂”是清代书画家郑板桥的名言。这种辩证的哲学观点和自我暗示的心理学观点，对修身养性、延年益寿很有意义。

“难得糊涂”对健康人来说是一剂心理保健良药。在生活中，大事明白，小事糊涂，能使人保持心胸坦荡、精神愉快。

现代医学研究也证明，良

好心理素质可使机体血液循环稳定，细胞代谢旺盛，使生理系统活动达到最佳状态，从而延缓脏器衰老，促进人体身心健康。

相反，嫉妒、怨恨等不良情绪容易引起心理应激，诱发心脑血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤等。

据学习强国

## 老党员退休不褪色 发挥余热献真情



11月5日，迎宾社区网格员程东锋入户走访。

陶清雨 摄

■本报记者 尹晓玉

通讯员 陶清雨

“老程这个人特别好，不管谁家有事，他都热心帮忙。”“他就像个‘大管家’，小区的事他都参与。”11月10日，在临颍县城关街道迎宾社区植保公司家属院，提起程东锋，居民们赞不绝口。

今年77岁的程东锋，是一名有着50年党龄的老党员，退休前在临颍县园艺场从事会计工作。2023年，迎宾社区征集网格员时，程东锋主动要求参与社区治理工作。经民主选举，他成为植保公司家属院的一名网格员。一年多来，他将大部分精力和时间都用在小区治理上，尽心尽力协助居委会工作。

“老程，我家天然气打不开

了，你帮我看看。”“程大爷，俺家漏水咋办啊？”……在植保公司家属院，居民遇到难事、烦心事就会找程东锋帮忙。提起这位“大管家”，小区居民心里满是感激与敬意。

“他每天都在小区转几圈，察看有没有安全隐患或者乱堆的杂物。看到垃圾，他及时清理；发现问题，他及时处理；谁家水电有啥问题跟他一说，他会立即帮忙想办法解决……”植保公司家属院是一个老旧小区，因年久失修，小区大门口道路出现多处破损，且这里地势较低，每逢降雨，门口过道都会严重积水，给居民出行带来不便。“今年夏天一场大雨后，小区门口积水深度都到了成年人的腰部。”谢国军说，为

了解决这一难题，程东锋积极奔走、多方协调，号召小区居民共同想办法解决问题。最终，在他的倡导下，大家共同参与对小区门口的道路进行了修整。

在社区工作人员眼中，程东锋是一个爱好学习、热心公益的好同志。“社区组织开展志愿服务活动时，他都积极报名。程东锋多次参与扶贫捐款，带头参加社区活动，用实际行动践行入党誓言。”迎宾社区党支部书记郭利告诉记者。

今年，程东锋获得了“光荣在党50年”纪念章。“获得‘光荣在党50年’纪念章，是我一生中最高兴的事。我要继续践行入党初心，为创建幸福社区贡献力量。”程东锋说。

会导致老人较难安全、顺利地烹饪，比如腿部力量下降和手抖。做饭需要长时间站立，以及频繁地走动、弯腰等，这些活动对腿部肌肉力量要求较高。但随着年龄增长，老人腿部力量逐渐减弱，可能会使烹饪变得吃力，还会增加跌倒风险。手抖可能是自然老化过程中出现的正常现象，也可能由帕金森病、特发性震颤等疾病引起。如果老人手抖严重，会影响切菜、炒菜等精细操作，降低做饭的效率和安全性。此外，患有高血压等慢性病的老人，如果长时间在厨房忙碌，身体不适和发生意外的可能性也会升高。

据《生命时报》

## 长寿之道

下厨做饭对有些老人来说是一件费时费力的事，如果子女不回来，他们的三餐会一切从简。而近日，一项刊登在英国《营养教育与行为杂志》上的新研究显示，老人在厨房待的时间越长，饮食更健康。

中国老年医学学会慢病防治与管理分会副会长高天晨接受《生命时报》记者采访时表示，衰弱是随着年龄增长，身心功能逐渐下降的一种状态，介于完全健康和需要长期照料之间。衰弱

会导致日常活动能力下降，而下厨是最先受影响的能力之一。有些人觉得这种能力无关痛痒，外卖、速食等都能果腹，但其实爱下厨是一种长寿特质，会带来许多好处。

饮食更健康。爱下厨的人往往会花更多精力研究菜谱，更加重视食材的选择与营养的搭配。这对于维护健康非常重要，比如优质脂肪会在细胞膜维护方面发挥作用，同时有助促进脂溶性维生素的吸收；充足的膳食纤维可

以改善肠道功能等。一项发表在《公共健康营养》杂志上的研究也显示，下厨频率较高的人，饮食营养素密度更高，具体表现为膳食纤维、维生素C和钙含量较高，胆固醇含量较低。

体力更充沛。下厨包括备菜、烹饪、洗碗、整理收纳等一系列工作，且很多操作需要同时进行，比如一边烧水一边择菜，不仅有助维持和提高老人身体活力，还能锻炼他们的认知功能。新加坡一项研究发现，做家务能

让老人记忆力和专注力更好，双腿更有力量，有助预防跌倒。

生活更积极。对于许多老人而言，烹饪是一种享受。高天晨表示，这是因为下厨能激发老人对生活的热爱，让他们获得成就感，进而提升生活质量。美国国立卫生研究院的一项研究表明，烹饪可有效减轻焦虑和烦躁情绪，增强自信心和幸福感，甚至还会作为心理干预的有效手段。

下厨虽好，但一些身体问题

## 爱下厨是种长寿特质

## 老年人如何健康度过寒冬

## 银龄宝典

### 这些食物可护脑

日常生活中，合理膳食能预防导致大脑发生退化的某些危险，降低老年人记忆变差以及痴呆的发病风险。老年人护脑可以试试以下食物：

#### 富含蛋白质食物

老年人饮食中应有适当的蛋白质，包括动物蛋白质，如蛋清、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛肉等；植物蛋白质，如豆腐、豆浆等。

#### 海产品

海产品如海带、海鱼等含有丰富的碘、铁、钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸，被公认为大脑营养剂、血液稀释剂，有助降低胆固醇水平，延缓动脉硬化。

#### 富含叶酸食物

若膳食中缺乏叶酸，会使血液中高半胱氨酸水平升高，

易损伤血管内皮细胞，促进粥样硬化斑块形成。补充叶酸可降低中风的发病率有重要作用。建议中老年人尤其是心血管疾病患者，应多摄取富含叶酸的食物，如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母、苹果等。

#### 含钾丰富食物

含钾丰富的食物主要是植物性食物，如豆类、蔬菜、菌类、海藻，水果中的橘子、橙子、香蕉等含钾较多。钾与脑细胞的新陈代谢及维持神经的兴奋性有关。

#### 含欧米伽-3脂肪酸食物

意大利锡耶纳大学研究发现，欧米伽-3脂肪酸不仅是情绪的调节剂，还能改善注意力。坚果、海鱼等食物含有丰富的欧米伽-3脂肪酸。

据《健康报》

人冬后，老年人由于体温调节能力下降、免疫系统功能减退，对寒冷天气的适应能力相对较差，导致感染呼吸道疾病（流感、肺炎等）和发生心脑血管意外（心肌梗死、脑卒中等）的风险增加。所以在寒冷的冬季，老年人需要特别关注自身的健康，采取一些预防措施度过寒冬。

**保持室内温暖：**确保室内温度适宜，最佳温度范围是18摄氏度至22摄氏度。可以使用暖气设备或者电热毯等保暖工具，但要注意安全使用，避免长时间过度温暖或过度干燥。在保持室内温暖的同时，需要注意保持室内空气流通。

**注意衣着：**老年人在冬季应该选择保暖的衣物，如厚外套、羽绒服等，多层穿着可以更好地保持体温，以减少身体散热。建议选择材质柔软、透气性好的棉

织品或羊毛制品，并注意保护头部、手脚等容易受寒冷侵袭的部位。在床上使用厚被子和暖和的床上用品，确保睡眠时的舒适度和保暖性。

**合理饮食：**冬季老年人应保持均衡的饮食。冬季气温较低，老年人的代谢率相对较低，因此可以选择一些富含热量的食物如坚果、干果、牛肉、鸡肉、鱼肉等，来满足身体的能量需求。同时适量增加富含维生素C的新鲜水果和蔬菜的摄入，如橙子、柠檬、苹果、菠菜、胡萝卜等，有助于增强免疫力并预防感冒。

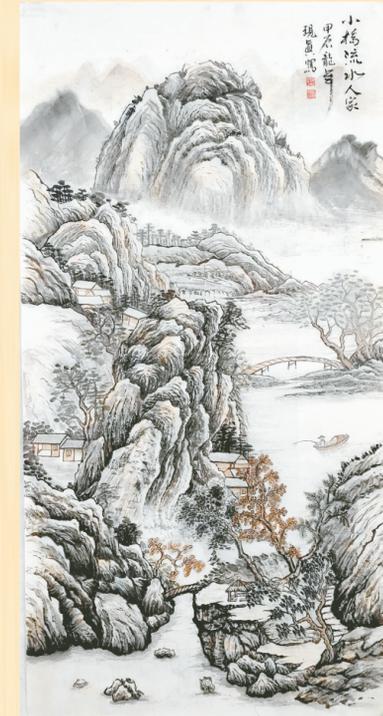
**室内运动：**寒冷天气时，老年人可以选择在室内运动。适当进行家庭体操、散步等活动，不仅可以保持身体活力，还能增强心肺功能和免疫力。如果自身条件允许，老年人可以在家里或者健身房使用一些简单的健身器材，如哑铃、弹力带等，可以用

来进行力量训练和肌肉锻炼，有助于保持肌肉健康和增强骨密度。

**预防意外事故：**结冰的路面增加了老年人跌倒的风险，冬季滑倒、摔伤等意外事故频发，需要老年人的特别注意与防范。保持室内地面干燥、整洁、明亮和通风，并且移除可能导致摔倒的障碍物。外出时要穿合适的鞋子，避免鞋跟过高或鞋底太滑。步行时走在平坦、宽敞、无阶梯的路面上，尽量避免走夜路，必要时使用助行器具如拐杖等。

**定期检查健康状况：**老年人应该规律服用药物、定期体检，特别是针对慢性疾病（高血压、糖尿病、慢性支气管炎等）的检查和监测。做好血压及血糖的连续监测，如有发热、咳嗽、胸闷、气喘等不适症状，应当高度重视，及时就医排查，采取合适的治疗和预防措施，保持身体健康。

据今视频



小桥流水人家（国画）

黄现真 作