

形体课、京剧班、歌唱班……

社区活动室里欢乐多

本报讯(记者 于文博) 近段时间气温下降,召陵区天桥街街道漓江路社居委举办京剧班、歌唱班等,为社区居民提供暖和的活动场地,并到老人家中走访慰问,让老人们度过一个温暖、快乐的冬天。

11月26日,漓江路社区活动室内暖意融融。65岁的苗会仙和十几位老人正在上形体课。老人们姿态优美,练习得十分认真。一节课下来,不少人出了汗。

据了解,入冬以来,漓江路社区活动室一直很“忙”——除了形体课,还有京剧班、歌唱班等,每天人员不断,很是热闹。

除了社区活动室,漓江路社区日间照料中心也温暖如春,床、被子、轮椅、按摩椅等一应俱全。

“寒潮来了,我们不仅打开了中央空调,还准备了热水。老年人在这里既可以取暖,还可以参加各类文体活动,大家都很开心。”漓江路社区党委书记、居委会主任靳会杰告诉记者。

■相关链接

选择合适的运动时间和地点。冬季,老年人应选择气温较高、有阳光的时间进行户外运动,如上午10点至下午3点之间。避免在早晚气温较低或风大的时候进行运动。此外,应选择平坦、开阔、安全的运动场地,如公园、广场等。

做好热身运动。运动前,老年人应做好热身运动,如伸展、弯腰、活动等,使身体逐渐适应运动状态,预防运动损伤。

在漓江路社区,网格员、楼长、单元长、志愿者等经常到老人家中看望慰问。入冬以来,他们在慰问、走访时不仅了解老人的身体健康情况,还会察看老人家中的取暖设备,叮嘱他们注意保暖、注意消防安全。

魏新梅是一名社区志愿者,经常到结对帮扶的老人家中看望,有时还会带着理发工具为老人理发。

“每年冬天,俺社区都会组织开展一系列关爱老年人的活动,比如打电话问候、到家中走访。去年下雪天,他们还帮我买菜,可贴心了。”独居老人、社区模特班学员李阿姨告诉记者,“我家离社居委比较近,近段时间我每天都要到社居委活动活动,可开心了。”

“近段时间,社区妈妈团的成员正忙着编织围巾、帽子等。这些物品做好以后,我们会送给社区的孤寡老人、独居老人、困难老人等。”靳会杰告诉记者,他们会持续开展关爱老年人活动,让老年人度过一个温暖、安全的冬天。



温暖的漓江路社区活动室里,居民在上形体课。

本报记者 于文博 摄

老年人冬季如何正确运动

选择适宜的运动项目。老年人可以选择散步、太极拳、八段锦等轻度运动,也可以适当进行慢跑、健身操等中度强度的运动。避免剧烈运动或过度运动,以免对身体造成负担。

注意保暖。老年人在冬季运动时,应

穿着宽松、保暖、透气的运动服装和运动鞋。同时,应根据气温变化及时增减衣物,避免感冒或受凉。

坚持适量运动。老年人应根据自身身体状况和兴趣爱好选择适当的运动量。每天进行适量的运动,可以分次进行,

避免一次性过量运动。

注意安全。老年人在运动时应注意安全,避免摔倒或受伤。可以选择结伴而行或参加团体运动,增强安全性和趣味性。

本报综合

杨建新和张艳琴

带领团员唱出漯河“好声音”

■文/图 本报记者 杨光

2005年成立的漯河激情合唱团(原名“激情广场大家唱”)是一个由老年歌唱爱好者组成的团队,是我市一张亮丽的群众文化名片。

杨建新今年66岁,是漯河职业技术学院音乐舞蹈系退休教授,获评“感动漯河2009十大年度人物”。2005年,他被“激情广场大家唱”团队的热情感染,主动提出担任合唱团的指导老师。

杨建新承担了作曲、合唱编配、指挥、声音指导等工作。在他的指点下,漯河激情合唱团的水平得到了质的提升。

“合唱团团员热情虽然高,但大多是业余水平,我就从最基础的乐理知识开始教。”杨建新说,团员们进步很快,不少人很快就成为合唱团的核心力量,甚至能够带领团队排练。

2019年,我市歌词创作者李小林创作了《骨笛新韵》。杨建新感觉选题精准、内容贴切,有助于宣传漯河,就谱曲并编配合唱,带领大家排练。

2023年9月举行的河南省第九届合唱节上,漯河激情合唱团的《骨笛新韵》获得金奖。

杨建新喜欢创作,2001年在中央音乐学院进修时,把《草原之夜》编配了合唱版本。今年举行的第十届河南省大河风合唱展演暨第三届河南省中老年合

唱节上,漯河激情合唱团靠《草原之夜》获得金奖和优秀创作奖。

退休干部范留喜加入合唱团后,经过杨建新指点,学到了很多知识,进步很快。2023年,范留喜被评为漯河市离退休干部先进个人。

“有了杨建新的指点,每名团员和合唱团整体的水平明显提升。我们连续两年都获得了大奖,荣誉感越来越强,唱歌也更有劲头了。”范留喜说,大家互敬互爱,共享老年时光。

“我们老有所乐,充满激情,正在排练新的合唱节目,有信心让漯河‘好声音’登上国家级舞台。”杨新建对记者说。

提起张艳琴,合唱团团员都会伸出大拇指说:“没有她,就不会有漯河激情合唱团的今天。”

张艳琴是一名退休教师,今年71岁,精力充沛,自幼喜欢音乐。2005年,她和多位朋友到双汇广场唱歌,吸引不少市民围观。

“那时候我们主要是唱红歌。后来,加入合唱团的歌唱爱好者越来越多。”张艳琴说,大家倡议成立一个合唱团,还起了个响亮的名叫“激情广场大家唱”。

张艳琴经常带领合唱团到外地与发展较好的艺术团体联谊。2011年,她联



杨建新指导合唱团员。

合郑州、许昌等地的歌友组织了“七市一村”歌友联谊演出,提高了合唱团的知名度。

2016年10月,在我市多个部门的支持下,张艳琴带领合唱团策划开展了“红心向党 唱响中原”纪念长征胜利80周年爱国歌曲联谊展演活动,吸引全省

各地17个艺术团队参加。

张艳琴热心公益事业,经常带领合唱团参加公益演出,为群众送上文化大餐。张艳琴被评为“感动漯河2011十大年度人物”,还被授予“河南省优秀文化志愿者”“漯河市群众文化活动先进个人”等荣誉称号。

张水英:一生最爱是文学



■文/图 本报记者 齐国霞

年轻时,他热爱文学创作,在国内多家知名刊物发表作品;晚年时,他仍然初心不改,文学创作热情进发,作品常见于刊物和网络……他就是72岁的张水英。

张水英是舞阳县马村乡人。他从小就喜欢文学作品,语文课本上的文章几乎都能背下来,一有时间就到处找课外书看。他写的作文,常常被老师当成范文在班上念。从那时起,他有了文学梦想。

然而,由于种种原因,他没上初中就辍学了。割麦、拉煤、拉煤、炼烟叶、看庄稼……张水英在辛苦劳作中度过了青春时光。

“那也是没有办法的事情。尽管生活艰辛,但是我从未放弃文学梦想。”11月23日,张水英对记者说,当时,看到摇曳的麦穗,闻着醉人的麦香,徜徉在大自然的怀抱,他心中就有无限的诗意想抒发出来。遗憾的是,他没有纸和笔。

“我的第一篇文章是在一张包点心的纸上写出来的。”张水英说。

结婚后,他白天在地里辛苦劳动,晚上等家里人都睡觉了,就点上煤油灯,把缸当桌子,把锅盖当桌面,用铅笔、圆珠笔或毛笔,在能找到的纸上写下所见所闻所感。有的时候,他能写一整夜。

功夫不负有心人。张水英的作品逐渐见诸各类刊物。1984年,他在一份四川文学杂志上发表作品《打赌》。1988年8月,他在舞阳县文联举办的全县新

故事征文中获得二等奖和三等奖。1988年,舞阳县新故事学会成立,他被选为副会长、理事。

1990年8月,他写的《真假骏马》在《舞阳民间文学》上发表。1990年12月,他在河南《未来作家》杂志上发表故事《孝子上坟》。1991年,他的作品《三夫拜妻》在当时市文联主办的《犇园》杂志上发表。

张水英最早接触的文学刊物是《故事会》。他在别人那里看到《故事会》后,如饥似渴地翻来覆去阅读,有的故事甚至能背诵下来。他试着向《故事会》编辑部投了稿。稿子虽然没有发表,但是《故事会》编辑部的回信和鼓励让他很兴奋。后来,他借钱报名参加了《故事会》的创作培训班。

有一天,张水英与邻居一起在门口吃饭时,听到了一个别人讲的故事。说者无心,听者有意。张水英赶忙回家把那个故事记在本子上。随后,张水英在那个故事的基础上进行创作,写成文章投给《故事会》编辑部。令

人欣喜的是,该作品发表在1991年12月出版的《故事会》上。

生活不易。张水英一边务农一边收废品。但是,无论生活如何艰辛,他都没有放弃自己的文学梦。收废品时,一遇到文学类书籍,张水英就会拿起来看看,有时甚至忘记了收废品。他收藏了许多文学名著和文学杂志,一有时间就和儿女一起阅读。

近年来,因孙子孙女都上了学,张水英有了充足时间进行文学创作。

近两年,他先后在各类专业文学杂志、微信公众号上发表文学作品60多篇。其中,《退牛》《创作之路》两篇文章在2023年江苏一个文学作品大赛中获得二等奖;2024年9月,他的短篇小说《悔悟》成为“全国小小说钻石奖”征文入围作品;2024年9月,他写的《偷垃圾的美女》发表在《故事会》杂志秋季增刊上。

老牛自知夕阳晚,不用扬鞭自奋蹄。张水英说:“我要活到老写到老,创作更多优秀文学作品。”



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



忙碌的母亲

■王海川

忙忙碌碌的母亲93岁了,岁月给了她皱纹、银发,以及时常发作的腰腿疼痛。“过几天就不疼了。”母亲常说。

母亲生育了我们五个兄弟和一个妹妹。父亲常忙村里的事,家里的大事小事都需要母亲操心。两个哥哥和我学习成绩好。大哥没有上高中,很早就参加了工作。二哥和我都上了大学。这离不开母亲的勤劳和严格的家庭教育。

我上大学后,假期回家都会帮忙干农活儿,比如割麦子。弯腰、割麦……很快,我就感到腰酸背痛。但是,母亲似乎不知疲倦,从未抱怨过一句。有时,她蹲着割麦。“那是累得不行了才那样。”母亲说。

我真切地理解了农民的辛苦,以及连饭都不想吃、躺下

就能立刻睡着的疲惫。母亲的辛苦,我们看在眼里、记在心里。

母亲比我们更关注学校的预备铃声,全力确保我们在铃响之前吃早饭、走进学校。

父亲60岁时去世,至今已30多年。母亲从未放下手中的活计:“我多做一点儿,你们就过得轻松一点儿。”母亲又带大了6个孙子孙女。

我们希望她进城享受清闲生活,但她放心不下农村的家——那个现在她一个人坚守的家。她在门口种了花生、红薯、萝卜、菠菜、白菜。

在我的记忆中,母亲总是忙忙碌碌的——或者在教导我们,或者在种地、做饭、做鞋。母亲忙碌的身影饱含力量、智慧和爱,给予我战胜每一个困难的勇气。

老人冬季宜“五暖”

冬季寒冷,人体新陈代谢处于相对缓慢的水平。老年人由于脏腑功能衰退,体温调节能力与耐寒能力都会下降。因此,老人平安度过寒冬,必须注意“五暖”。

头暖。中医认为,“头是诸阳之会”。如果老年人不注意头部保暖,很容易引发鼻炎、头痛、感冒、牙痛、三叉神经痛等,甚至严重的脑血管疾病。因此,老人冬天戴一顶合适的帽子是必不可少的,尤其是外出时。

身暖。到了冬天,老人要随着气温下降及时增加衣服,注意身体保暖,勿让寒气进入体内。选择分量轻、保暖性强的棉衣。平时应多到室外活动,使血脉畅通,以适应气温变化,增强耐寒能力。

背暖。中医认为,“背为阳中之阳”,为“阳脉之海”,是督脉循行之主干,总督人体阳气。老人如果背部保暖不好,则风寒之邪通过背部经脉侵入

人体,损伤阳气,使人体免疫力下降,引起旧病复发或病情加重。所以,冬天老人加穿一件棉背心或毛背心以加强背部保暖是很有必要的。

脚暖。俗话说“寒从脚下起”。脚远离心脏,皮下脂肪层薄,保温性能差。脚一旦受凉,便通过神经反射,引起上呼吸道黏膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,以致鼻咽部的病毒、病菌大量繁殖,使人发生感冒或使哮喘、气管炎、胃肠病、关节炎、腰腿痛、痛经等旧病复发。冬天老年人要保持鞋袜温暖、干燥。平时要多走动促进血液循环。临睡前用温热水洗脚后按摩脚心10分钟。

室暖。老年人的居室,冬天必须有取暖设备,使室温保持在15摄氏度以上。如果室温过低,老人易受寒邪侵扰,诱发呼吸系统与心脑血管疾病。

据《光明日报》



书法

王付长 作