



戏曲公益课堂点亮老年生活

■文/图 本报记者 张玲玲

2月26日,郾城区沙北街道嵩山社区活动室内丝竹声声、豫韵悠扬,数十位老人欢聚一堂。他们吹拉弹唱,现场气氛热烈而温馨。

这是嵩山社区戏曲公益课堂常见的情景。每周一下午和周二、周四上午,戏曲公益课堂都会如期举行。“我义务教,学员们免费学。每周日和周二主要讲授乐理知识,每周四以演唱为主。”戏曲公益课堂老师谭文正告诉记者。

谭文正今年75岁,退休前是一名教师。他自幼喜欢音乐,初中时便钻研音乐知识、学习演奏乐器。任教期间,凭借扎实的音乐功底,他曾担任学校的音乐教师。退休后,他通过阅读书籍、网上观看视频继续学习音乐理论知识,并且每天坚持练习板胡基本功。2022年,他发挥特长,开始担任戏曲公益课老师。为了上好课,他和工作时一样认真备课,课后布置作业,课堂上为学员答疑解惑。“要想学好乐器、唱好豫剧,必须学好乐理知识。”



学员们在练习伴奏。

谭文正说。

小鼓、二胡、琵琶、小提琴、板胡……当天的课堂上,谭文正和学员们演奏着各自擅长的乐器,一些学员轮番上台演唱。待大家唱完,谭文正趁

休息间隙对部分学员进行指导:“我听着你开头部分的声音有点嘶哑,但后面就好了。下次再上台唱戏时你先喝口水润润嗓子。”

谈起在戏曲公益课堂上的

收获,学员们纷纷打开话匣子——“收获非常大。我是零基础来的,此前连乐谱都看不懂。现在不仅能看懂乐谱,还能看着乐谱唱戏。”74岁的学员贺桂兰说。

“几年前,我买了板胡自己在家练、跟着网上学,但就是没有进步。”今年74岁的学员闫绍成对记者说,“进入戏曲公益课堂后,我学到了很多乐理知识。谭老师教学有方法并且经验丰富,手把手地教我指法。”

除了传授唱戏技巧,戏曲公益课堂也丰富了学员们的晚年生活。“退休后,闲暇时间多了,我爱胡思乱想。自从到这儿后,我跟换个人似的,一心想着学习唱谱、唱戏。生活变得充实了,心态变得积极了,整个人都精神了。”贺桂兰说,她除了上课,只要有时间就会唱上几句。

用学员王志根的话来说,公益课堂是开心的港湾、交友的平台、修身养性的家园。“大家在一起学习乐理知识、交流心得,非常开心。”76岁的王志根说。

“戏曲公益课堂受到了社区居民的广泛欢迎。”嵩山社区党支部书记、居委会主任杨烁说,他们将继续支持和推广此类公益活动,丰富社区居民文化生活,营造和谐、积极的社区氛围。



别样年华模特队 在舞台上找到光

■文/图 本报记者 尹晓玉

2月26日,源汇区马路街街道八一路社区活动室内,悠扬的旋律水波般缓缓流淌。舞台上,十多名身着墨绿色中式长裙的模特宛如从江南水墨画中款款走来的佳人,随着音乐的节奏轻盈舞动,举手投足间尽显优雅。她们手中的白色羽毛扇开合之间自成诗意,构成了一幅流动的艺术画卷。这是别样年华模特队日常排练的场景。

谈及别样年华模特队的创办,队长张红英的眼中闪烁着炽热的光芒,思绪飘回到了20世纪80年代。那时,走秀之风初起,她被这股时尚浪潮吸引,在心底种下热爱的种子。没有专业场地,家中的客厅就是她的秀场;没有老师指导,镜子便是她最忠实的伙伴。她无数次对着镜子练习形体,在有限的空间里感受T台的浪漫。

2011年,张红英退休后来到了市老干部活动中心学习走秀和舞蹈知识。2018年,学有所成的她决心开启走秀教学之路,引领更多同龄人踏上这充满魅力的舞台。



别样年华模特队正在排练。

2021年,张红英和几名志同道合的退休女性成立了别样年华模特队。如今,别样年华模特队已发展成为一支成熟的演出团队,拥有队员18名,年

龄在50岁至60岁之间,大多是退休女性。

近年来,在源汇区文化馆的协助和多个社区的大力支持下,别样年华模特队每周

排练两次到三次。队员们从最初踏上舞台时的紧张与生疏,到如今能够在聚光灯下自信大方走秀,付出了无数汗水。她们精心编排了《潮

风》《春风流水》《快乐音符》《国色天香》《水墨中国》《雅姿韵韵》等一系列精彩节目。这些节目风格多样,或优雅古典,或时尚摩登。凭借出色的表演,她们经常受邀参加各种演出活动,成为我市文化舞台上的一道亮丽的风景线。

采访中,队员于红难掩内心的喜悦,笑着分享道:“退休前,工作性质决定了我每天长时间久坐。由于缺乏运动,我不仅体态臃肿,精神状态也很差。模特队刚成立,我就迫不及待地加入了。这几年坚持训练,我的体重降了20多斤。现在,我不仅体态轻盈,感觉年轻了好几岁,而且精神面貌焕然一新,生活充满了活力。”

其他队员对她们的话语纷纷表示赞同。她们感慨道,刚退休时,生活仿佛一下失去了重心,感觉心里空落落的。自从加入模特队,就像推开了一扇通往新世界的大门。在这里,她们不仅收获了健康的身体,还结识了一群志同道合的朋友,家庭矛盾少了,生活充实而有意义。

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!



李乃荣 一把剪刀传爱心

■文/图 本报记者 于文博

2月25日,召陵区翟庄街道燕山路社区,63岁的李乃荣一手拿着梳子、一手拿着剪刀,细心地为居民修剪头发。

“她剪的理发店剪出来的差不多,很多人都点名要找她呢!”一名排队等待理发的居民告诉记者。

2015年,一次机缘巧合,李乃荣加入了燕山路社区志愿者队伍。成为志愿者后,她积极参加清洁家园、政策宣传等各类公益活动。参加公益活动时间长了,李乃荣便萌发了学一门手艺服务居民的想法。经过思考,她决定向志愿者孙兴华学习理发手艺,从此开启了义剪之路。

从零基础到熟练掌握理发技能,李乃荣付出了很多。“老师为别人理发的时候,我就在旁边看。时间久了,就看出来一些门道儿。”李乃荣说,“一开始,我先帮别人剪出大致轮廓,剩下的精细修剪交给老师。学了一年左右,我便可以独立完成了。”据

了解,为了方便练习,李乃荣购买了整套理发工具,在向老师学习的同时还从网络上学习。

李乃荣剪发精细,受到许多居民的欢迎。前段时间,李乃荣和其他志愿者还一起到养老院为老人们义务理发。老人们对她的手艺赞不绝口。如今,李乃荣义剪已经坚持了8年。其间,她从燕山路社区搬家到市区韩家巷,仍坚持参加燕山路社区每周开展的志愿服务活动,并在韩家巷附近为居民义剪。空闲时,李乃荣还会带着理发工具到泰山路沙河桥附近为市民义务理发。

李乃荣不仅在公共场合义剪,还上门为行动不便的老人理发。她的邻居中有一位80多岁的孤寡老人,行动不便,李乃荣经常上门为她理发,并和另外一名志愿者每周轮流帮老人买菜、洗衣、晒被、打扫卫生等。

“要干就得干有意义的事情。”李乃荣说,“我现在也没啥事儿,能给大家做点事情心里很高兴,也很有成就感。”



李乃荣在为辖区居民理发。

老年人睡眠障碍的原因和疗法

睡眠是恢复体力和精力的过程,良好的睡眠是老年人身心健康的重要标志。长期的睡眠障碍可能导致抑郁、焦虑、精神疲惫、认知障碍,加重或诱发某些躯体疾病,甚至导致自杀行为。

老年人睡眠障碍有哪些表现

入睡困难:入睡时间超过30分钟。

夜间易醒:睡眠浅,夜间觉醒次数超过3次。

睡眠时间短:夜间睡眠总时间不足5小时。

早醒:早晨觉醒较既往提前1小时以上,且醒后不能再入睡。

这些问题往往导致老年人持续有疲劳感,日间嗜睡。

老年人睡眠障碍的原因

1.老年人新陈代谢速度减慢,大脑皮层功能减弱,体力活动减少。

2.部分老年人离退休后日间活动减少,扰乱正常的夜间睡眠节律。

3.老年人在生活中遭遇心理刺激时产生剧烈的情绪变化。

4.过度饮酒、吸烟、饮用含咖啡因的饮料或睡前剧烈运动等。

5.前列腺增生、心脑血管疾病、支气管哮喘、关节炎及慢性病。

疼痛、帕金森病、阿尔茨海默病等多种疾病可能影响睡眠的正常生理节律。

6.精神分裂症、抑郁症、焦虑症等多种精神疾病亦是引起老年人睡眠障碍的常见原因。

7.安眠药物长期滥用产生依赖和耐受,应用原有剂量失效而失眠,或停药出现反跳性失眠。

如何治疗老年人睡眠障碍

非药物治疗:培养良好的睡眠习惯,坚持有规律的作息,改善睡眠环境,白天进行适量运动,注意饮食等。

药物治疗:要积极治疗引起睡眠问题的原发疾病。针对入睡困难可选佐匹克隆、酒石酸唑吡坦、右佐匹克隆、扎来普隆等药物。对于因焦虑症状导致的失眠可选氯硝西泮、劳拉西泮、阿普唑仑、奥沙西泮、地西泮、艾司唑仑等。服药期间禁止饮酒和从事机械操作。对于抑郁情绪伴发的失眠可选米氮平、曲唑酮等药物。对于因幻觉妄想等伴发的失眠可选喹硫平、奥氮平、利培酮等。倒时差、倒班引起的睡眠问题可选褪黑素。

需要注意:老年人出现睡眠问题应及时就医,避免自行购买药物治疗。建议寻求专业医生的帮助。

据“学习强国”学习平台

本版组稿:苏艳红 赵姬琼

银龄宝典

年纪大了当心“疾病恐慌”

近两年,63岁的河南洛阳市民宋先生的日子很难熬——吃啥吐啥,天天呕吐不停。这是咋回事?他到医院做了检查,病因竟和一件心事有关。

两年了,他终于过了半个月安生日子

“吃了你开的药,这半个月

我终于过上了安生日子,基本没吐。我这胃病算治好吧?这个‘片片药’能停不?我看了看,这不是治胃病的,不想吃了。”洛阳市第三人民医院消化内科副主任、主任医师姚路静看诊室里,宋先生有些急切地问。

“别的药我可以帮你调整,这药可不能停。它是起关键作用

的,你得坚持吃至少3个月。别放弃啊,你也不想再天天呕吐了吧?”姚路静笑着说。

“天天吐,很快我就瘦了一二十斤。”宋先生说,突如其来的消瘦让他十分担忧。从那以后,他每三个月就要做一次胃镜,总觉得自己得了“不治之症”。他第一次来找姚路静看病时,拿了厚厚一沓检查单。

“我不是得了哪一种比较

罕见的消化道肿瘤?是不是因为太罕见了,大部分医生都看不出来?我是不是活不了几个月?你能给我看看,我还有多长时间?”宋先生当时提出了一连串压在自己心头的问题。

对疾病的恐惧,让他寝食难安

姚路静仔细地查看了宋先生之前的检查结果,发现他确实患有浅表性胃炎,但病情非常轻微,不大可能造成天天呕吐。

详细了解宋先生的情况后,姚路静认为他的症结在于情绪。“对疾病的恐惧,让他寝食难安;检查出来的轻微胃病,让他的心理濒临崩溃,从而反复出现消化道症状。”她说。

在胃炎用药的基础上,姚路静又给宋先生开了抗焦虑、抗抑郁的药,也就是他口中的

