

桑榆晚晴

他拉二胡 她弹电子琴

夫妻合奏 快乐相伴

许多老年人总感觉退休后无事可做，闲暇时间难以打发。而家住市区人民路市饮食服务公司家属院的李首业和老伴陈录云的退休生活却很精彩。退休以来，他们老有所乐，醉心戏曲伴奏，享受着不一样的生活。他们不仅是生活中相互照料的伴儿，更成了痴迷戏曲的夫妻档。4月18日上午，记者对他们进行了采访。

□文/图 本报记者 吴艳敏



平时在家没事，李首业和老伴陈录云就共同演奏一曲。

老两口“玩”戏曲伴奏

走进李首业家里，干净整洁的客厅里透露着艺术气息。在客厅一角，记者看到一架电子琴和一把二胡。“这就是我和老伴的乐器，平时在家没事就演奏一曲。”今年67岁的李首业当过兵，在市饮食服务公司上过班。

2010年退休后，一直喜欢戏曲的李首业找到了丰富自己生活的兴趣。最初，李首业喜欢到双汇广场听戏，久而久之也萌生了参与伴奏的想法。“一开始听别人唱戏，觉得反正都是玩，就决定重新‘拾’起喜欢的二胡，平时没事就拿着二胡来广场和大家一起伴奏。”李首业说。

“我从小就喜欢二胡，之前学过一段时间。退休之后，感觉不能丢了，又开始拉起了二胡。由于有一定的基础，所以演奏起来没有太大的难度。”李首业告诉记者。

后来，经常到广场伴奏的李首业发现乐队里没有电子琴的伴奏。如果电子琴配进去，伴奏岂不是更好听？李首业就拉起老伴学起了电子琴，和他一起“玩”起了戏曲伴奏。“她刚开始不愿意学，但是通过我的劝说下，还是学起了电子琴。”李首业说。

“我学电子琴两年多，弹得不是太好。这架电子琴还是我送给孙子的生日礼物，他现在去上海了，走的时候没有带走。刚好首业说让我学学电子琴，就想着不能浪费，就学了起来。”陈录云告诉记者，一开始不识谱，听着别人弹的声音自学，从光盘里学专业老师怎么弹，慢慢就学会一些谱子。

陈录云说：“我以前也会拉二胡，为了配合首业，才学了电子琴。”说着，陈录云就坐在电子琴前弹了起来。而李首业也拿起二胡，和老伴演奏了起来。

就这样，李首业和老伴陈录云就“玩”起了戏曲伴奏。没事的时候，就到广场和戏迷们一起演奏，享受着不一样的退休生活。

退休生活丰富多彩

退休了干什么？是摆在每一位面临退休或者已经退休老人面前的一个问题。对于退休后的李首业和老伴陈录云老两口来说，除了戏曲演奏，就是丰富退休后的生活。

1971年，李首业经人介绍，和陈录云结婚了，有了一儿一女，现在孩子们都已经成家。儿子在上海工作，女儿在北京工作。“我和老伴儿每年都会去看看儿子和女儿，他们工作都不容易。除了不让他们担心，就是过好每一天。”说起自己的一双儿女，李首业一脸开心。

身体健康是退休老人最大的幸福，李首业和老伴儿也深深懂得这朴素而简单的道理。为了丰富生活，他和陈录云都会做计划。每天早上起来后，老两口都会到广场上锻炼身体。“我早上没事到广场上打太极，他也去锻炼。回家后他做饭，我没事看着电视学瑜伽。”陈录云说。

一旁的李首业说道：“她喜欢瑜伽，专门买了个垫子，没人教，她自己看着电视学着做。吃完早饭，我

俩就出门买菜，然后回来打扫卫生，一上午就过完了。但是周一、周三、周五，我们就去广场上打乒乓球，周二、周四、周六、周日下午，就去广场上伴奏。”

晚饭过后，李首业和老伴出门散步，散步是他们每天的必修课。“会过生活，有品位的人，往往在享受生活带来的快乐。我和老伴儿始终保持着良好平静的心态，修身养性。只有这样，生活才会不单调。”李首业说道。

义务到社区演出

“我不能光坐着玩，要走出去，寻找更加健康的晚年生活。”李首业说。和老伴一起在广场上，看到一些同龄人在小游园里唱戏时，就会和他们一起伴奏。

如今，除了二胡，他拉起二胡来得心应手，现代戏、传统戏都不在话下。广场上的小剧团每天都十分热闹，许多票友和戏迷朋友慕名而来。

虽然成员不多，小剧团里都是精

兵强将，有的戏唱得好，有的曲胡拉得好，还有的会打快板。虽然剧团成员年纪大了，但唱起戏来有板有眼，字正腔圆。每个人都是剧团的骨干，大家都是因为戏曲相聚在一起，戏曲给他们的老年生活带来很多乐趣。

平时，李首业除了在广场上演奏，还会义务参加社区的宣传演出。“去年‘七一’建党节，我们就义务演出，平时也会到街道，给社区居民

演出。这样给自己和大家带来快乐，心情也舒畅了。”李首业说。

一旁的老伴儿陈录云说：“我和首业经常参加义务演出，不图挣钱，就图个开心。”

“是啊，心情舒畅了，生活也就快乐了。这样的退休生活，虽然没有多么高大上，但是我和老伴儿退休后的生活真的很幸福快乐。”李首业告诉记者。

养生保健

春捂秋冻，不生杂病 天天晒太阳，胜过吃药方……

经典养生法 古为今用靠谱吗

微信、微博上各种养生帖子被热炒，而老祖宗也有很多经典养生法流传至今，这些方法古为今用还靠谱吗？

经典养生法 1

春捂秋冻，不生杂病

专家说法：靠谱，可根据个人生活环境稍做调整

这是一条保健防病的谚语，意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣，适当捂一捂，秋天冻一点，对身体健康有好处。专家指出，现在过早脱掉厚衣服，头、手、咽喉等部位遭遇气温变化时，很容易受寒，引发感冒、气管炎、关节炎等疾病。因此可见古人根据自身维持身体健康而总结出的经验，具有一定科学道理。

经典养生法 2

天天晒太阳，胜过吃药方

专家说法：有一定道理，但视情况而做

专家指出，日光中的红外线可使皮肤组织受到温热的良性刺激，从而达到镇痛、消炎作用。因而患有过敏性鼻炎、风湿性关节炎和支气管哮喘的病人常晒太阳可使病情缓解。但如今城市污染严重，雾霾高发，晒太阳也要选择时机。另外，如果太阳强烈，不加保护晒太阳有可能引发皮肤癌。

经典养生法 3

要想小儿安，三分饥与寒

专家说法：有一定参考意义，但要把握度

专家表示，这里所说的

“三分饥”并不是不让孩子吃饱，而是不要让孩子吃得过饱，每餐七分饱就够了。小儿脾胃运化功能不好，虽然需要水谷精微的营养，却不能多吃，吃多后反而容易出现消化不良等疾病。但也不能太饿，以免营养供应不足影响孩子生长。所以，父母在给与孩子喂食的时候一定要把握好度，不要过量，以免损害孩子健康。

经典养生法 4

饭前一口汤，不用进药房

专家说法：可以参考，不必强行遵守

口腔、咽喉、食道到胃，是食物必经之路。专家指出，饭前喝汤可刺激胃液分泌，使食物能顺利下咽，有利于消化。

一般中晚餐前20分钟以半碗汤为宜，早餐可适当多些，补充一夜睡眠流失的水分，饭前饭后切忌“狂饮”。如果饭前喝汤过多，会冲淡胃液，不利于蛋白质和脂肪的消化，导致消化不良。

经典养生法 5

饭后百步走，活到九十九

专家说法：因人而异，更建议动静结合

专家表示，吃晚饭半个小时后散步20分钟，能促进胃肠蠕动，有助于胃液分泌和食物的消化吸收等，比较适合平时活动较少的人，也适合形体较胖或胃酸过多的人。

据《新快报》

合家欢

一盘香煎鱼排 享受亲情回归

□牛润科

前两天，我和老伴逛街回来，女儿把她亲手做的香煎鳕鱼排端到我们面前，喜得像花儿似的说：“请老爸老妈品尝！”我一看，惊喜道：“还是西餐呢！”“真是太美了！”老伴也眉开眼笑地说。

我们入座后并没有急于品尝，而是尽情地欣赏起女儿的作品来。盘子里的鱼排煎得金黄金黄的，在翠绿的香菜的点缀下，犹如一件工艺品。旁边还放着像沙拉似的配料，我好奇地问：“这是什么？”女儿说：“这可是和鱼排天生一对的千岛酱呀！”看到女儿不吃着我们

吃，老伴心疼女儿，催道：“快坐下吃吧，你还傻站着干啥呀？”女儿却意味深长地问我们：“爸，妈，你们说我想起了啥？”“你想起啥了？”我和老伴异口同声地问。“我突然想起为什么小时候，每当你们为我做了好吃的，总是让我吃，你们却在一旁看着我吃，现在我终于体会到这种感觉。此时此刻，能看着二老美餐的样子，我真是太幸福了！”顿时，我和老伴的双眼模糊了。

女儿亲手为我们做的一道美味，竟能让我们体会到无限幸福。这应该就是作为父母渴望的那种亲情的回归吧。

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，请联系我们。另外，你生活中的巧手小制作或生活小窍门，你在养生、健身方面的经验，你创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。联系电话：13938039936