

桑榆晚晴

张艳琴：唱歌让我变得年轻

退休后，由于不满自己的体形，尽管已经50多岁，她仍然决心减肥，并成功减重30多斤；她报名参加模特班、舞蹈班、声乐班等多个学习班，为自己充电；凭着对音乐的热爱，她又组建了合唱团……她叫张艳琴，今年63岁。近日，记者采访了张艳琴，了解她忙碌、充实又精彩的晚年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲

唱歌、跳舞、朗诵样样在行

近日，记者见到张艳琴时，她穿着一袭黑色的长裙、脚蹬黑色高跟鞋，一头披肩烫发，举手投足间散发着优雅的气质。“我已经63岁了。”如果不是张艳琴主动告知，记者很难猜出她的年龄。“大家都说我看上去比实际年龄小，我觉得这是因为我喜欢唱歌，是唱歌让我变得年轻。”张艳琴说。

“我打小就喜欢唱歌、跳舞、朗诵。”张艳琴告诉记者，学生时代，她经常担任班里的宣传队长，用“校花”形容学生时代的她一点儿也不为过。除了文艺特长，她的学习成绩也名列前茅。

“我的学习成绩很好。本来是要保送上高中的，但正好赶上知识青年上山下乡，我就去农村锻炼了。”张艳琴说，“我喜欢写作，上学时作文经常被老师拿来

当范文读。下乡期间，我坚持每天写日记。”张艳琴直到现在还珍藏着下乡日记，不舍得扔掉，闲暇时就翻看看看，回忆一下青春时光。

时至今日，张艳琴还会抽空写一些生活感悟，抒发个人情感。“年轻英俊的父亲现在已是白发苍苍，我也已为人妻为人母，经历了人世间的风风雨雨，但我从没退缩过，因为有父爱在激励着我……”采访中，记者见到了张艳琴父亲节时写的一篇怀念父亲的文章，读来感人肺腑。

从乡下回城后，张艳琴成为一名教师，唱歌、跳舞、朗诵、写作等业余爱好被置于生活的偏远一角。令张艳琴没想到的是，退休后，这些业余爱好变成了“主角”，丰富、充实着她的晚年生活。

重塑形体，一年减重30多斤

退休后，张艳琴对自己的体形感到不满意。“体重160多斤，挺着个大肚子，自己照镜子都觉得丑。”张艳琴说，再三考虑，她决定减肥。“一开始，我说减肥的时候，家人觉得我在开玩笑，还笑话我，也都没当一回事。”不过，张艳琴最终用自己的实际行动令家人折服。

“我开始节食、运动，同时报名参加了一个减肥班。”张艳琴说，前四个月，每天只吃一个半菜馍和两个苹果，晚上不能吃饭。“开始时饿得难受，家里人心疼我，劝我吃饭，但我坚决不吃，实在受不了了我就去唱歌，全身心地投入到歌唱中，觉得也没那么饿了。”张艳琴说，虽然

减肥过程艰辛，但她还是坚持下来了。过完四个月，她依然控制饮食，不到一年时间，就减掉了30多斤。“认识我的人佩服我的毅力。”张艳琴高兴地说。

为了提高自己，她还报了模特班、舞蹈班、声乐班，不断为自己充电。走秀、练习舞蹈、学习声乐知识、练声……那段日子，张艳琴的生活过得忙碌而充实。通过学习，她的综合素质得到了极大提升。“感觉自己跟换了个人似的，整个人焕发出新的活力。”张艳琴说，她白天唱歌、学习，晚上回家后也不闲着，写作、朗诵，“爱人说我是个闲不住的老学生，但我喜欢让自己忙起来。”



张艳琴经常边唱边跳，这也是她保持年轻的秘籍。

组建合唱团，已有80多位成员

由于喜欢唱歌，张艳琴结交了一群音乐爱好者。“我没事时就去河堤上、树林里唱歌，遇到有喜欢唱歌的就一起来唱，时间久了，认识的人也多起来。”张艳琴说，“那时候最经常去的地方就是双汇广场，也没有灯，就摸瞎唱。虽然条件简陋，但大家都很开心。”

在张艳琴看来，唱歌可以起到陶冶情操、愉悦身心的作用。“看到街边那么多人打麻将，我就想把他们拉过来一起唱歌，让他们也感受唱歌带来的快乐。随着在一起唱歌的人增多，我产生了成立合唱团的想法。”张艳琴说。

“2006年，我们自发成立了‘激情漯河红歌大家唱’合唱团，当时共有13个人。”张艳琴说，经过多年的发展，这个合唱团的队伍越来越壮大，至今已有80多位成员。广场、河堤、社区、工厂、村庄……都留下过合唱团的歌声。

看着合唱团一点点发展壮大，歌友们越来越精神，张艳琴很欣慰。而合唱团能取得今天的发展，离不开她的付出。“歌友有事了我就去帮忙，团里的合唱台、钢琴、道具，歌友表演晚了在一起吃饭，都是我自己掏钱。”张艳琴告诉记者，十年来，她已经为合唱团投入了近5万元。而对于合唱团的感情，就像自己的孩子一样。

“我付出了时间、精力和金钱，但我收获了友谊、快乐和健康。”张艳琴坚定地说，只要能一直唱下去，她愿意付出一切。

养生保健

不让皱纹“蹬鼻子上脸”

□杨薇

中医认为皱纹的产生主要与脏腑阴阳失调、气血津液亏虚等因素有关。三种中医方法可减少皱纹的产生。

面部刮痧 良性的面部“刮痧”能改善面部血管的微循环，使皮肤中的细胞得到充分的营养和氧气，加速细胞的新陈代谢，促进衰老细胞的脱落，维护纤维的弹性状态，起到排毒养颜、舒缓皱纹、行气消斑的功效。

针灸面部经络 针灸通过刺激面部经络腧穴，刺激血管扩张，促进血液及淋巴循环，增加局部营养供应，使皮肤各层组织补充充足的营养，达到养颜保健的效果。此外，针刺还能促进局部肌肉收缩，增强肌肉弹性，预防肌肉松弛。

面部按摩 面部保养可在承浆、合谷、足三里、迎香、太阳、攒竹、瞳子髎、印堂、地仓、血海等穴位点揉，消除额纹可取阳白、鱼腰、头临泣，消除鱼尾纹可以取瞳子髎、丝竹空、太阳、头维，消除眉间纹可以取印堂、攒竹，消除目下纹取承泣、白兔。



侧睡助大脑清理废物

睡觉时，您更喜欢仰卧、俯卧，还是侧卧呢？美国最新的一份调查报告显示，睡眠的姿势可能会影响人类大脑的运转：侧卧对大脑更有帮助，有利大脑自我清理，还可减少阿兹海默症等疾病发病率。

据美国科技新闻网站“未来”报道，比起平躺或趴着睡，侧睡对大脑更有帮助。报道称，侧睡有利大脑自我清理，同时也可减少阿兹海默症、帕金森病和其他疾病的发病率。

研究人员说，每天人的大脑会产生各种淀粉类蛋白质。这些蛋白质是大脑工作了一段时间后留下的“废物”，除了严重影响大脑的正常运转，还可能诱发阿兹海默症和其他重大神经疾病。

为了清扫“废物”，大脑内的类淋巴系统就登场了。这种复杂的系统通过一系列的清理和溶解过程，辨认并处理掉大脑里的“废物蛋白质”，还大脑一个干净的“工作环境”。

美国罗彻斯特大学教授麦肯·尼德佳德说：“侧卧是人类甚至大多数动物最常用的睡姿，野生动物也一样！这很明显地说明，大脑选择了最适合它进行自我清理的姿势。”

据《扬州时报》



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与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