

桑榆晚晴

年近七旬的他，喜爱阅读、写作、弹琴、作词、谱曲

“文艺老年”欢乐多

年轻时曾在部队服役，也曾在企业任职，转眼间，陈鲁兴老人已走过人生的69个春秋。对于一生热爱文艺的他来说，晚年的生活并不寂寞，他仍像小伙子一样对生活充满激情，在文学作品中抒写对人生的感悟，用音乐表达对生活的热爱。套用“热词”，陈鲁兴老人堪称一位“文艺老年”。

□文/图 本报记者 王培 见习记者 杨旭



少年爱读书 部队展才华

陈鲁兴从小便喜欢文学。从小学四年级接触到第一部长篇小说《林海雪原》，到小学毕业的时候，他已经读完了四大名著。虽然当时“不求甚解”，但书籍所打开的世界足以激发当时那个少年的探索热情。初中时，陈鲁兴一位同学的母亲在当地一家图书馆当图书管理员，他常常到图书馆去借书，几乎三天就读完一本长篇小说，那位同学母亲对他如饥似渴的读书热情赞誉有加。

初中毕业后，陈鲁兴光荣地穿上了军

装，成为北京军区后勤部第七分部的一名警卫员。在部队图书馆，他借阅了《红岩》《青春之歌》《钢铁是怎样炼成的》等大量革命书籍，还自费订阅了《人民文学》《萌芽》《解放军文艺》等杂志。那段时间里，书籍的营养充实着这名战士如火的青春，显露出在文学方面的天赋。很快，陈鲁兴便被部队发掘成为一名文艺兵，投身于宣传工作当中。

退伍后，陈鲁兴先后到太康棉纺织厂和漯河棉纺织厂工作，新的人生旅程给了

他更多的感悟和创作灵感。1983年，他在《攀枝花》杂志发表了第一篇作品《她，在讲恋爱工作》，讲述了一名纺织女工的成长故事。这篇作品在他当时工作的太康县引起了强烈反响，当期杂志在县里曾经一册难求，还引发了厂里同事们关于故事主人公是谁的讨论。小试牛刀就获得成功，陈鲁兴的创作热情一发不可收拾，此后他的人生便与阅读和写作形影不离，直到现在，他还常常向全国各地的报刊和杂志投稿，笔耕不辍。

精通诸乐器 谱写新乐章

除了阅读和写作，陈鲁兴对音乐也很精通。“我会弹电钢琴，会拉手风琴、二胡、板胡，会吹笛子，还能作曲、填词。”陈鲁兴说，他从小就喜欢音乐，上小学四年级的时候，父亲出差给他带来一个口琴，让他爱不释手。

上中学时，他参加了学校的文工团，许多乐器都是那时候开始接触的。那时学校的文工团有20多人，由音乐老师带领，

平时表演快板、戏剧等，什么形式的表演都接触。后来，陈鲁兴又在部队负责文艺宣传，退伍后到企业里也是做宣传工作，所以音乐和创作一直伴随他的工作和生活。

“其实在学校学习是一部分，其余很多时候都是我自学的。”陈鲁兴说，要想掌握音乐方面的知识，不下功夫学习是不行的，平时他会买很多音乐类书籍自己学

习，一本书往往一遍又一遍地翻看，都被翻烂了。

2010年，陈鲁兴加入了一个艺术团，大家经常聚在烟厂花园广场吹拉弹唱，他主要负责为乐队写歌、谱曲，用手风琴伴奏。“这不，前段时间我们艺术团还给河南人民广播电台一档栏目编写、演唱了结尾曲。”说着，陈鲁兴给记者播放起这首名叫《我分享我快乐》的歌曲。

全家爱文艺 相伴乐晚年

每天忙碌、丰富的生活让陈鲁兴感到快乐，与此同时，他对艺术的热爱也感染了家人。

陈鲁兴的妻子刘兰英特别喜欢听他创作的歌曲。年轻的时候刘兰英是厂里的“厂花”，追求者很多，但是看到陈鲁兴多才多艺，又很老实，刘兰英慢慢被打动，最终促成了这段美好的姻缘。

退休之后，陈鲁兴无论是到广场上排练还是到各处演出，刘兰英都会跟着去听。陈鲁兴创作的新的乐曲，刘兰英都是

第一听众，听完后她也会提出自己的建议。

“创作很耗费时间和精力，他年纪也大了，我也不想让他那么辛苦。”说起丈夫不断地创作，刘兰英很心疼。

陈鲁兴的孙女陈博扬今年11岁，从小就跟着爷爷奶奶生活。“我觉得孩子最应该受到音乐的熏陶，我就有意识地让孩子多接触音乐。”陈鲁兴说，演出或者排练时，他经常带着孙女。孙女五六岁的时候对电钢琴比较有兴趣，他就开始教孩子

弹琴。经过一段时间的练习，孩子已经能弹一些大曲子，进步之快让身边的人都感到很惊讶。

“音乐对于一个人的生活是很重要的，如果一个人爱唱歌，最起码他的心情是愉悦的、舒畅的。另外，音乐在弹奏的过程中能引起情感的起伏、变化和联想，好的音乐对人的影响是很大的。”陈鲁兴说，艺术创作让他身心愉悦，有家人的陪伴、有书、有音乐的日子是幸福和快乐的。

养生保健



“六艺”保持大脑活力

张守宇

看到熟人想不起名字、不记得东西放哪儿、忘记最近发生的事情……随着年龄增长，记忆力开始减退。那么，是否有方法让大脑保持年轻状态呢？传统文化“六艺”——礼、乐、射、御、数、术，就是保持大脑活力的秘诀。

礼：走出家门，多社交。老年人退休后交际圈变小，但和新老朋友参加一些社会活动，体验到自己的价值所在，让身心得到真正的释放，会让老人有一些全新的体验。

乐：听音乐，唱唱歌。研究发现，音乐对治疗和缓解焦虑、抑郁、失眠及老年性痴呆症的精神行为异常有很大帮助。依据个人喜好选择音乐类型，听歌、唱歌要以“不累”为原则。

射：多动手、勤动脑。多选择手脑并用、精神专注的运动，比如画画、陶艺、手工制作、园艺等创造性活动。

御：动起来。老人应量力适当运动，太极拳、健步走、登山等都是不错的选择；如果没有“三高”、心脑血管病等疾病，运动时可稍微“快”一些，微微出汗为宜。

数：多做与数字有关的思维或推理。比如，下象棋、玩牌等。

术：活到老，学到老，勤动脑。可以练习书法、画画、摄影等文化活动。

生活百科



夏天驱虫小窍门

薰衣草兑水拖地赶走蚂蚁

天气渐渐转热，各种昆虫“蠢蠢欲动”，居家生活该如何防止这些恼人的昆虫呢？

蚂蚁怕薰衣草的味道。传统的灭蟑药等对蚂蚁的影响不大，而网络上流行的大蒜驱蚁法，味道又过于难闻。如果您家正被蚁害困扰，不如试一试用薰衣草精油兑水拖地，来驱除蚁害。薰衣草提炼出的精油，有强烈的气味，这种气味对人体无害，但对于蚂蚁来说，则是一种非常具有刺激性的异味。

洗衣粉赶走花盆害虫

夏季，泥土和肥料招惹来的小虫往往让人感到棘手。其实，天然除虫办法有很多：取一汤匙洗衣粉溶解在4升水中，每隔两周喷洒一次花叶，可彻底消灭隐藏在花盆里的白蚁；用烟草末400克，加10升水浸泡两昼夜后，滤出烟末，使用时再加水10升，加肥皂粉20克~30克，搅匀后喷洒受害花木，可防止绝大部分害虫产生。

香皂放衣柜可防虫

平常很多人选择樟脑丸，但是它的味道很刺鼻，也不太健康，其实放硫磺香皂就可以起到和樟脑丸同样的效果，而且有清香。同时，香皂具有很强的吸湿性，可以防潮。

据《武汉晨报》