

桑榆晚晴

退休教师尚慧灼——

创办曲剧团 传递真善美

在舞阳县北舞渡镇尚庄村，有一个叫尚慧灼的退休教师，他爱好广泛，退休生活过得丰富多彩。为了丰富村民们的精神生活，退休后的尚慧灼拿出全部积蓄创办了“中原贾湖曲剧团”。如今这个剧团已经成为一个拥有26人的专业团队，活跃在周边农村，不仅为农民们送去了欢乐，也为农村传递了正能量。

□文/图 本报记者 尹晓玉

A 爱好文艺 自学多种乐器

7月23日，记者来到位于北舞渡镇尚庄村的尚慧灼家中。正值剧团演员排练的时间，尚慧灼拉着二胡配合演员演唱，在他神采奕奕的脸上丝毫找不到65岁的迹象。

今年65岁的尚慧灼从上学时就爱好文艺，中学时代就会吹横笛，会拉二胡、曲胡、板胡等，通晓多种乐器，还经常带领学校的剧团出去参加演出。18岁时他成了村里小学五年级的数学老师。1987年，河南大学开办自学考试班后，尚慧灼报名进修，1997年拿到河南大学中文系自学考试的大专文凭，由民办教师转成了公办教师，调任北舞渡镇一中教语文，直到退休。

尚慧灼说，从2000年开始，他决定写一些东西，总结自己的教学课改经验，也学着写一些诗歌等作品。后来，他觉得在农村很多朴实的传统美德正在逐渐被人们摒弃，孝道、礼仪等越发被人们忽视。2009年前后，他萌发了组建一个曲剧团的想法，希望编写一些剧目，在农村传唱，传播正能量。

B 退休后 建中原贾湖曲剧团

2012年2月，尚慧灼正式退休，组建剧团的想法也越来越强烈。“我们村里爱好文艺的人可多了，很多人都会唱豫剧、越调等戏曲，就是平时没什么机会唱。再加上村民们的精神生活比较贫乏，我也想给大家提供点娱乐。”尚慧灼说，就这样，他开始着手组建剧团。

他发动村里一些有戏曲功底的人，大家闲暇时在村头玩唱唱，排练一些戏曲节目，既打发了闲暇时光又给大家带去了欢乐。有时候村里有活动了，他们就借学校的舞台演一场戏。但仅仅这样业余的表演，并不是他的初衷。

“退休后，我总想为家乡为乡亲们做点贡献，也总想在农村传播知耻、孝贤等传统美德。所以我决定成立一个曲剧团。”2013年年初，尚慧灼开始在村里及周边村子寻找有演唱戏曲功底的人，并自己购买了一些剧目的光盘，让大家学习表演。因为尚庄村与贾湖村是邻村，尚慧灼一直对贾湖文化有着深厚的感情，所以，他给剧团取名“中原贾湖曲剧团”。同时，他也着手自己创作一些传播社会正能量的剧目，《让婚》就是他在这一时期创作的。



田间地头处处有中原贾湖曲剧团为群众唱戏的身影，图中拉二胡者为尚慧灼。

C 剧团创办初期遭遇重重压力

很快，尚慧灼找了十几名演员，并确定了剧团的名字。但成立一个剧团远没有他想象的那么简单，来自各方面的压力，让剧团的运营一度非常艰难。

“成立剧团之初，我个人承受了很大的经济压力，也遭受了一些非议。首先是剧团面临购买舞台、服装、道具、灯光、音响等设备，我大概预算了一下，这些东西需要四五万元的投入，这是我教书一辈子的积蓄。我要拿出这么大一笔钱去做一件看起来

很疯狂的事，首先遭到了家人的反对。当时我每月退休金只有1000多块钱，勉强够养家糊口，所以家人的反对我也能理解。”尚慧灼说，为了筹钱，他想了很多办法，2013年年底，被他的精神鼓舞，村里在外面挣钱的几个人给他捐了6000块钱。他又陆续从家里拿了4万元，购买了舞台、音响、服装等设备。从2014年年初开始，“中原贾湖曲剧团”就算真正运行了。

除了经济方面的困难，精神

上遭受的压力也让尚慧灼非常困惑。“农村人比较保守，我组织村里爱好文艺的男男女女在一起唱戏，有很多人得不到家人的支持，出现了家庭矛盾。因排练场地一般都选在演员的家中，所以经常有演员迫于家庭的压力而退出，我们就得换排练场地。几年来，仅排练场地就换了七次。还有演员因为出来唱戏而出现家庭矛盾。所以，家人都劝我把剧团解散。”尚慧灼说，压力越大，他办好剧团的决心就越强烈。

D 剧团成立后受到周边农民欢迎

选剧本，编剧；购买影碟让演员们观看、学习；手抄台词、为演员写分剧本，分角色，指导排练；在周边村子宣传，联系演出……尚慧灼除了做好一切后勤工作，还和演员们一起利用闲暇时间排练。逐渐地，越来越多的人知道了“中原贾湖曲剧团”，也有更多的演员加入剧团，队伍越来越强大，大家的水平也越来越高，村民家有喜事的时候，开始请他们去唱戏了。

2013年5月份，剧团有了第一笔收入。泥和王村一家村民得

了孙子后，请他们剧团去演出。“当时就唱了一场戏，人家给了500块钱。虽然只有500块，但是剧团有了第一笔收入，当时大家都非常高兴，也更有了信心。”尚慧灼说，后来，剧团的知名度逐渐打开，越来越多周边的村子的人知道尚庄村有这么一个剧团。演出多了，收入也逐渐增加了，由最开始的唱一场戏500块钱，慢慢地到800元演一场，如今他们出去唱一场戏要1000元钱。目前，“中原贾湖曲剧团”在舞阳北部，叶县东部的农村乡

间已经小有名气，成了拥有26名演员，拥有投资5万元流动大舞台的专业剧团。

“我们现在能演出的剧目很多，有现代小剧《劝妻》《好媳妇》《摔饭罐》《老妈上树》《傻子相亲》《货担担翻箱》；现代长剧《讨饭寻母》；古装剧《柜中缘后传》《杨春导学》《鞭打芦花》《刘公案》《清风亭》；折子戏《许世林祭塔》《卷席筒》等。表演项目有豫剧、越调清唱、坠剧、评书、小舞蹈等，丰富多彩。”尚慧灼说。

E 剧团扎根农村传播真善美

“剧团成立前两年主要是筹备，最近两年才逐渐步入正轨。如今剧团已经演出250多场，总收入大概在10万元左右。现在一次外出演出，根据场数不同，每个演员可以拿到80元到300元的收入，一年能演出四五十场吧。”尚慧灼说。

“出去演出一般都是在没有农活的闲暇时间。趁着闲在家里没事赚点外快是件好事。现在只要有时间，俺都出来排练，也得经常学新戏。”剧团的演员孟秀

英告诉记者。“我年轻的时候就喜欢唱戏，也有点功底。就是一直没有机会发挥，没想到50多岁了，碰到尚老师弄了这个剧团，我也有了表演的机会。尚老师也算是带着俺20多个人走近艺术人生了，不管有没有钱，大家在一起就很开心。”剧团的演员蔡爱梅说。

采访中，38岁的尚丽告诉记者，曾在去年过年回老家时看过尚老师自编自导的《让婚》，感触颇深。“剧中讲述了经营婚姻

的故事，让我对婚姻也有了一些思考，更加理解了婚姻的神圣以及经营婚姻的重要性。”尚丽说。“我现在每月退休工资3000多，足够生活了，并不指望剧团挣钱。成立剧团目的很简单，就是希望能通过演出在农村传递真善美，传递正能量；同时也给爱好文艺的人提供一个平台，丰富大家的生活。我觉得这是农村群众需要的东西，我会一直做下去，直到有一天我干不动为止。”尚慧灼说。

养生保健

吃人参 不如睡五更

俗话说“吃人参不如睡五更”。良好的睡眠比吃人参更养生。近年来的许多调查研究发现，长寿老人多有一个良好的睡眠习惯，提示睡眠与长寿有很大的联系。正如唐代医家孙思邈所说：“灯用小炷，节爱精神。”睡眠充足的人，就像那用小炷的灯一样，能更长久地燃烧。

睡眠时间古代和现代略有不同，古代照明措施不发达，古人娱乐活动也较少，所以起更，也就是19点的时候，很多人已经开始准备睡觉了，到21点的时候，绝大多数人已经就寝。现代人由于工作关系，19点多是晚饭时间，考虑到现代娱乐方式的丰富和照明对人体节律的影响，一般21点准备睡觉，22点至23点就寝较佳，最晚不应超过24点。

“睡五更”对人体机能恢复的作用，还要取决于睡眠质量的好坏。若是上床后半小时内就能入睡，入睡后梦少或自感无梦，睡眠时间保证在六到八个小时，第二天醒来没有困倦疲惫感，就是一个好的睡眠。睡眠是解除一天疲劳的主要途径，也是抵御疾病的防线，更是延年益寿的灵丹，因此一定要引起重视。

据《羊城晚报》

按三个穴位 缓解膝关节痛

老年人出现膝关节肿胀、疼痛等问题是常有的事。今天，就给大家介绍膝盖周围的三个对付膝关节疼痛的特效穴位。

鹤顶穴位于膝盖上部，屈膝的时候，髌骨上缘的中点凹陷处就是鹤顶穴。内膝眼和外膝眼分别位于髌骨下方，髌韧带内、外侧的凹陷处。

这三个穴位可一起按摩，按摩的方法是：坐在椅子上，双腿下垂自然屈膝，一只手的食指点在鹤顶穴，另一只手的拇指和食指分别点在内、外膝眼穴。三根手指一起用力，点按这三个穴位三到五分钟；然后改为揉，用掌心轻揉膝盖三到五分钟。重复操作五到八次，每天坚持，一定能缓解你膝关节疼痛的苦恼。

据《快乐老年报》



资料图片