

退休后自学曲胡20年 八旬老人用旋律传递快乐

9月17日上午，在沙澧河风景区红枫广场附近，不少市民正在锻炼身体或是前来游玩。河边长椅上，一位老人全情投入，拉着曲胡，悠扬悦耳的曲声引来不少人驻足倾听。他叫曾庆鼎，今年81岁，从退休后开始自学曲胡，至今已有20年时间。曲胡给他的晚年生活带来了许多快乐。

□文/图 本报记者 王 培 见习记者 陈金旭

学拉曲胡20年

弹奏的间隙，有市民前来跟曾庆鼎聊天交流。“您拉曲胡几年了？”听到有人这样问自己，曾庆鼎哈哈一笑：“我从退休开始学拉曲胡，到现在有20年了。”

曾庆鼎老人1997年退休之后，日子突然清闲下来，平时爱听戏的他准备重新捡起自己的爱好，和一帮朋友一起听戏，自娱自乐。看到不少老年人自弹自唱，曾庆鼎也动了学乐器的心思，考虑到曲胡是河南曲剧、越调等戏曲的主奏、领奏乐器，既可以为戏曲伴奏又可以独奏，最后他决定自学曲胡。

说学就学，他花300元钱买了一把曲胡，又买来VCD机和戏曲光

碟。因为不识谱，老人就采用“蚂蚁啃骨头”的方式，一边听光碟上曲胡的声调，一边自己摸索着找音准，平时没事就向会拉曲胡的朋友请教。

“我就这样一点一点地学，现在我已经能拉40多段戏了，但是我还在继续学，学无止境嘛。”曾庆鼎笑着说，为了学好曲胡，自己买了很多光碟，VCD机用坏了两台，曲胡也换了三个。曾庆鼎家住市区海河路与嵩山路交叉口附近，他每天一有空就会到会展中心、市人民会堂、沙澧河风景区等地方练习曲胡，曲胡为他的生活增添了许多快乐。



弦子一响，啥都不想

虽然老人已经81岁了，但精神矍铄，拉曲胡手法灵活。问及老人的长寿秘诀，曾庆鼎告诉记者：“我觉得首先就是做人做事无愧于心，加上有自己的爱好，什么事都看得开，心情好了身体自然也就好。我是弦子一响，啥都不想。”

曾庆鼎老人每天早上五点半就起床，到市人民会堂遛弯。转悠两三圈之后，如果天气好，就坐在附近的座椅上拉一会儿曲胡。如果空气有些潮湿，不适合拉曲胡，老人就回家陪伴老伴。

因为曾庆鼎常常在广场、河堤拉曲胡，结识了不少志同道合的好朋友。每当曾庆鼎拉起曲胡来，周围就会围过来不少人，有的人喜欢听曾庆鼎拉曲胡，有的想让曾庆鼎为自己伴奏，还有的喜欢和曾庆鼎聊天。如今，曾庆鼎走到哪里，都有朋友跟他打招呼。“我要是走到街上，朋友们看见我没背曲胡，都会问我今天咋没背弦子啊。”曾庆鼎笑着说，拉曲胡带来的快乐是他长寿的秘诀之一。

四世同堂乐晚年

曾庆鼎老人身体很好，但他的老伴却因患心脏病而常年卧病在床。每天早晨，曾庆鼎都要把老伴安顿好了再出门，打扫卫生、做饭洗衣等家务都被曾庆鼎承包了。除此之外，他还要喂老伴吃药，给老伴擦洗。每天所做的虽然繁杂，曾庆鼎却没有一丝怨言。

“以前我老伴经常心跳过速。”曾庆鼎告诉记者，自己带着老伴四处求医，终于将老伴的病情稳定下来。“我从小就失去了父母，老伴肯嫁给我，我就很幸福了。现在我又有了重孙子，四世同堂，家庭圆

满，照顾老伴是应该的。”曾庆鼎提起自己的家人，眼睛里充满了笑意。曾庆鼎有三个女儿和两个儿子，如今他和小儿子住在一起。曾庆鼎的孙子在重庆，虽然距离较远，却总是惦记着老人。“他经常给我们打电话、视频，我们老两口从手机上看到他们，都高兴得很。”曾庆鼎说。

“儿女都很孝顺，昨天早上，儿子问我想吃啥，给我买的豆浆、牛奶。每天我能拉拉自己喜欢的曲胡，家庭美满，还有啥不满足的呢？”老人言语中透出幸福感。

赏山乐水

□吴 柯

退休以后，我常喜爱到山水之间，欣赏一下美景，让身心都充满大自然的清新之气。

今年七八月间，天气炎热，我们在朋友介绍下到南太行万仙山避暑，在那里居住了半月时间，感受很深，不常写作的我又拿起笔，写下自己在山间的随想。

气候凉爽，空气清新。山里的温度低，三伏天晚上都要盖被子。早上随着山里鸡叫声，我五点多就起床了，站在农家乐旁，呼吸新鲜空气，眺望四周的崇山峻岭，禁不住大声喊道：“我来了！”心情十分愉悦，这是在城市居住很难想象的美景。晚上夜幕降临，凉风习习，篝火晚会、文艺演出节目丰富多彩，一天之中仿佛跨过了一个季节。



万仙山风景如画，山上郁郁葱葱。我们曾经站在海拔1700米的王莽岭眺望，风光秀丽，景色诱人。郭亮村坐落在河南辉县境内，是著名中华影视基地，许多抗战时期的影视剧都在此拍摄完成。全村17户村民完成的1500米长挂壁公路，是太行山著名的旅游名片之

一。丹分沟落差达3000米，沟内瀑布长流，台阶陡峭，我们手拄拐杖艰难前行，虽然劳累，心情却十分高兴。

在山里居住，最深刻的感受是山里人勤劳朴实，他们靠勤劳的双手改变着自己的生活，诚恳热情。我们住的这个小山村有80多户人家，其中一半左右的人家盖起了农家乐，收入颇丰，每户都有小汽车，每年收入十几万元。农家乐干净舒适，不亚于城市的星级宾馆。我们住的这家老板娘很热情，我们去得仓促，有的生活用品没带齐，她就打电话让人带上山来，而且基本不加费用。因身体不适到山村小诊所拿点药，开始我想这地方的药一定很贵，但拿到药后发现这些常见药品和我们城市药店卖的价格基本一致。淳朴的乡风乡情，让我们感到很温暖。

山水之乐，让人流连忘返。

养生保健

秋季养生操 在家练起来



立秋后，天气渐渐转凉，适当的运动不仅可以调养肺气，还可以提高肺脏器官的功能。专家给大家介绍几个易学易操作的秋季养生操。

拍肺经保养肺部 “秋气通于肺”，秋季必须顺应时令的变迁，注意保养肺气，避免发生呼吸系统疾患。每晚睡前，坐在椅子上，身体挺直，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田，吸气于胸中，同时抬手用掌从两侧胸部由上向下轻拍，呼气时从下往上轻拍，持续10分钟，最后用手背随呼吸叩背部肺俞穴数十下。

梳头助眠防头疼 梳头可以疏通经络气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛的作用。秋天梳头符合秋季养生强身的要求，能通达阳气，宣行瘀滞，疏利气血。

擦胸揉腹增强免疫力 此法对防止肥胖和提高人体免疫力很好。擦胸、揉腹的方法很简便，取坐位或仰卧位均可。先擦胸，用右手掌按在右乳上方，手指斜向下，适度用力推擦至左下腹；用左手掌从左乳上方，斜推擦至右下腹。如此左右交叉进行，一上一下为1次，共推擦36次。还可兼做擦背，再进行揉腹，以右手掌从心口窝左下方揉起，以肚脐为圆心（顺时针方向）揉腹一圈为1次，共揉50次以上。右手做完再换左手向反方向进行，次数同上。擦胸、揉腹通常每天起床和晚上睡前各做1次，亦可在中午饭后1小时加做1次。 据《华商报》

脱发的人更长寿



目前一项研究发现，脱发的人患心血管疾病的风险偏低，这在男性中更显著。九成脱发是因为雄激素水平过高，研究人员认为，雄激素分泌多的人，体内的胆固醇分子不容易积聚在血管壁上，降低了高血压、动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病的风险。同时，日本东京医科大学对数百例长寿老人研究发现，脱发的长寿老人所占比例比不脱发的高48%。这是因为脱发者毛囊相关的一个基因能有效抗衰老。

据《皖南晨刊》