

自学钢琴、练习书法、阅读书籍……
七旬老人乐享晚年生活

她是一位退休教师，退休后，她自学钢琴、练习书法、阅读书籍，每天的生活安排得满满当当……她就是73岁的魏筑生。4月29日，在魏筑生家中，记者采访了这位老人，了解她充实的老年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲



魏筑生老人正在弹钢琴。

A 心态阳光 乐观从容

4月29日，记者来到魏筑生家采访时，被热情地让了进来。魏筑生一头花白的头发，神采奕奕，走起路来步伐轻快。如果不是老人告知，记者很难看出她已经73岁了。

退休前，魏筑生是一位中学物理老师。提起教师职业，魏筑生打开了话匣子。“因为成绩优异，我15岁就被当地县城的师范学校破格录取。学校离家30公里，我每周都要带着干

粮，步行往返于学校与家，单程就要6个小时左右。”魏筑生说，虽然条件艰苦，但出于对学习的浓厚兴趣，她一点都不觉得累。“1961年，受自然灾害的影响，学校被迫关门，学生们都被解散回家，我也提前结束了学业，虽然后来在岗位也经常外出参加培训，但这成了我终生的遗憾，上学没有上够。”

即使在艰苦的条件下，魏筑生依然能保持着乐观的心

态。“当时条件差，没有钱买衣服，但我并不悲观，而是苦中作乐——自己做，几个孩子的衣服都是我做的。在外面看见谁穿的衣服好看了，就悄悄记下款式，买来布后，测量、设计、裁剪、缝制，穿上可漂亮了，大家都称赞不已。”魏筑生自豪地说，虽然没有学过裁剪，但她做的衣服却得到了众人的一致称赞，“现在女儿的衣柜里还有一件我做的裙子。”

B 自学乐谱 弹奏钢琴

魏筑生告诉记者，她喜欢音乐，尤其对风琴、钢琴等乐器情有独钟。“学生时代没有开设音乐课，工作后一直忙于工作和家庭，这个梦想一直被搁置着。”说到尽兴处，老人像演讲一样，情绪高亢。得知她的音乐梦想后，2013年，儿子为她购买了一架钢琴。

“人要有一种锲而不舍的钻研精神。”这是魏筑生的人生信条，也始终贯穿在她的工作和生活中。买来钢琴教程的书籍，认真研习五线谱，练习钢

琴指法……零基础的魏筑生在66岁那年，开始了音乐学习之路。“翻开入门教程，自己一点点地摸索、学习、练习，在网上观看视频教程。”魏筑生说，为了防止自学钢琴知识出现错误，她专门报名参加了老年大学钢琴班。“当时我还要照看孙女，就挤出时间去听课，听课的目的就是确认自己掌握的知识是正确的，然后回家慢慢练习。”

现在，《送别》《小城故事》《莫斯科郊外的晚上》等曲目，魏筑生不看琴谱就能熟练

地弹出来。采访中，魏筑生来到钢琴前，优雅地坐在一个方凳上，随着双手按下钢琴键，一曲《送别》奏出，优美的旋律令人沉醉其中。

如今，除了练习钢琴，魏筑生还要抽空练习书法、阅读书籍，每天的时间都被安排得满满当当。即使外出旅游，她也要带上笔墨，抽空练字。“我总是感觉时间不够用，每天都有干不完的事情。”魏筑生说，她要与时间赛跑，让自己的人生更充实。

C 治家有方 家庭和睦

待人要真诚，而且突出“真”字；对待领导和同事，要学会换位思考；做人要谦虚、谨慎……多年来，魏筑生一直奉行着这样的做人原则，并且以此教育子女们。在她的教育下，三个子女个个出类拔萃，在各自的工作岗位上表现优异。“为了锻炼儿子的毅力，儿子上学放暑假时，我让他去磷肥厂卸碳包，浑身上下都黑乎乎的，而且被汗水浸透。但不

得不说，这些经历成了他人生的一笔财富。”魏筑生说。

除了母亲，魏筑生还是孩子们的“良师益友”。“孩子们有什么事情都会向我倾诉。”魏筑生说，“有一次，我听到女儿打电话时跟领导起了争执，就在旁边默默地听她打完电话。挂上电话，我问清楚事情原委，当场帮女儿分析，指出女儿的错误。我经常教育他们‘错了就是错了，不要狡辩。’”

“有一次，女儿回来对我说，在外面遇到推车卖菜的菜农，不要跟他们讲价钱，遇到天黑还没有卖完，能买完就买完，让他们早点回家……”魏筑生说，听完女儿的话，她很欣慰。

在魏筑生看来，最幸福的事情，就是儿女孝顺，一家人相处得亲密无间。“我有这么孝顺的子女、媳妇，实在是幸福。”魏筑生笑容满面地说。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210

养生保健

咀嚼片嚼够五分钟

咀嚼片是指于口腔中咀嚼，或吮服溶化后吞服的片剂，常加入蔗糖、薄荷油等甜味剂等调整口味。有些人觉得咀嚼片吃起来太麻烦，为图省事就直接吞服，殊不知，这种服法是大错特错的。

药片嚼碎后表面积增大，可促进药物在体内的溶解和吸收，适合老人、小孩、卒中患者及吞服困难和胃肠功能差的患者服用。咀嚼片经口腔黏膜吸收，可以

减少药物给胃肠道带来的负担。

据介绍，常见的咀嚼片有维生素类、解热药类等片剂，还有治疗胃病的复方氢氧化铝、三硅酸镁、硫酸铝等。服用咀嚼片时，一般应咀嚼5分钟至6分钟，充分嚼碎后再咽下。咀嚼药片在饭前半个小时或饭后两个小时服用效果最佳，咀嚼后可以再喝少量温开水。

据《贵阳晚报》

老寒腿敷干姜药包

不少中老年人患有老寒腿，对寒、湿二气特别敏感，到了雨季常发凉发痛，行动不便。厨房中的很多食材可做成敷包，对缓解风寒湿痹引起的老寒腿有奇效。

取干姜5克，肉桂、吴茱萸、花椒、丁香、独活、羌活、香加皮各10克，将上

述材料打磨成粉，取粗盐若干克，混合后放进材质柔软的两层棉布袋中。

使用前，可先用微波炉把中药敷包稍加热，然后手持敷包在膝关节附近滚揉，以膝关节感到微微发热为宜，再用松紧带把它固定在膝关节上。

晚综

习作园地

令人难忘的茶话会

□张梅花

微风拂面，繁花似锦。坐在海河小区居委会的小院里，我们一帮老姐妹又回忆起去年的一次茶话会。

去年重阳节，小区的住户们都准备了文艺节目，当天上午，大家不约而同来到居委会门前广场。居委会的同志们把广场整理得干干净净，又铺上了红毯、桌子、椅子，成一字形摆开，上面放满了香蕉、苹果、橘子、梨等水果，看到这些我真是激动不已，居委会的工作人员对我们这些老年人真是太关心了。

九点左右，茶话会开始了。第一个节目的表演者是小区的盘鼓队，队员们都穿着统一的红运动装，个个精神饱满，英姿飒爽，鼓点打得精彩震撼，赢得了观众们的拍手称赞；第二个节目是闫秀君的豫剧独唱《李世民登龙位万民称颂》，闫秀君声音清晰洪亮，圆润饱满，大家听后又为她献上了经久

不息的掌声；第三个节目是郭秀英大姐的快板书，主要内容是劝慰老人要心胸宽阔，遇事不能斤斤计较，与人相处要懂得包容、要助人、要知足，开开心心地过好每一天。她字字句句说到了每个人的心坎上，大家高兴得拍手叫好；第五个节目是我和玉大姐合唱歌曲《小城故事》和《母亲》。虽然我们的唱腔、歌调不太标准，但是声情并茂，真情流露，大家也听得津津有味；最引人注目的节目是第六个节目，那就是我们小区的老年秧歌队，这个节目有30多人组成，成员们都是70岁以上的老人，个个头戴红花，身着红装，腰系彩绸，在鼓乐的伴奏声中翩翩起舞。领头的两位大姐都年过九旬，她们面带笑容，步伐轻盈，秧歌舞跳得轻松自如，大家也笑得合不拢嘴。

回味这次茶话会，真的让人心情舒畅、高兴痛快！