

自学音乐 义务教学

# 73岁张利平：退而不休发挥余热

退休后，他自学吹葫芦丝、弹奏电子琴；学会后，他义务教给艺术团的成员们；为了方便成员学习，他精心备课，并录制了视频教程……他就是今年73岁的张利平。近日，记者采访了张利平，了解他充实的老年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲 陶小敏



张利平老人正在操控音响设备。

## 1 退而不休 自学吹葫芦丝

近日，记者采访张利平时，他一身休闲的装扮：暗红色T恤配休闲裤，脚蹬运动鞋，走起路来步伐轻快。

2004年退休时，恰逢外孙、外孙女上小学，张利平每天负责接送学生。“退休前忙于工作，忽于照顾家庭，加之爱人身体不好，我就主动帮忙做饭、干家务，弥补之前对家庭的亏欠。”张利平说，同时，他自学吹葫芦丝，“我本身喜欢音乐，有次去云南旅游时买了两个葫芦丝，回家后就自学。”

为了学习吹葫芦丝，张利平买来光盘、书籍，在电视上通过DVD循环播放，一点一点地跟着练习……最终，他花了6年时间，学会了吹葫芦丝。

## 2 远赴北京 学习电脑录音技术

会吹葫芦丝后，张利平萌生了一个想法：将自己吹的乐曲录下来，但不会使用电脑录音怎么办？张利平特意去北京报了培训班，学习录音。“每次去北京学习时，我都要带着摄影机，边听课边录像，每次录7盘录像带，回家后慢慢消化。去北京学习三天，我回来得需要半年才能真正掌握。”张利平说。

就这样，在学习录音，操作软件的过程中，张利平逐渐学会了安装程序、插件。后来，张利平又开始学习电脑知识。如今，他的电脑操作水平已经非常熟练，网上购物、微信聊天、网络支付等样样在行。

2015年，张利平开始尝试自己录像、制作MTV，并且通过自学熟练掌握了运用技巧。

## 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

## 3 发挥余热 义务当艺术团老师

2015年年初，单位的领导想为退休职工成立一个艺术团，找到了他商量此事。“作为一名老党员，为社会奉献是我的责任和义务。现在是我向社会奉献的时候了，所以我就站出来了。”张利平说。

艺术团成立后，虽然大家热情很高，但大多数成员没有音乐基础，张利平为此开办了乐理知识培训班，教大家音乐知识。“我自己写教案、制作教材，成员们学习兴趣很浓，掌握基础的音乐知识后，又要求学习乐器，

我就开办了葫芦丝培训班。”张利平自豪地说，如今，艺术团里有40多人会吹葫芦丝，一部分人已经能上台表演。

随着艺术团的发展，演出缺少伴奏的问题逐渐显露出来，团里没有人会弹电子琴，张利平再次自告奋勇地站了出来。2017年年初，他利用一年的时间，自学电子琴。自己学成后，面对平均年龄超过60岁的团员，该如何教会他们呢？这并不是一件容易的事情，也让张利平绞尽脑汁。

## 4 耐心教学 让大家在学习中快乐

除了编写教材，张利平还录制了视频教程。“利用两台摄像机，一台摄像机对着电子琴的键盘，录手势和键盘，另一台摄像机对着我，录我的讲课内容，录好后进行剪辑，并添加上乐谱，制成视频教程。”张利平说。

今年3月，经过精心准备后，张利平开办了电子琴培训班。“张团长在课堂上讲得认真细致，每节课后都会把相关的视频教程发在微信群里，在家里练习时，遇到不懂的地方，打开视频教程就能学习。而且在群里问问题，他都会耐心地解释。”团员余秋玲说，每周上完课，张团长都会布置作业，团员把作业上传到群里后，

他会一一进行点评，指出问题。

“第一首的结尾可以再缓和一点，另一首通过。”采访中，张利平通过手机微信对团员的作业进行点评。

采访中，艺术团的成员对张利平齐声称赞。“从简单的音节开始起步学，到现在能吹奏，这都是张团长的功劳。”退休职工彭新生说，更重要的是，通过学习音乐，大家都找到了久违的快乐。

“我学过的东西能教给大家，很开心，在若干年以后，一问你的葫芦丝给谁学的，我跟老张学的，我很自豪呀，所以我现在是越干越有劲。”张利平乐呵呵地说。

## 养生保健

### 不同口臭提示不同疾患

大多数人不会因为口臭而就诊，甚至不觉得口臭是一个问题。口臭80%是口腔的问题，如龋牙、牙周病、口腔癌等。此外，萎缩性鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎或扁桃体结石亦会让口腔产生臭气，而某些疾病引起的口臭还会有独特的刺激性气味。如慢性萎缩性胃炎，会有一种食物发酵的味道；糖

尿病酮症酸中毒及肾功能不全者，会产生烂苹果味道；肾衰竭的人会产生像鱼腥一样的口臭味；而肝硬化、肝癌病人，则会有硫磺味道。此外，心理压力过大，会影响神经系统的工作和分泌唾液，很容易产生口臭。如果作息时间正常，口臭却持续1至2周，建议到口腔科就诊。

晚综

### 喝山楂荷叶茶降血脂

给血脂高的人推荐两款降脂茶。

决明子菊花茶：取决明子、菊花各5克，将决明子放入锅中，加水煮沸后，去渣取水，加入菊花冲泡。常喝此茶，能降脂、清热、平肝。

山楂荷叶茶：取山楂30

克，荷叶12克，将山楂、荷叶放入锅中，加水500毫升，煎煮15至20分钟后，去渣取汁，代茶饮。山楂可以活血化瘀，荷叶可以扩张血管，此款茶对高血脂症、动脉硬化患者非常有益。

据《快乐老人报》

## 习作园地

### 抓阄儿

□张应申

在20世纪六七十年代，经济还不发达，物资相对匮乏，不能满足人们的生活需求。因此，吃粮要有粮票，穿衣要有布票，缝纫机、自行车更得凭票购买，而且数量稀少，根本不像现在想买什么就能买什么。

记得有一年，学校发给我们语文组一张自行车票，还是名牌“飞鸽”的。所以，组里人都很高兴，个个跃跃欲试，但同时也很发愁：全组20多人，一张票，该给谁呢？没办法，最后组长决定抓阄儿。商定之后，组长找来一个大茶缸，亲自动手剪了20多个纸片，只有一个纸片写“有”字，其他的都写“没有”二字。然后，组长小心地把纸片叠起来，捏成纸团，放在茶缸里，混一混，摇一摇，准备抓阄儿。全组20多个人围绕一张大桌子，个个拭目以待，看看幸运之神降临到谁的头上。

开始逆时针一个接一个抓阄儿。每个人都认真，轮到自己时，都要小心地挑一挑，捡一捡，都想捏到那个写着“有”字的纸团，20个人轮过去了，都没有捏到“有”。我暗自庆幸：就剩我

们两个人了，两个纸团中肯定有一个是。轮到我了！我仔细地观察剩下的两个纸团：这两个纸团不一样，一个大，一个小，肯定是这个小的！因为小的纸团捏得紧，一定是“有”！得抓这个，果然“中”了！哈哈！我终于有一辆名牌自行车了！

傍晚，我正沉浸在幸运降临的喜悦之中。突然，传来一阵敲门声。我打开屋门一看，原来是一位老同事到访。他似乎有些纠结，吞吞吐吐半天才说明了来意：原来是为了“飞鸽”自行车。孩子结婚，需要“两转一响”，即自行车、缝纫机和收音机，这是当时的“规矩”，结婚“三大件”。孩子结婚是件大事，同事之间的关系又不错，当然得成人之美了。

可能有人要问，自行车有啥金贵的？汽车宝马有的是。彼一时，此一时，那时是计划经济，改革开放刚刚开始，买自行车、缝纫机得凭票，那时的名牌自行车堪比现在的宝马汽车。

现在，我们的生活发生了翻天覆地的变化，人民群众生活富足，社会商品极大丰富，自行车早已不是稀罕物，汽车到处都是。不过，现在回忆起来，这段往事也算是时代发展的有力见证。