

# 62岁的连英酷爱艺术,经常义务演出,她说—— 让更多人感受到快乐和温暖

养生保健

今年62岁的连英,当过多年的检察官,做过八年的音乐老师;当演员拍过电影、电视剧……如今,已经退休多年的连英,一直醉心于群众文艺工作,她还组建了一支群众性文化艺术演出的文艺团体——“爱心艺术团”,每年为大家进行公益性演出几十场。重阳节前夕,在市区舟山路的一个家属院,记者采访了正在筹备重阳节演出的连英老师。



连英在一家敬老院为老人们演出。

□文/图 本报记者 潘丽亚

## 1 乐于奉献 用自己的努力感染大家

“我这人从年轻时候就酷爱文艺,不管在哪个单位上班,都是单位里的宣传骨干,对于文艺工作很有感情。”提起自己做文艺工作的经历,连英感慨地说,多年来,她一直坚持自己的爱好,如今还能做着自己喜欢的事情,自己真的很幸运。

连英告诉记者,2006年,在源汇区文艺馆的支持下,她组建了一支由业余文艺爱好者组成的舞蹈队,后来又在此基础上成立了现在的“爱心艺术团”,希望用自己的文艺特长为社会做点有意义的事情。

由于团队的成员都是业余爱好者,且各自有自己的工作,从

团队成立那天起,大家就没有多少节目可演,也不知道演什么。作为队长的连英,便承担了这些工作。

“我曾经在省歌舞团进修过将近一年的声乐和舞蹈,所以没有节目我就自己编排。”连英说,由于她最大的爱好就是站在舞台上表演她喜欢的文艺节目,所以系统地学习过民族舞蹈,自学过声乐,又热爱歌唱,有着丰富的乐理知识,做过多年的宣传骨干,有着各种文艺表演形式的编排导演经验。此外,她还自己想创作、编排一些节目。

十多年来,《放歌十九天》《不忘初心跟党走》《新宪法就是

好》……一个个紧扣时代主旋律且又令人喜闻乐见的节目诞生了,一经演出就受到不少群众的好评。“这些节目深受群众喜爱,市、区各级部门、各个社区也都开始向我们发出邀请,请我们去演出。”连英说,随着艺术团节目的大受欢迎,艺术团也受到不少人的喜欢,很多文艺爱好者开始慕名而来,“现在我们团里有专门的创作团队,有专业的词曲作者,有群众歌手,有演员,真的是人才济济。团队也由最初的十几人发展到现在的40人,这些人因热爱文艺而聚在一起,为活跃群众业余文化生活而努力着,从来不讲任何条件、不要任何报酬。”

## 2 热爱艺术 用自己的热情点燃团队

10月11日下午,连英带着她的艺术团走进源汇区干河陈乡一家敬老院,歌曲《父亲》《那就是我》《妈妈的吻》和小品《称妈》等一一呈现在老人面前。深情的演出,感动得老人们拉着她们不放手。“这些节目不仅看着让人高兴,还能让人学点党的政策,真不赖。”敬老院一位老大爷笑呵呵地说。

“重阳节前这几天我们就接了5场演出任务,都是公益性的。”记者采访的时候,连英老师的电话一直响个不停,几乎全是关于重阳节前的演出事宜,

“早上六点钟起床开始就用微信与大家沟通,一直到现在,两三个小时了,都没怎么停过。团队里的每一个人都在积极地准备着,希望能给大家送去更多更好的节目。”

记者了解到,连英和团队一起创作的很多节目都是歌颂漯河发展、歌唱漯河美丽家乡、弘扬漯河精神、宣传漯河传统历史文化的声乐、舞蹈、曲艺作品。例如,歌曲《受降亭之歌》《百姓的领路人》《桃花姑娘》《漯河精神放光辉》《骨笛神韵》《咱是漯河人》、舞蹈《中国脊梁》《梨园村大舞台》等,不

一而足。

由于节目受欢迎,连英和她的艺术团每个周末都到沙北街道办事处昆仑社区进行周末文化演出,一个个自编、自演具有优秀时代特色又是广大群众喜闻乐见的文艺节目,让社区居民看得如醉如痴,恨不得把手掌都拍疼了才肯罢休。

“老牛自知夕阳晚,不待扬鞭自奋蹄。”连英说,她是一名老党员,热爱文艺,她觉得应该老有所为,希望用自己的行动,带领更多的老年人向社会做点有意义的事情,让更多人感受到快乐和温暖。

## 解秋乏 试试这几招

秋天人们常感到周身疲惫、昏昏欲睡,这其实是秋乏在作祟。以下几个方法,可以让你远离秋乏困扰。

**伸懒腰** 伸懒腰能挤压、按摩心肺等脏器,有利于心脏充分收缩,使更多含氧血液供给大脑。

**常梳头** 秋天干燥,头

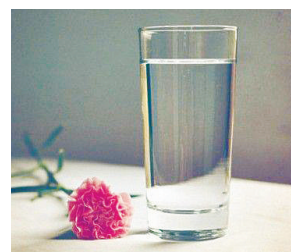
发容易干枯、带静电,最好选用天然材质、防静电的宽齿木梳或角梳。

**勤泡脚** 睡前泡脚不仅能安眠,还能缓解秋乏。需要注意的是,水温应控制在40℃左右,时间以20至30分钟为宜;饭后半小时内不要泡脚。 **晚综**

## 防血黏 早晚一杯水

秋燥,最大的危害在于会引起心脑血管疾病。这是因为秋季天气干燥,体内会丢失大量水分和盐分,全身的血容量明显下降,血液黏稠度升高,血压上升,可能促进血栓形成,增加脑梗和脑卒中的风险。

为了让血液不至于太黏稠,建议运动不要太激烈,多喝水,尤其是大量运动后适当喝点淡盐水。建议坚持每天清晨起床后喝一杯水,200至300毫升就足够。夜尿不多的人群,也可以晚上睡前喝一杯水。此外,要注意保



暖,重点控制血压和戒烟、戒酒。若经专科医生诊断为心脑血管疾病的高危患者或既往有缺血性脑卒中病史者,需长期口服抗栓药物以预防中风发生和复发。 **晚综**

## 弹后脑勺能补肾

人老了,有时会出现头晕耳鸣的情况,其实弹弹后脑勺就有缓解作用,而且还能补肾。

人体后脑勺凸起的地方叫高骨,也是枕骨最高处。每天下午5至7点按摩这个地方,能提高老人听力,还有一定补肾效果。方法是:

两手掌心紧按两耳外耳道,食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨;然后掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动,再很快抬离,这时耳中会有放炮样声响。如此反复做5至10次,每日做2至3次。

据《羊城晚报》

## 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元  
本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

## 家政服务

洁爽保洁公司  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 欢迎刊登 分类信息

## 婚介信息

世纪缘 2003年创办  
白领相亲会所  
2003年-2018年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人  
地址:市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:女(33080)26岁,未婚,1.68米,本科,护士,文静大方,身材苗条,独生女。觅30岁以下,1.72米以上,人品好的男孩。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:男(32043)31岁,未婚,1.76米,本科,国企财务,阳光帅气,性格温和,市区有车房。觅懂事善良的女孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:女(61769)31岁,短婚未育,1.65米,企业文员,身材苗条,气质好。觅35岁左右、人品好、正派的男士。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:女(91894)40岁,离异,1.63米,私企上班,温柔大方,身材苗条。觅45岁左右、人品好、作风正派的男士。电话:2121213 微信:13523953597

## 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