

两年来,六旬夫妇每天骑车为歌友运送200多斤音响设备,他们说——

把辛苦留给自己 把欢乐送给大家

12月9日18时许,天已经黑了下来,户外气温达到零下。晚饭后,李银合和刘宝兰夫妇照例开始清点音响设备。收拾完毕,骑上脚踏三轮车从家出发。每天晚上,这对夫妇要把200多斤的音响设备运送到沙澧河风景区的梨园春广场,让歌友们唱歌时使用。大伙唱完后,他们再负责把设备拉回家里存放。两年多来,坚持为歌友服务。把歌声和欢乐送给大家,把辛苦和麻烦留给自己。



李银合和刘宝兰两位老人。

□文/图 本报记者 尹晓玉

1 偶然一次机会 两位老人爱上唱红歌

李银合今年67岁,刘宝兰66岁,家住泰山路与海河路交叉路口附近。十多年前,李银合退休后,在家闲着没事干,经常跟几个老朋友一起打扑克。刘宝兰感觉总是坐下打牌对身体不好,但又不知道该用什么事儿替代老伴的打牌生活。后来,她听说有老年合唱团每天晚上在双汇广场唱红

歌,而李银合年轻时就爱唱歌,尤其钟情红歌。她就把这个消息告诉了老伴,两人去了一次,感觉特别开心。之后,他们就加入了这个合唱团,这一唱就是十年。

白天在家练歌,晚上只要天气条件允许,他们按时去广场唱歌。生活充实了很多,也很开心。《五星红旗》《把一切

献给党》《祝福祖国》……这些都是他们喜欢唱的歌。除了唱歌,李银合还自学了指挥,经常在歌友唱歌时,他站在前面指挥。

2016年,考虑到很多歌友家住沙北,每天晚上到双汇广场唱歌,路途遥远不方便,李银合夫妇决定把舞台搬到沙北。

2 晚上冒着严寒 蹬三轮车运送设备

2016年5月,在一些歌友的支持下,李银合夫妇也拿了一部分钱,购买了音响设备。之后,每晚他们用家里的脚踏三轮车拉着重200多斤的调音台、音箱、笔记本电脑和空放机等设备,来到位于沙澧河风景区的梨园春广场,让路过的行人和爱好者来此高歌。

12月9日晚,当天的最低气温-3℃,没有要紧的事,很多人都不愿外出。但听说过两天要下雪,可能有几天唱不了

歌。所以,晚饭后,李银合夫妇还是决定拉着设备去广场。这段从家到广场的路大约2公里,需要经过彩虹桥北这一段和河堤上有一段上下坡的路。彩虹桥上桥这一段路,即使年轻力壮的人拉上200多斤的东西,蹬着三轮车上桥也很吃力,更别提两位60多岁的老人。上桥时,李银合蹬着车,刘宝兰在后面推着,艰难地往上爬。过完桥后,进入河堤,有一段下坡路,李银合下来推

着车,刘宝兰在后面拉着。路途艰辛,他们内心却倍感幸福。

两位老人忙得不亦乐乎,记者问有没有觉得辛苦时,李银合转过身说:“你看这么冷的天,我浑身出汗。既给大伙提供了欢乐,自己也暖和了,辛苦点儿很值得。”刘宝兰笑着说:“老了,也没啥事干,每天给大家拉送音响,能做点贡献,看到大家开心,感觉自己老了还有用,心里可高兴。”

3 歌友被感动 愿成为纯粹有爱的人

将近19时,陆续有人闻声而来。据介绍,每天晚上,多的时候二三十人,少的时候十来个人在这里唱歌,歌颂祖国、歌颂党,传递正能量。有的是经常来的歌友,有的是偶尔路过的行人。大家闻声而来,一起高歌,释放情绪,舒缓压力,非常开心。

“我在祥和家园住,离这边有点远,但是我喜欢这里的气氛,只要晚上没事,我就骑着电动车来唱歌。李老师老两口每天准时为大家运送设备,

非常感人。我只要来,就会等大家唱完了,帮他们收拾设备。”歌友王立志告诉记者。

“我路过这里听到有歌声,就来看看。在以后的接触中,发现是两位老人每天把这么重的音响设备拉来,等晚上9点多,大家都唱完了,他们再整理一下拉回家,我知道后非常感动。他们已经将近70岁了,每天骑着脚踏三轮车为大家服务,从他们身上我看到了无私奉献的精神和对音乐的执着热爱。”歌友何丙银告诉

记者,受李银合夫妇影响,他每天晚上都要来唱歌,感觉只要看到两位老人,就会被他们的精神鼓舞,忘了生活中的烦恼,只想做一个简单、纯粹的人,整个人也快乐很多。

采访中,记者感受到,在场的十几名歌友,无不被李银合夫妇无私奉献的精神感动着。很多人表示,从他们身上学到了很多,看到他们好像就忘记了一地鸡毛的现实生活,感受到诗与远方的情怀和美好。

养生保健

大雪时节严防“三寒”

“小雪封山,大雪封河。”12月7日“大雪”节气过后天气会越来越冷,养生方面要严防“三寒”。

防肺寒:喝热粥散寒。流鼻涕、咳嗽……风寒感冒是冬日最常见的毛病。防治感冒,喝热粥就不错。准备糯米100至150克,带须鲜葱头7至8根,生姜5片,陈醋10至15毫升。将糯米、生姜洗净,加适量开水到砂锅中,水开后加入糯米、生姜煮20至30分钟。加入葱白,煮至米熟烂,然后加入陈醋,搅匀调味趁热喝下。

防腰寒:双手搓腰暖肾阳。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之处,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位

置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳。双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

防脚寒:做个暖足浴。足浴跟热水洗脚不一样,要注意三点:水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;每次浸泡20至30分钟,不时添加热水保持水温;用手按摩足趾和脚掌心2至3分钟。做完后最好在半小时就寝保证效果。

喝马蹄茶生津暖身。平时还可多喝马蹄茶,它有生津暖身的功效。取绿茶5克,马蹄(荸荠)150克。先将马蹄去皮放入淡盐水中浸泡10分钟,再将浸泡好的马蹄榨汁备用,最后将泡好的绿茶放入马蹄汁中调匀饮用,每日一次。 晚综

“长寿素”可从食物中获取

90岁的美国癌症与抗衰老专家布鲁斯·艾姆斯近日在国际顶级期刊《美国科学院院报》上提出,除蛋白质等七大人体必需营养素外,还有“长寿营养素”能延缓衰老。这些营养素人体无法合成,只能从食物中获取,建议饮食多样化。

麦角硫因。能抗炎、预防心血管病、减缓皮肤老化。可从平菇、杏鲍菇、牛肝菌、牛肉、猪肉、羊肉和鸡肉等获取。

吡咯喹啉醌。其抗氧化性比维C稳定,医学界称之为“第十四种维生素”。在青椒、猕猴桃、木瓜、绿茶中含量较高。

喹因。缺乏喹因会影响神经系统健康,从西红柿、小麦、椰汁和乳制品中获取。

叶黄素和玉米黄素。两者一般共同存在,可预防白内障和老年性黄斑变性等。蛋黄是两者的重要来源,枸杞是含玉米黄素最丰富的天然食物。

α和β胡萝卜素。与预防2型糖尿病、听力损失、视力健康等有关。玉米、小米、大黄米、红薯等中含有胡萝卜素。

番茄红素。可降低患代谢综合征、高血压、心脏病、癌症的风险。主要来自于西红柿,萝卜、西瓜、李子、葡萄柚中也有。

β隐黄素。可增强免疫力、维持骨骼和听力健康。蛋黄和黄油含有β隐黄素。

虾青素。存在于虾、蟹、章鱼、鲑鱼等水产品中,能预防血栓和心梗、护眼。 晚综

祖孙乐事

太阳进到被子里

□杨福久

一连几天的降雨降温,使得气温降低了许多。特别是晚上刚刚钻进被窝的时候,感觉那被子凉得透骨,令人难耐。

到了第六天,太阳终于露出笑脸。晚上回家,刚刚3岁的外孙女说:“姥爷,今晚被子

不凉凉了。”

我笑了,问她:“为什么不凉凉了呢?”她头一歪,回答说:“姥姥把被子挂在窗框上晒了,太阳进到被子里了!我摸了被子,热热的。”

“宝宝说得好!”我背起她在屋子里走了好几圈。晚上进到被子里,果然暖暖的。

那不成妖怪了吗

□李朝云

周末,我和老伴带上小外孙去公园里游玩,半路上遇见在同一小区居住的赵嫂。老伴让小外孙叫了声“奶奶”。赵嫂摸了摸小外孙的头说:

“好乖!长得真是惹人喜爱呀!你看鼻子是鼻子眼睛是眼睛的。”

赵嫂的语音刚落,就听小外孙发话了:“奶奶!如果鼻子不是鼻子眼睛不是眼睛,那不就成了妖怪了吗?”

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