

召陵区天桥街道铁新村社区

老人组团唱红歌 乐享幸福生活

1月22日下午,在召陵区天桥街道铁新村社区党群服务站二楼的活动室里,二三十位老人跟着老师学习乐理知识。这是一支由附近居民自发组织的艺术团,他们聚在一起唱歌、学习,享受幸福生活。他们的快乐,感染着身边的每一个人。



老人们的歌声感染着身边的人,附近不少居民纷纷加入。

□文/图 本报记者 王培

1 因共同的爱好走到一起

在嘹亮的歌声中,62岁的何翠平学得格外认真。“我们这个艺术团是居民自发组织的,名字叫‘漯河红歌团’。”趁着中间休息,何翠平向记者介绍,队员中基本都是退休老人,大家因为共同的爱好走到了一起。这群乐观、可爱的老人平均年龄超过60岁,他们感恩自己所经历的时代,他们为幸福生活高歌。

“我唱红歌也有几年了,

儿子结婚之后,儿子儿媳都在外地上班,我们老两口也没啥事,我就到双汇广场转转,看到有人唱红歌,当时心情很激动。我们这个年代的人都爱唱红歌,都想通过歌声唱出心中的幸福,唱出我们对党和国家的热爱和感激之情。”何翠平说,自己也加入唱红歌的队伍,但是随着队伍的人数越来越多,冬天室内活动场地经常人满为患。于是,他们三四十个人一

商量,决定组成一个小团队,就这样,大家组建了一个微信群,起名“漯河红歌团”。“成立这一两年的时间,我们团队的人数已经从最初的三四十人增加到七十多人,还吸引了一些四五十岁的居民也来参加活动。去年,活动场地从刚开始的漓江路社区活动室,搬到了铁新村社区活动室。天气暖和了,我们可能还会去广场上唱,人多热闹。”何翠平笑着对记者说。

2 老有所为老有所乐

据了解,这个团队中有不少多才多艺的老人,他们不仅能歌善舞,还热心教授大家,受到大家的欢迎和尊敬。

“我们每周二下午都会在社区活动室学习,都是我们的一些成员义务教授大家的,最近大家在学习简谱视唱。”团队成员秦慧玲拿着一本书对记者说,“我们的团长从小就喜欢音乐,买了很多书学习,自学成才,对音乐方

面比较精通,今天的课就是他给我们讲的。还有我们的杨老师,今年60多岁了,能歌善舞,她曾说过要老有所为,老有所乐,愿意把自己所学教给大家。他们都是多才多艺并且很热心,我们都很尊敬他们。”

“我们很多人一开始就是想唱,但是音乐知识方面是零基础,现在跟着老师们学习,大家成长很快,有的很快就成

长为合唱团的主力队员。”61岁的易小红说。

据了解,这群老人除了平时学习、歌唱,还会参加社区组织的一些活动,贡献自己的一分力量。除此之外,他们还自费组织到全国各地一些红色景点学习和参观,并且自带乐器,现场唱红歌,他们积极向上的精神感染和打动了不少人,一些素不相识的人还为他们谱曲写歌。

3 说笑唱歌欢乐多

红歌团的成员们平时唱的都是耳熟能详的经典歌曲,大家纷纷表示,唱歌的乐趣,不身临其境是体会不到的,每次唱起这些经典歌曲,心情都非常愉悦。

“加入这个团队,我不仅学到了音乐知识,还认识了许多兄弟姐妹,大家一起说说笑笑唱歌,心情特别好。”易

小红说,红歌团成立以来,大家相处得很融洽,都以兄弟姐妹相称,在一起唱唱红歌,生活丰富多彩,心情更加愉悦,身体也更加健康。

“歌声把大家聚到一起,大家都越活越年轻了。”何翠平笑着说,大家平时互相关心,嘘寒问暖,还有一位70多岁的老大哥每次活动都会

养生保健

吃“两白”蔬菜增强抵抗力

推荐两种适合冬季吃的蔬菜,它们能给身体补足抵抗力。

雪藕。它是莲藕的一种,藕身肥大,因其“色白如雪”而得名,熟吃有健脾开胃、止泻固精的功效。

白菜。常吃大白菜可养颜护肤。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,这些都是呵护皮肤的营养素。大白菜建议竖着切,能更好地保存水分,水溶性营养素丢失也会减少。

晚综

“三高”患者少吃汤泡饭

患有“三高”的老年人不宜多吃汤泡饭。

对于高血压患者来说,喝汤有利养生的说法,仅限于无油无盐的汤。咸汤只会带来麻烦,增加食盐摄入,不利血压控制。

对于高血脂患者来说,乳白色的汤是可溶性蛋白质和脂

肪微滴形成的,会加剧胆固醇的升高。所以应忌食高汤。

对于糖尿病人来说,除需控油控盐,还要控制餐后血糖反应。粥汤并非绝对不能喝,但煮制较浓的粥和熬制较久的汤中含有极易吸收的碳水化合物,会快速升高血糖,不利于血糖控制。

晚综

两个训练可预防老花眼

推荐两个训练方法,能有效预防或延缓老花眼。

斗鸡眼训练。举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10~20秒不动。然后,食指慢慢远离,再慢慢靠

近,眼睛随着食指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。

打乒乓球。打球时,双眼必须紧盯球穿梭往来,眼球不断运转,可有效延缓老花眼。

晚综

冷知识

硬币为何没编码

我们都知道纸币有编码,但硬币为什么没有编码呢?原来,编码除了防伪,还有统计的作用。纸币发行需要有足够的储备,所以它的发行数量有

限制。硬币的发行,一般只是方便百姓在日常交易中做找零的用途,在国际上不能做货币兑换,所以也没有编码的需要。

晚综

鸟巢不是鸟睡觉的地方

很多人都认为鸟巢是鸟的家,也是鸟睡觉的地方,实际上却不是这样的。动物学家在观察鸟类生活习性时发现,许多鸟并不在鸟巢中过夜,就连狂风暴雨的时候也不到巢中藏身。

原来,鸟巢对于大多数鸟类来说是繁殖后代的“产房”。通常情况下,雌鸟在巢中产卵,等小鸟孵出后,鸟巢又成为育儿场地。当小鸟



独立生活后,鸟巢的使命就完成了。

晚综

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

衣服穿太多反而冷

说出来你可能不信,如果衣服穿得太多,反而会冷。这是因为,衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关。衣服穿得越多,衣服内的空气层

也就越厚,保暖性也随之增大,但当空气层总厚度超过15毫米时,衣服内的空气对流会明显加大,保暖性反而下降。

晚综