

喜欢唱戏唱歌,热衷义务演出

芦喜荣:要把快乐带给大家

晚年的她,自由自在,享受着生活带来的快乐;她走到哪儿唱到哪儿,生活中充满着歌声和欢笑;她不仅自己快乐,还要把快乐带给更多的人。她,就是62岁的芦喜荣。1月29日,记者来到市区银江路丽江花园小区,对她进行了采访。

□文/图 本报记者 王培



芦喜荣经常拿着便携式播放器学唱戏。

1 经常走到哪儿唱到哪儿

“这个是最近我们参加全国社区网络春晚选拔赛的视频,这个是我们参加百姓宣讲直通车巡演的视频,并且都被选上了。”一提起自己的爱好,芦喜荣就打开了话匣子,兴奋地向记者介绍。

芦喜荣从小就很喜欢参加各种文体活动,是一名文艺爱好者。参加工作之后,她也经常早早起床,在上路的路上经过广场时,她会跟着晨练的人学习太极拳、太

极扇、打腰鼓等。退休之后,她有了更多时间,就走出家门,到广场上跟着大家一起唱歌、跳舞。因为“爱玩爱唱”,她参加了文艺团队的活动,大家一起唱歌跳舞,很开心。

喜欢唱歌、唱戏的她为了练习歌曲和戏曲,经常在家里拿着便携式播放器,插上U盘,一遍一遍跟着学唱。“我就是仔细听别人怎么唱,自己琢磨,跟着

学。”芦喜荣说,可能是因为自己从小喜欢,对音乐方面有点悟性,所以学得还是挺快的。

芦喜荣说,“歌友”们除了一起唱歌跳舞,参加各种活动,还经常组织大家一起出去旅游,或者几个人到郊外走走,或是组织一场小型的家庭音乐聚会,大家走到哪儿唱到哪儿,他们的歌声常常吸引不少路人驻足观看。

2 积极参加义务演出活动

和“歌友”们在一起的日子很开心,芦喜荣也在快乐中结识了一群志同道合的兄弟姐妹。大家除了在一起练歌练舞,还排练小品等其他形式的节目,参加一些演出活动。“我们参加社区的演出,受邀下乡演出,还到一

些敬老院给那里的老人们演出,给他们带去欢乐。”芦喜荣说,自己的生活很快乐,同时也要把快乐带给别人。

“歌友”们的生活简单快乐,平时有“歌友”过生日,大家聚餐、唱歌,为他送上祝福。“不管是团队还是

个人的事大家都关心,出钱出力。”芦喜荣告诉记者,一次,一个一起排练的“歌友”骑车时意外摔伤了,她得知后,就和几个姐妹一起前去探望,平时“歌友”们之间互相关心,互相照顾,关系十分融洽。

3 富有爱心收养流浪猫

在芦喜荣家里,养着两只小狗和一只猫。“这是一只蝴蝶犬,名字叫花妞,我已经养了十几年,现在老得视力都不好了。那只黑色的猫是我儿子在外面捡回来的。”芦喜荣向记者一一介绍道。“自从多年前我家那只猫死了之后我很伤心,就没再养过猫,这只猫是我们小区的流浪猫,儿子回来的时候看到它趴在地上,就把它捡回来了,当时它特别瘦小,饿得

趴在地上一动也不动,我们把它捡回来,现在养这么大了。”

芦喜荣喜欢小动物,家里常年养一些猫和狗,而且很多都是别人不愿意养送给她,还有捡来的流浪猫狗。有时候,芦喜荣还会在家中窗台上撒一些谷物,供飞来的小鸟食用。“家里养不了那么多小动物,有的朋友来我家看到这些小动物也很喜欢,我就送给他们

了。”芦喜荣说,有一次,她在双汇广场看到两个大学生模样的年轻人带着一只小狗,地上摆着一封求救信,说小狗生病了,希望能有好心人收养。于是, she就把狗带回家,并给它看病治疗。

每天唱歌跳舞,养养猫狗,侍弄家中的各种绿植,芦喜荣的生活自在而快乐。她说,对自己现在的生活很感恩,也很知足。

养生保健

喝焦山楂茶健脾助消化

遇到消化不良的问题,不妨来点焦山楂茶。

中医认为,山楂炒焦后酸性减弱,苦味增强,可用于肉食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂,食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等,既可改善口味,又可加强效果。但是需要提醒的是,不是所有食积都适用焦山楂。焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多



等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用此茶。

晚综

按神庭穴安神助眠

想舒缓脑疲劳、安神助眠,不妨多按按神庭穴。

神庭穴位于头正中线,当前发际正中直上0.5寸。平时可用食指或中指指腹置于穴位上按揉,以感觉酸胀为度。每日可按揉多次,每次按揉2至3分钟。

部分人群在长时间脑力劳动后会自觉脑门发冷,则可用艾条熏灸神庭穴。操作时将点燃的艾条置于距离神庭穴皮肤3至5厘米处,以感觉温和为度。每次艾灸约20分钟,每日1次。

晚综

50岁后,最好的养生是做“减法”

深谙养生之道的人都在做“减法”。在平常人还在追求如何进补、增加哪些锻炼时,很多专家却建议:50岁后,自己的生活、身体等做做“减法”。

从嘴里减,不吃红烧菜

很多养生专家选择从嘴里减。国家级名老中医宣桂琪从40岁开始,就戒掉了吃冷饮的习惯。作为呼吸科医师,浙江省中医院呼吸内科主任中医师王真曾说,科里的中年医生没有一个人抽烟。如果在中年开始戒烟,可基本“抵消”吸烟带来的减寿效应。

浙江省新华医院消化科主任医师王章流则把红烧菜请出了厨房和餐桌。在他看来,每周吃两次红烧鱼之类的菜肴,会增加患大肠癌的风险。很多菜在红烧前需先油炸。经过油炸、烧制等高温处理的动物蛋白和脂肪会产生一种名为杂环胺类的前致癌物质,当人们长期食用此类高蛋白、高脂肪食品,患癌风险会大增。

减掉非必需品,少用清洁剂

中国健康教育中心专家沈雁英教授建议,可以从非必需品里做“减法”。

在她家,很少用清洁剂。挪威有项最新研究发现,清洁产品所含的化学物质对身体产生的危害比抽烟严重。市场上销售的家用清洁产品含有一系列化学物质,经常接触这类产品会刺激皮肤并引发呼吸困难。沈雁英建议用白醋代替清洁剂消除污垢霉菌,清洁窗户

和厨房污渍等。

对于中老年女性,北京东直门医院皮肤科主任医师黄青建议,要少用化妆品,尤其是一些多功能化妆品,成分越多,皮肤越容易受伤、过敏。购买护肤品、清洁用品时,最好挑选无香型的,习惯有香味的人,应选择香味较淡的用品,相对安全一些。

为器官减压,给血管减硬度

形容一个人健康时,我们会说他“身体硬朗”。可是,“硬”并非健康的代表。中国科学院阜外心血管病医院主任医师陈伟伟建议,人过中年,应该让器官多放松,给血管、关节减硬度。

现在很多人习惯手机不离手,成了低头族,这样会给脊柱增加很大的压力,容易诱发颈椎病和肩周炎等疾病。建议这些低头族每隔半小时应起身活动一下,转转头扭扭腰。

沈雁英分享了降低血管硬度的一套方法——早上起床后称称体重,预防超重和肥胖。早餐加杯豆浆,其中的大豆异黄酮是一种植物雌激素,对预防动脉硬化、保护心脑血管非常有益。午餐最少吃够5种以上蔬菜,有条件的加一块清蒸鱼。下午3点吃一小把坚果,如两三个核桃,它富含不饱和脂肪酸,对保护血管有益。傍晚出门散步,运动有助于增加血管的粗度和弹性。晚餐可以喝点杂粮粥,搭配木耳、海带、芹菜等,保健血管效果更佳。

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