

白桂:小腰鼓“打”出大快乐

3月5日下午,在燕山路幸福佳苑小区,74岁的白桂和几个朋友一起高兴地打着腰鼓,铿锵的鼓声引得邻居们的围观和喝彩。小小腰鼓给白桂的生活带来很多快乐。同时,对于爱好打腰鼓的小区居民,白桂还热心传授技艺,带领大家一起锻炼身体,是大家尊敬和喜爱的“老大姐”。



小小腰鼓给白桂的生活带来很多快乐。

□文/图 本报记者 王培

参加文艺队与腰鼓结缘

记者见到白桂时,她穿着红色的上衣,戴着蓝色的围巾,打着腰鼓时而转身,时而轻跳,踩着欢快步伐的她精神矍铄、神采奕奕,比同龄人看起来要年轻许多。“现在年龄大了,脚上骨头伤过,不敢使劲跳了,要不然能打得更好。”白桂笑着说。

白桂从小性格外向,活泼开朗,上小学时就被选入学校文艺队,跟着老师学习腰鼓。“我们那时候学习都是从基本功开始学,基本姿势都要天天练,除了上课就是练习,但是因为喜欢,所以也没觉得枯燥,练得还挺开心的。”说起

和腰鼓结缘的故事,白桂仍记忆犹新,她告诉记者,自己从十多岁开始学习打腰鼓,掌握了一些技巧,直到初中毕业,因为一些原因暂时放弃了这个爱好。

一晃许多年过去,儿女们早已工作并有了自己的家庭,白桂的儿子深知母亲的爱好,于是,他买来一个腰鼓,鼓励母亲走出家门,继续做自己喜欢的事。当时,英杨村有几个爱打腰鼓的村民组织了一个腰鼓队,大家在一起互相学习,白桂的加入壮大了队伍的力量。

队伍成立之初,很多人都不会打腰鼓,而白桂因为从

小学过,基本功很扎实,到了队里就和另一位村民成了主力,带队并教授大家打腰鼓的技巧。“我们当时训练比较严格,必须人人过关,谁有什么问题大家都会直接指出来。”白桂说,因为爱好,大家走到了一起,同时,也都很珍惜这样的机会,几乎每天都要聚在一起练习。怕打鼓声音太大影响村民,她们就骑着三轮车到河边大桥下练习,只要说几点出发,大家都会准时集合在一起,有一个人没有赶上队伍,大家就会一起去找她,团结努力的氛围让大家的腰鼓技艺突飞猛进。

爱好广泛不断学习

除了打腰鼓,白桂和队员们还跟着其他队伍学习打盘鼓。“盘鼓敲起来更有气势,我们除了继续练习打腰鼓,还向别人学习打盘鼓技巧,后来又学扭秧歌。”白桂笑着说,自己爱好广泛,因为有打腰鼓的基本功,所以她带领的队伍进步很快,练习之余,她们还参加民间艺术大赛,第一次比赛拿到了不错的成绩,大大增强了大家的信心。同时,也吸引了越来越多的人加入队伍,

最多的时候队伍达到四五十人。“之后,我们几乎每年都参加民间艺术大赛,连续几年都拿到了冠军。”提起当年的队伍,白桂笑着说,“后来,村子拆迁安置,队伍就解散了,直到大家都搬到这个小区,又聚在一起成立了一支队伍,在一起锻炼。”

新成立的队伍里有很多新人,白桂就耐心地一点一点教她们,大家都称她为“白老师”。“自从参加了腰鼓队,我

们是越活越年轻,越活越有劲了,真的感谢白老师耐心地教我们。”提起白桂,大家纷纷表示。为了带好队伍,培养新人,平时的练习,白桂几乎到场必到。“这离不开家人的支持,不管什么时候,我只要说这边忙着,家里的啥事老伴都不让我管,孩子们也不给我添麻烦,全家都很支持我。”白桂说,很高兴能看着队伍逐渐成长,看到大家在一起开开心心,自己就很满足。

赢得大家的尊敬和喜爱

除了学习、锻炼,自娱自乐,白桂和队友们还经常参加各种公益活动。“只要哪里有活动需要我们,我们就去,大家在一起就是图个开心、乐呵。”白桂说。

白桂和朋友们一起打打腰鼓,说说笑笑,十分开心。因

为共同的爱好,她和队友们走到了一起,不仅一起锻炼,生活中也互相帮助、互相关心,成了好姐妹、好朋友。大家之间的交流,也让小区邻里关系变得更和谐。

“前段时间我有点不舒服,在医院输液,她就去医院

陪着我。”白桂指着站在旁边的李玉花说。“我们都是好朋友,大家关系都很好,我腰不舒服的时候,她还来看我。”李玉花笑着说,白桂不仅热心教大家打鼓,还在生活中关心大家,她用自己的热心和耐心赢得了大家的尊敬和喜爱。

养生保健

胆结石患者少吃精白米面

胆结石患者在饮食方面,有几点需要特别提醒。

减少精白米面摄入量。高糖摄入会刺激胰岛素大量分泌,增加胆固醇,故应减少精白米面,多吃粗粮、杂豆、薯类等。

减少草酸的摄入。菠菜、苋菜、莴笋等富含草酸的蔬菜,烹调前先在沸水中焯一下。

少吃酸味食物。山楂、李子、杨梅、猕猴桃等酸味水果会刺激十二指肠大量分泌胆囊收缩素,引起胆绞痛。 晚综

泡脚水加点料,降压退烧

热水洗脚,胜吃补药。每天泡脚15分钟,就能发挥保健作用。如把双脚浸入到40摄氏度左右的热水中,约15至20分钟后头痛会明显缓解。对于感冒发热引起的头痛,热水泡脚还有助于退热。在泡脚水里加点料,还能辅助降压,调理失眠。

高血压:取钩藤40克、夏枯草30克、桑叶20克、菊花20克。用这些中药加水1升煎煮去渣后混入足浴盆,泡双足30至40分钟。

失眠:取吴茱萸15克,

加入500毫升温水和500毫升醋,把脚浸泡在足盆里,每天泡30分钟。

感冒头痛:取生姜200克,加入温水,泡脚30分钟,每天一次。

中风后四肢无力:取伸筋草、红花各15克,加入两千克温水,煮10分钟,倒入沐足盆里浸泡,一天一次。

水肿:取冬瓜皮50克,茯苓25克,木瓜50克。水煮后去渣,把脚放进足盆里浸泡30至45分钟,一天一次。

晚综

关节有病变不宜盘腿坐

盘腿坐不仅不会导致下肢水肿等问题,还可以增加胸腔和脑部的血液循环,帮助改善肺功能。但并不是每个人都适合盘腿坐,有的人盘腿后会出现疼痛,这是因为,盘腿动作主要由髌关节、膝关节来完成。盘腿时髌关节屈曲、外

展、外旋,同时膝关节过度屈曲、内收。如果髌关节本身有滑膜炎等其他损伤时,髌关节的一系列动作就会加重相应的关节损伤。患者关节本身有损伤,不适合长期盘腿,老年人更不适合。

晚综

祖孙乐事

老师忘记发了

□费伟华

上幼儿园小班的孙女从幼儿园回家,指着额头上贴着五角星,得意地说:“爷爷,看我额头上是什么?”爷爷高兴地回答:“真乖,今天表现好,老师奖励五角星

了!”

过了一天,孙女在学校吃饭不乖,老师没有奖励五角星。回家后,爷爷看了看孙女的额头问道:“今天怎么没有五角星了?”孙女灵机一动答:“爷爷,今天老师忘记了!”

不想太阳晒屁股

□周明春

周末孙子爱睡懒觉。那天,老伴看孙子没起床,就叫道:“太阳都晒到屁股了,还不快点起来!”孙子听不了唠叨就起来了。

吃了早饭孙子对我说:“我想把我的床从靠西墙挪到靠东墙。”

我问为什么,孙子说:



“这样早上太阳就晒不到屁股了,我再睡懒觉奶奶也不会叫了!”

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