

在旺旺家缘小区,30多位居民组建了一个艺术团,他们说:

# “我们每天的日子唱着过”

在经济技术开发区燕山路旺旺家缘小区,有一群老年人因为戏曲而结缘:他们一起学习乐理知识,一起外出演出、做公益活动,生活过得充实而快乐。因为戏曲,生活在一个小区里的他们,邻里关系变得更近了,彼此相处得像一家人一样。近日,记者采访了这群老人,了解他们丰富多彩的老年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲



大家聚在一起排练节目。

## 1 大家因为戏曲聚在一起

7月1日下午4点多,骄阳似火,在湘江路与燕山路交叉口东北角的游园内,十多位老人正忙着排练节目。“我们正在排练《江姐》选段,为了庆祝‘七一’建党节,我们早在半个多月前就挑选好曲目,然后在一起排练。”正在指挥大家排练的罗世杰告诉记者。

这些老人都是旺旺家缘小区的居民,2015年,他们因为

喜欢戏曲走到了一起。“我喜欢唱戏和拉二胡,因为照顾孙辈搬到这里后,闲来没事就去车棚门口拉上几段,几位邻居很感兴趣,我伴奏,他们即兴演唱。”于安收说,后来大家就熟悉了。由于担心影响邻居,大家就约到游园里,边拉边唱。“一开始,就是我们四五个人一起唱;现在,我们也是一支大队伍了,小区

里有30多位喜欢戏曲的老人加入进来,大家有时间就出来唱。”

记者注意到,因为天气炎热,几位老人的衣服都被汗水浸湿了,但是丝毫不影响他们的热情。“天气虽然很热,但是没有我们喜欢戏曲的热情高,而且马上就要演出了,我们得抓紧时间排练。”赵祥告诉记者。

## 2 共同学习乐理知识

手板、笙、二胡、唢呐……演出时,队员们的乐器一应俱全,而且个个演奏得有模有样。“尽管我们不是专业出身,但我们爱学习,这些乐器都是自己购买,买回来后共同学习。”老人们告诉记者,一开始,大多数队员对乐理知识和乐器一无所知。但在于安收、赵祥等队员的帮助下,队员们开始尝试学习乐理知识和乐器。

“我喜欢唱戏,懂些乐理知识,他们谁不懂了就教他们。”于安收说,他从网上下载曲谱、演唱视频和唱段,大家一起学习。队员们也很努力,学得很认真,一些队员还购买了自己感兴趣的乐器。

2016年,没有乐理知识基础的张付功,购买了喜欢的乐器笙。“那段时间,我除了吃饭、睡觉,所有时间都在研究

笙的吹奏技巧,可以说是废寝忘食。”张付功说,经过队员们的指导,加上自己在网上下载视频学习。如今,他已经能娴熟地吹出完整的曲子。而他勤学苦练的精神也得到了大家的高度赞赏。“现在,大家都叫我张笙,我也乐于接受。”张付功说,他要感谢这个团队,否则他怎么也想不到自己在60岁时学会年轻时喜欢的乐器。

## 3 积极参与公益演出

每逢大型节日,这群老人们都会忙活一阵子。“我们编排一些与节日相关的节目,传递正能量。”罗世杰说,比如他们正在排练的节目,就是歌颂江姐的革命精神。如今,每周三和周日晚上,都成了他们为社区居民固定演出的时间。

“大家热情可高了,如果演出定好角色,大家都积极配合,自费购买服装。”罗世杰说,比如,在排练豫剧《朝阳沟》选段时,队员胡群饰演银环妈妈、朱玉华饰演银环;在曲剧《恶婆婆》中,赵秀敏饰

演婆婆,宋白饱满媳妇,他们都主动购买服装。“通过演出心情格外舒畅,买套服装不算什么。”今年72岁的朱玉华说。

除了参与热情高,队员们还很热心,为团队付出不计回报:队员赵祥花费近万元购买了调音台、音箱、灯光等演出设备;为了管理好这些设备,队员罗世杰特意购买了一辆三轮车,在演出前后运送设备……

戏曲不仅丰富了大家的的生活,也拉近了大家的距离,给大家带来好心情。“过去,大家虽然住在一个小区,但彼此并

不熟悉;现在因为戏曲,大家成了好朋友,就像一家人一样。”罗世杰说,“大家在一起每天开心得不得了,这比什么都重要。不仅自己开心,我们要把快乐传递给大家。”

在一起演出之余,他们还热心公益,积极参与社区活动。如今,他们成为湘江路社区戏曲志愿者文艺队。“他们经常去敬老院慰问演出,给那里的老人们表演节目,而且社区里举办活动,他们都会积极参与。”湘江路社区主任刘嘉英说。

## 养生保健

### 砂仁陈皮茶醒脾开胃

高温多雨天的湿热环境,对人体健康会产生很大的影响。中医讲药补不如食补,但此时一定要清补,不可大补。今天给大家推荐一茶一汤。

砂仁陈皮茶:取阳春砂3至6克,陈皮3克,以开水冲泡,代茶饮即可,有醒脾开胃、温中化湿的功效,适

合胃脘胀满不适、食欲不佳、舌苔白厚的人。大便干结、舌红少苔者则不宜喝。

薏苡仁冬瓜汤:取薏苡仁30至50克,冬瓜250克,加水适量煲汤,加少量食盐调味即可,有利水除湿的功效。适合长湿疹、关节肿胀、小便不畅者。 晚綜

### 按内庭穴有清热解毒的功效

人体自有“天然药库”,比如按压脚上的内庭穴(位置如图)相当于吃牛黄解毒丸。在夏季特别容易上火的人,按压此穴位,有清热解毒的功效。

内庭穴最显著的一个用处就是可以泻胃火,凡是因胃火引起的牙痛、咽喉痛、胃酸、口臭、鼻出血、便秘等,都可以通过刺激按揉内庭穴来进行治疗。刺激内庭穴,可采用掐揉的方式,用拇指指端掐揉内



庭穴,力度可稍重,以穴位局部酸胀微痛为度,左右两侧的穴位,每次各掐揉1至2分钟即可。 晚綜

### 煮粥加碱会提高升糖指数

很多老一辈的人都有煮粥加碱的生活经验,在煮大米粥、小米粥、绿豆粥的时候加点儿碱,这样粥能更快地煮熟,还能让粥的口感更黏稠。

煮粥加碱对某些胃肠病患者或老年人来说,能减轻消化负担,也能减少胃酸过

多的麻烦,但这绝不意味着健康人喝加碱的粥会让胃肠功能变得更好。虽然煮粥加碱后比较容易煮烂,但同时也提高了粥的升糖指数,还增加了食物的钠含量(碱中含钠),糖尿病患者、高血脂患者和肥胖者尤其不宜多吃。

据《快乐老人报》

## 祖孙乐事

### 步步有惊喜

□于运海

11岁的孙女上五年级了。一天,她拿来三份期末考试卷让我签字。第一份是数学考了95分,我说还行;第二份语文考了98分,我说不错;最后拿来第三份英语考试卷,我一看,哇!考了

100分,我在考试卷上签了“考得不错,继续努力”。

我问孙女:“你怎么不把考试卷一块拿来给我,干吗一份一份拿给我?”

孙女听了很得意地说:“我这是引人入胜法,让您越看越爱看,让您步步有惊喜。”

### 俺祝错了

□李朝云

6月16日是父亲节,儿子为了给我过节日,专门从外地回来,还买了不少东西。老伴连忙把小外孙接了过来。

中午吃饭时,儿子端着啤酒对我说:“老爸,今天是您的节日,儿子祝您节日快乐!”我说了一声“谢谢”后,把

杯子里的啤酒喝下。随后,只见小外孙也举着饮料对我说:“姥爷,祝您节日快乐!”

我说了一声“好乖,真懂事!”可回头一想,不对劲呀,今天是父亲节呀!于是,我对他说:“今天可是父亲节,是子女祝贺父亲的呀!”

“姥爷,那俺祝错了。”小外孙说。

## 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