

以歌会友 唱出快乐和健康

每天上午10点多,在市区红枫广场西侧的小树林里,一群老人就会聚在一起,放声歌唱《绣红旗》《歌唱祖国》等经典歌曲,一位叫李金朝的老人则在一旁认真地指导大家如何把握声调和音准。这群老人以歌会友,唱出快乐和健康,把晚年生活过得丰富多彩。

□文/图 本报记者 张新锐



李金朝老人(右)指导大家唱歌。

2 大家学习热情高涨

歌友们学唱歌曲的热情感动了李金朝,为了让大家更快地掌握歌曲唱法,每教一首歌曲,他就自费复印几十份歌单,分给大家。单子上有曲谱和歌词,歌友们每次学唱时都拿在手中,方便了大家准确掌握词曲。目前,大家已经掌握了24首歌曲,他便把这24首歌编为《歌曲第一集》,给每一位歌友复印一份。

3 唱歌健身又快乐

“参加歌友团一年多,我收获了很多。首先心情愉快了,身体也健康了。我们国家能从一穷二白到今天繁荣富强,完全是伟大中国共产党的英明领导。每天和大家一起歌唱我们的祖国和我们的党,浑身充满了力量。”歌友张华敏说。

歌友团的歌友们还参加了我市举行的“‘喜迎国庆 欢度重阳’庆祝中华人民共和国成立70周年歌咏大赛”,他们的精神风貌和歌唱技艺赢得了观众和评委的称赞,成为群众歌坛上的一支新生力量,歌友中也

接下来,他准备教唱新的歌曲,将来再编为《歌曲第二集》。

李金朝还建了一个和歌友们互相交流的平台——林海源歌友群,主要转发著名歌唱家演唱的经典歌曲的视频和“歌唱家大讲堂”提供的相关教学视频、歌坛信息,以及相关资料,介绍歌唱家传授的音乐等相关知识。

涌现出几名非常优秀的群众歌手。

“‘天天唱好歌,常年乐呵呵。唱歌能养生,唱歌能长寿。活不到九十九,谁也别想走。’这是我们歌友团的口号。”歌友陈向东说,“这个平台搭得好。李金朝老师不计报酬,甘愿奉献,让我们这些老年人找到了晚年的乐趣。参加歌友团后,我自己有三大收益:增强了肺活量;找到了真正的快乐;交到了一群志同道合的朋友,我们这群老年人真是越活越年轻了。”

1 共同的爱好 让他们聚在一起

今年73岁的李金朝是这个老年歌友团的发起人,也是艺术指导老师,退休前在一家事业单位供职。他毕业于漯河师范,学习过音乐专业知识,曾担任过市老干部合唱团副团长。他坦言,组建这个歌友团的目的是传唱经典歌曲,弘扬社会正能量,让老年人身心健康、老有所乐。

“成立这个歌友团很偶然。去年6月的一天上午,我在小树林里练太极拳时,听到旁边有两个老人在唱歌曲《草原上升起不落的太阳》,就和她们进行了交流。她们平时都很喜欢唱歌,希望我能够和她们一起唱。”李金朝说,“就这样,我每天和她们在约定的时间见面,一起唱歌。我们的歌声吸引了一些过往的老年人,不断有人加入进来,人员不断增加。如今,歌友团已有36个人,年纪最大的85岁。”

养生之道

长寿国家的奥秘被发现

英国广播公司网站近日发文称,世界上某些地方因为居民寿命远远超过世界平均水平(约71岁)而引发关注,他们都有各自的长寿奥秘所在。

日本人注重饮食和减压。日本人的平均寿命为83岁。冲绳一直是全球长寿研究的中心,百岁以上老人多达400多名。当地饮食居功至伟,包括丰富多样的豆腐和甘薯,还有少量鱼类。当地老年人有着活跃的社交圈,社区关系紧密,这也有助于减轻压力。

西班牙人长寿靠午睡。地



中海饮食、富含有益心脏健康成分的橄榄油、蔬菜和葡萄酒都对西班牙人的长寿功不可没(平均寿命82.8岁)。但西班牙人还有另一个长寿秘诀:午睡。西班牙城市人口密集的特点也促使人们常常走动。

瑞士人大量摄入奶制品。瑞士人平均寿命为81岁。瑞士是欧洲最富裕的国家之一,拥有优质的医疗服务、强烈的个人安全意识和良好的幸福感,都有助于长寿。大量摄入奶酪和奶制品也是一个主要因素。

韩国居民血压普遍较低。韩国将成为第一个预期寿命达到90岁的国家。经济增长强劲,医疗条件良好,居民血压低于西方国家。韩国饮食富含发酵食品,据说可以降低胆固醇。

据《今晚报》

养生保健

护好“四根” 延年益寿

中医认为,人有“四根”,即“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”。老年人养护好身上的“四根”,有助延年益寿。

防流感护苗窍。鼻为苗窍之根。患有气管炎等慢性呼吸系统基础病的老年人是流感的高危人群。这类人应积极提高自身身体素质,按时作息,及时增减衣物,尽量减少去人多拥挤、空气浑浊的公共场所。

勤扩胸护宗气。宗气在人体内形成后,主要储藏于胸中。若宗气不足,老人可出现气短、呼吸急促、心脏搏动无力等症。针对这种情

况,可每天坚持做扩胸运动10~20分钟,增强心肺功能,预防宗气不足。

摩耳轮护神机。耳朵上分布着密密麻麻的穴位,全身脏腑在这都有特定的反射点。使用手摩耳轮法,双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热,可养护神机。

重保暖护精气。脚是人体精气的凝聚点。如果老人的精气不足,难以充养双腿,则会表现为腰膝酸软、精神不济等。冬季尤其要注意脚部的保暖,穿保暖性好的鞋袜,养成在睡前用温水泡脚的习惯。

晚综

立冬来临 喝茶润肺

立冬后,雾天将会多起来。在这个时段,肺部尤其需要养护。平时,可以将一些润肺的食材制成茶汤饮。

玉竹茶:取新鲜玉竹根茎洗净,将须剪净,只留根茎;将剪好的玉竹根蒸煮至熟;蒸好的玉竹根,晾晒至半干;将半干的玉竹根茎,切成小段,然后烘干炒制成茶即可。每日取2~5克,热水冲泡代茶饮,可反复冲泡2~3次。玉竹可润肺止咳,清理体内垃圾。

柚子皮茶:把柚子抹上

盐洗净;用刀将最外面那层黄绿色的皮削下来,撕成小块,把削下的黄皮切成大约3厘米长、粗细1毫米左右的细丝,放到盐水里腌1小时。把腌好的柚子皮放入清水中,用中火煮10分钟。把处理好的柚子皮和果肉放入干净无油的锅中,加一小碗清水和冰糖,用中小火熬1个小时,熬至黏稠,柚皮金黄透亮。等放凉后加入蜂蜜,搅拌均匀后,装入密封罐放在冷藏室存放,喝的时候用温水冲一下即可。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

用心道歉

□赵盛基

小孙子快5岁了,非常淘气。一天,他做错了事,我让他道歉,他不肯。在我声色俱厉的强迫下,他很不情愿、很不耐烦地说:“对不起!”

我说:“这不行,你态度很不好,我不接受,必须重新道歉。”

他很执拗地说:“我

不!我已经道歉了。”

我说:“你的道歉不诚恳,不用心,要从心里真诚道歉才行。”

听了我的话,他立马立正站好。片刻,他说:“好了,我道歉了。”

我一愣,说:“哪里?我没听见啊!”

他一本正经地说:“你不是说用心道歉吗?我已经在心里道歉了。”

两老争宠 孙女得利

□于运海

上四年级的孙女聪明伶俐,勤奋好学,学了点新东西就回家来和我切磋。

一天,她忽然问我“鹬蚌相争,渔翁得利”怎样解释,我说:“简单地比喻,就是两者相争,第三者得利。”

孙女听后想了想说:“爷爷,我这样理解行不行?奶奶和姥姥争相宠我,争着和我玩,争着给我买好东西吃,两老争宠,哈哈,孙(外孙)女得利。”

我一听,哈哈大笑,伸出大拇指,说:“孙女,你太有才了!”

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