

八旬老人醉心曲艺创作



黄增玉老人在家里练习快板。

■文/图 本报记者 王培

他退休后醉心曲艺创作,把对生活的感悟融入作品中,他的包里常年带着铜板和竹板,走到哪里都能即兴为大家表演一段。他,就是81岁的黄增玉。12月20日,记者来到市区辽河路西段黄增玉老人家中,对他进行了采访。

年轻时与曲艺结缘

“我们国家重孝道,发布新二十四孝。孝敬老人要记牢,听俺逐条做介绍……”12月20日,记者见到黄增玉时,他正在练习快板《新二十四孝要做到》。“作品需要经常练习,才能给大家呈上精彩的表演。”黄增玉说,他每天的生活很有规律,早上起床后就

是锻炼身体,其余的时间,他基本上都用在了创作和练习作品上。他创作的许多作品都有大段的词,需要背得特别熟练才能表演,有时他半夜睡不着觉,也会躺在床上默默练习。

提起自己与曲艺结缘,还要从在部队时说起。年轻时,黄增玉参军成为一名工程兵,一个偶然的机会接触到山东快书,他常常一有空就跟着部队的文艺组学习,在这里,他开启了最初的曲艺创作和表演之路。从部队转业后,因为工作比较忙,他就把这项爱好暂时放了下来。退休之后,他又拿起手中的笔,全身心投入创作。

退休后坚持创作

退休之初,在空冢郭镇,黄增玉

找来一些文艺爱好者,牵头成立了一支“法治文艺宣传队”,自编、自导、自演,在各村巡回演出。由于演的是农村事,唱的是乡土情,颇受当地村民的欢迎。2001年,他跟随儿子来到市区居住,不再负责宣传队的工作,但是仍然坚持创作、表演。

创作需要收集素材,激发灵感,为了创作出贴近生活的好作品,黄增玉来到田间地头、大街小巷,和人唠家常,听他们讲述身边的故事,同时,他常年读书看报,家里常年订阅报纸杂志,家人知道他爱看书,也常常给他买来各种书籍。“搜集素材需要留心,我平时大部分时间都花在了搜集素材和构思作品方面。”黄增玉表示,创作来源于生活,他的作品大多取材于自己的人生经历与日常生活中发生在身边的故事。退休至今,他已经创作出包括山东快书、快板、数来宝、戏曲等多种形式的作品百余个,内容包括饮食保健、孝老爱亲、新农村建设、革命战争故事等多个方面,展现出老人细腻的生活体会与厚重的家国情怀,有的作品还曾在杂志上发表。

黄增玉随身背的包里常年带着铜板和竹板,走到哪里,打到哪里,唱到哪里。除了自娱自乐,他还积极参加公益演出,把感动和欢乐带给更多的人。如今,虽然已经81岁,但黄增玉仍然坚持创作。“创作需要动脑,打快板需要动手,表演需要动口,脑、口、手都动起来,对身体健康也有很多好处。”黄增玉表示,曲艺创作、表演不仅丰富了自己的生活,也成了自己的养生秘诀。未来,他还要在创作道路上继续走下去。

健康宝典

中老年人应接种这三类疫苗

老年人,尤其是伴发多种慢性病患者,是感染性疾病的高危人群。针对感染性疾病,接种疫苗是最有效的预防措施之一。建议50岁及以上人群接种以下三种疫苗。

流感疫苗。倡导中老年人及高危人群预防流感病毒感染和并发症,每年接种1次。下列有流感易感性的高危人群及时接种尤其重要:65岁以上的人群;养老机构中的长期居住者;有心脏病、糖尿病、哮喘、肺部疾病等严重躯体疾病的人群。此外,老年人的照料者也应注射流感疫苗。建议在流感流行高峰前1至2个月接种流感疫苗,目前正是接种流感疫苗的最佳时间。

肺炎球菌疫苗。中老年人及有慢性肺病、心脑血管病、糖尿病、慢性肾功能衰竭等病的人群,长期居住在养老机构及吸烟者,推荐接种23价肺炎球菌多糖疫苗,以预防肺炎球菌感染。先接种1剂次,必要时可在第一次接种后第6年再接种一次。肺炎链球菌疫苗与流感疫苗联合接种,能取得更佳效果。肺炎球菌疫苗一年四季都可以接种。

带状疱疹疫苗。适用于50岁及以上人群预防“缠腰龙”。临床研究显示,重组带状疱疹疫苗在≥50岁成年人中预防带状疱疹的保护效力为97.2%,在≥70岁成年人中为91.3%,并有较持久的免疫原性和良好的安全性。带状疱疹疫苗需肌肉注射两次(间隔2至6个月)。可在接种流感、肺炎疫苗后,间隔2周接种重组带状疱疹疫苗,以增加对身体的全面保护。

据中新网

百岁老人

爱干净 多活动 不挑食 不生气 102岁老人养生有道

在浙江省温岭市滨海镇南南村,有位102岁老人颜桂英。别看她年已过百,但身体硬朗,编草帽不用戴眼镜,速度比许多年轻人都快,令人称奇。

老人皮肤白净,穿着整齐,从面相上看,就像位七八十岁的老太太。随着交谈的深入,老人的话匣子慢慢地打开了。

爱干净,勤洗澡,身心愉悦

“老人闲不下来,把家里收拾得非常干净,邻居看到家里这么干净,还以为是我们给她收拾的,其实这都是老人多年来保持的习惯。”老人的女婿、今年76岁的王宝玉说道。

老人爱干净,虽然年纪很大了,但一直坚持洗澡,夏天更是天天洗,有时一天还洗两次。老人说,洗过澡后,身体觉得舒服多了,心情也很愉快,这样睡觉也安稳。

多活动,舒筋骨,坚持锻炼

每天散步是寿星颜桂英的习惯。每天清晨五六点钟,颜桂英就起床,吃过早饭便出去散步。老人说,每天散步人很轻松,吸收了新鲜空气,活络了筋骨。

老人告诉记者,她平时闲不住,



颜桂英老人从井里打水,准备洗衣服。

家中的里里外外都是自己拾掇。晚辈们要老人歇歇,老人总是说自己要多活动活动。为了证明自己身子骨硬朗,老人当即拿来一个水桶,用尼龙绳放到家门口的水井里,毫不费力地吊上来满满一桶水,然后麻利地洗起了衣服。

颜桂英说,她还在地里种点菜,自己吃不了,就分给邻居们吃。平时闲不住,颜桂英还会坐在自家门前编织草帽。老人一日三餐的饭菜都自己

做,她的孙子很孝顺,经常给奶奶买来海鲜、蔬菜。

不挑食,重营养,身体健康

颜桂英老人不挑食,每天三顿饭,有什么吃什么。早餐吃点素食,有时加食豆腐乳、茴香豆、木耳、红枣之类。中餐、晚餐,鱼、虾、肉、菜等荤素都吃。女婿王宝玉说,老人之所以长寿,和她良好的饮食习惯是分不开的。除了饮食,老人的睡眠质量也不错,“晚上一般不到10点就睡了,早晨五六点钟起床,有时睡个午觉,生活习惯都很好。”王宝玉说。

不生气,没脾气,知足常乐

颜桂英老人性恬淡、性格随和,向来与世无争。她的老伴很多年前去世,她独自一人把3个孩子抚养长大。女婿王宝玉说,这么多年,他从没见过老人生过气,更没见过老人发过脾气,就连家里的一些小矛盾,老人也从来不住心里去,每天都乐呵呵的。

说起自己的长寿秘诀,颜桂英老人高兴地说:“心胸开阔,不计较事,生活规律,爱活动,性格开朗,粗茶淡饭,保持一个好心情!”

据《台州日报》

养生保健

护腿注意六个细节

很多中老年人常会出现膝关节疼痛、肿胀、僵硬情况,上下楼梯甚至平地走路都困难。导致上述症状的原因很多,如骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、关节滑膜病变等,其中以膝骨关节炎最常见。

年龄较轻、关节疼痛不明显、关节软骨退变轻以及对生活质量要求不高的病友,常常希望通过保守措施改善症状,维持或延缓关节退变。相关手段包括:1.改变生活、运动方式;2.关节退变轻者,可选择性尝试口服氨基葡萄糖类、骨胶原类营养品,尝试关节腔注射玻璃酸钠;3.在症状急性期,减少活动量,口服或外用对乙酰氨基酚或非甾体类消炎止痛药物,也可尝试关节腔“封闭”(注射糖皮质激素)来缓解症状。如果膝骨关节炎逐步发展,通过保守措施不能有效缓解的,就要考虑手术。

俗话说:人老先老腿。与其到了不可挽回时才去护腿,不如从现在开始保护好膝关节:1.适当用手杖;2.注意保暖;3.选择合适的鞋子;4.控制体重;5.运动时做好防护;6.久坐后适当活动。

据《健康报》