

用葫芦丝吹响人生快乐的音符



从对乐器一窍不通到能娴熟吹奏葫芦丝,从上台战战兢兢到自信飞扬,从夫妻之间没有共同话题到如今琴瑟和鸣,年逾五旬的曾金华的生活从她进入市老年大学葫芦丝班开始改变了。

2012年10月25日,为了调节生活情趣,曾金华加入了市老年大学葫芦丝班学习乐器。走进葫芦丝班,曾金华被那美妙动听的乐声深深吸引。但当时她没有一点乐理基础,要学好葫芦丝,确实是一个极大的挑战。

为了跟上大家的节奏,上课时,曾金华认真的听,遇到一些重要的地方时,还会在谱上标注记号,并坚持做笔记写体会,再根据自己的不足去改进。遇到不懂的地方,她不怕他人嘲笑,不厌其烦地向老师、同学提问,直到弄懂为止。为了缩短和同学的差距,曾金华每天早上五时起床,做好早餐后,利用电脑查资料,找一些葫芦丝基础教学视频,并将曲子下载到手机里。中午吃饭时、晚上散步时,哪怕只有几分钟,也会利用起来练习。天天坚持练习,曾金华的嘴都吹肿了。功夫不负有心人,用了极短的时间,曾金华便能吹奏一些曲子。

上课时,老师提出搞个“开心一刻”的活动,给同学们一个上台锻炼的机会。曾金华从

没上过台,何况班上高手如云。“壮着胆走上台,吹奏时手抖得厉害,紧张得连曲子也忘了。”曾金华介绍。但曾金华仍然坚持吹完一曲。此后,老师黄民祥对她颇多关注,曾金华很受鼓舞,也愈发努力。随着技艺的提升和多次锻炼,曾金华表现越来越优秀。

2014年11月,市老年大学全体葫芦丝班汇报演出,曾金华第一个上台独奏,赢得了老师和同学们的阵阵掌声,并被评为“优秀学员”;2015年11月,她报名参加“邵阳市达人赛”,表演的集体节目《侗乡之夜》,在500多个参赛节目中脱颖而出,最终上了邵阳市“百姓春晚”,并被观众评为第一名;2016年7月13日,她站上了湖南省音乐厅的舞台,获得了2016年湖南省“锦源杯”葫芦丝邀请赛的个人、集体金奖。

“通过学葫芦丝,我深深的感悟到,人的潜能是无限的,什么时候开始都不晚。只要你努力,就会拥有。”曾金华激动地说。她表示,自己的人生如果有什么值得骄傲的话,那就是五十岁后学会了葫芦丝,并取得了一定成绩,为子孙树立了一个好榜样。除此以外,曾金华的丈夫是一位诗词书画无一不通的才子,自从学会了葫芦丝,曾金华和丈夫有了更多的共同话题,夫妻感情进一步加深。(罗玉莹)



老年“驴友团”

刘兵

老妈年过六旬,在小区的那帮老头老太中算是“年轻人”。她退休以前是一名医生,懂得健康保健知识,性情开朗,能说会道,所以在退休老人里拥有大量的“粉丝”。

那次,老人们又在“聊天角”里聚会。大家神聊海侃,最后隔壁罗阿姨说,当下流行的东西都被年轻人占尽了,譬如,他们可以开始一场说走就走的旅行。我们那会就是结婚也不兴到外地游玩。而现在岁数大了,年轻人更不乐意带我们这些“累赘”出去。

老妈闻言,提议道:“那我们就不能学学国外的老人,搞自助游,老人帮老人,结伴同行?按眼下流行的说法,就是‘驴友’。要是大伙不嫌弃,就由我来牵头组团,现在就可以报名。”

这话撩拨起老人们极大的兴趣,大家热烈鼓掌,通过老妈当这个旅游团的“团长”,都说老妈组织能力强,人热情,脑筋活泛,手机上网玩得转,等于在路上带了个随团医生,更保险。当场就有14名老人报名,组成了“夕阳红”旅游团。

大家在一起协商,制定了游北京,逛上海,去西安,下海南等地的精品路线图。出行时间暂定为一月。

启程那天,14名老头老太身着休闲服,提着大包小袋,精神抖擞,整装待发。老妈跑前跑后,清点行李,叮嘱把吃的用的以及常用药等带足。在我们这些小字辈的送行声中,这群神情亢奋的老“驴友”踏上了北上的火车。

每到一地,老妈就借宾馆WIFI用手机上网,旁边围着一帮老哥老姐,及时向家里汇报行踪。通过聊天和传来的图片,可以看到他们登上了上海东方明珠电视塔,俯瞰了现代化大都市的美景,游览了风光秀美的西湖,参观了兵马俑,领略了海南的热带风情。

随行的老人们七嘴八舌,在群里点赞,说“团长”尽职,也最操心。旅途中她要悉心照顾大家,调整铺位,选价位合适、干净卫生的快捷宾馆,还要给大家拍照。老妈则说,人累是累点,但只要大家玩得开心,她觉得值。

按照约定的日期,老人们返回后,又聚在一起兴奋地讲起了旅途的趣闻,羡慕煞他人,都说老妈组织得很好。

最近,这帮“老驴友”打算仍由老妈带队,搞几次市郊农家乐互助游,趁着阳光明媚,踏青赏花,放松身心。

让退休职工安享幸福晚年

3月6日上午,洞口县地税局老干部活动中心装修一新,迎来该局十多名退休老干部。在见到崭新的活动室、新置的棋牌桌和报刊杂志后,老干部们都喜笑颜开。这是洞口地税局多措并举,为关爱退休职工的真实写照。

“每个人都有退休的那一天,所以关爱离退休人员的今天,就是关爱我们的明天。”洞口地税人教科负责人告诉记者,让退休职工都过上幸福的晚年生活,一直是该局党组牵挂的事情。

“每逢春节、重阳等佳节,单位都会邀请我们去开展一些文体娱乐活动。”肖尊文退休已经三年了,但他说单位给予的集体温暖一直没间断过。“单位每年组织老干部进行一次健康体检,还及时探望了因病住院的老同志,这一点真的做得好。”退休职工尹显安同样对组织的关怀赞不绝口。

(杨芳奎)

健康老人胡芝芳

今年90岁的胡芝芳老人,每日清晨都会坚持上东塔公园练习太极拳,闲暇之余还特别爱好猜字谜和制作字谜。他耳聪目明、精神矍铄的状态,丝毫看不出已是耄耋之年。2003年,胡芝芳被评为全国健康老人。

3月8日,记者在市老年大学太极拳初级班的课堂上见到了胡芝芳,只见他一招一式有模有样,虽不能像其他学员一样做一些高难度动作,但整套拳打下来脸不红气不喘。

“我是84岁开始练习太极拳的,这几年练下来感觉特别好。”胡芝芳告诉记者,那时候市老干局的领导建议他来老年大学,说这里的兴趣班,特别适合退休老人。最终在邓别兵老师的引导下,他加入了太极拳的学员队伍当中。“来了之后邓老师特别关照我,同学们也很热心帮助我,我在这里找到了一个很好的健身平台。”如今住在双清区区政府家属院的他,还每天坚持坐公交车去东塔公园晨练,身子骨特别硬朗。

除了太极拳,老爷子还有一个痴迷多年的爱好猜字谜。平时就爱读书看报的他,看到好的字谜就摘抄下来,日积月累整整收集了两千多个字谜。“我还喜欢写字谜让身边的朋友猜,每天多动动脑有好处。”去年元宵节,老年大学开展的猜灯谜活动,胡芝芳老人屡战屡胜,猜出了二十多个字谜,成为活动现场的“大赢家”。

胡芝芳老人现在还坚持写作,不仅在《邵阳党史》《邵阳文史》等刊物发表作品,还多次参加中华老年文章比赛。

“晨起勤练太极,夜观时事新闻,始终牢记初心,忘记廉颇老矣。”胡芝芳老人用一首打油诗总结起了自己的养生之道。他认为自己虽然年纪大了,但还不需要家人照顾,自己想去哪也没有什么障碍。“至于生老病死现在不在我考虑范围之内,每天打打拳,猜猜字谜,心里感觉特别爽快。”胡芝芳感慨,有时候都忘记身上的小病痛,不知不觉就活到90岁了。(童中涵)

妈妈送我的礼物

李小芬

我50岁,妈妈70岁,都处在特殊的年龄。关于孝敬、健康、衰老等词汇,纷至沓来。

表现不好的人居然是我。经常身体不舒服,药瓶子不离包。记忆也像坏掉了,连每周一的单位例会,都要定闹钟提醒。糊涂更如家常便饭,4千多元的手机仅用半年就粗心丢掉。

去年春节,我身体不适,妈妈怕我长途坐车,来我家过年。“你不要多想,把情绪调节好。”一日三餐,妈妈变着花样给我做菜。乌鸡、党参、银杏果、处理好的蒲公英,都是她千里迢迢背来的。可我没什么食欲,一会肚子疼,一会指头麻,一会又胸疼,情绪烦躁就发脾气。更年期?明明女性激素一切正常啊!去医院诊断不出病,却总在不舒服的路上。工作、生活都顺利,老公、孩子也省心,心理压力按理也不应该啊?

后来,我的身体就成了母亲的牵挂。每次打电话,都叮嘱我加强锻炼、注意饮食,多做保健操。今年春节回故乡,一到家,妈妈就喊我出门散步:“坐了那么久的车,我陪你走两圈。”冬日清冷的风,吹过妈妈的脸庞,但她一路兴趣盎然,带我看故乡的新变化。晚上,妈妈端来木盆,问

我坚持泡脚了吗?我忙点头:“泡了,保健肠胃的操每天早晚也做了。现在睡眠不错,身体的疼痛也比以前好很多。”那就好,我给你买了酵素粉,调节肠胃特别有效。还有早餐粉,十几种营养元素制成,我也在喝,这次你带回去一箱,专门给你买的。妈妈兴致勃勃地提来一纸箱。

晕了!一箱子!八大包。一次吃两勺,要喝多久啊?这酵素、早餐粉的味道,比燕麦粥、芝麻糊、奶茶、小米、玉米糊糊差多了。“你一定要坚持喝,千万别浪费!”小妹看穿了我的心思:“你别小看这些粉,老妈花了几千元呢。平时毛巾旧了、抹布烂了都舍不得扔,为你买药真能下血本。”想起一年前妈妈在我家,买的饼两天没吃完,被我扔进垃圾筒,妈妈捡回来,我再扔,为此我俩还生了气。

“我早说那些嘴甜的小姑娘把老妈忽悠了,天天哄着一群老头老太太讲解保健知识。没办法,她不听我的,非要买。还没货,提前预交定金,夸张得很。”小妹继续抱怨。

妈妈不怒、不恼,嘴里絮叨着,你大姐那身子,需要好好补补。我心里一热,财迷的老妈为了我,竟花了老本。“放心吧,我喝!每天坚持。”我点头。

用拳理还太极拳之精髓



3月8日,当记者来到市老年大学太极拳初级班时,王菊萍老师正带领学员们在练习太极拳24式。她的动作柔中带刚,力度和节奏都拿捏的恰到好处。

今年46岁的王菊萍,原先是百货公司的一名职工,企业改制后她成为一名专职太极拳老师。“以前上班时没什么时间锻炼身体,经常感冒,有时候感觉上楼脚都特别累。”因从小家中长辈常常练习棍术,王菊萍从小耳濡目染,有一定的武术功底。她决心重新开始练习武术,以达到强身健体的目的。2008年她师从老年大学的邓别兵老师,正式开始研习太极拳。“也许是因为小时候打下好底子,我学习太极拳进步比较快。”王菊萍告诉记者,练习太极拳四年后,她就在2012年的省运会上夺得太极拳42式的金牌,并考取了太极拳教练证。

如今,王菊萍每周二到周五都在老

年大学教太极拳,她的学员也从刚开始的二十来个人,到现在五十多人。“太极拳不分年龄层次都可以学,你看我们班里有五十多岁的,最大年纪还有九十岁的。”王菊萍说,对各个年龄阶段的学员她都是因材施教,年纪比较大的就要求适可而止,每天根据自己的体力练习半个小时到一个小时就好。“但我的教学风格强调拳理,就是原汁原味地还原太极拳的传统精髓,强调实用和攻防,不赞成现在流行的注重表演,把武术演变成了舞蹈。”王菊萍说,比如太极拳中“闪通臂”,我们在教学中要求前手在额头,用于撑开对方的手,下手击打方位在对方肋部。“现在大部分太极拳表演,把这一招做的特别夸张,违背了太极拳传统实质。”王菊萍坦言,作为老年学员的太极拳老师,她在教学中会严抓细抠学员们一招一式的架子,摒弃了表演性质的动作,让太极拳回归既能强身健体又能自卫防身的实质。(童中涵)