

榆晚情

见习记者 丁立

牛小芳的人生舞台



牛小芳



在龙门敬老院演出



和家人一起植树 (图片由被采访者提供)

2011年岁末,走进位于顺驰城的路劲戏迷俱乐部时,我感到很惊奇:见惯了戏迷在广场唱戏的情形,这里的戏迷有多幸福,竟然有固定的活动场所!

在三楼的戏迷俱乐部里,一群上了年纪的人正在练唱,一个面容沉静的女子从人群中走出来,她叫牛小芳,是这个俱乐部的组织者之一。

在这个小区,如果打听牛小芳是谁,小区里的孩子们都会说:“就是那个会唱戏会组织节目的牛奶奶。”

牛小芳的嗓音很甜,连她自己都说:“大家都说我的声音像小丫头的。”她唱《小二黑结婚》,唱《朝阳沟》……扮的都是花旦。在洛阳电视台前不久举办的才艺大赛上,这个戏迷俱乐部凭一段《朝阳沟》杀入50强。在戏中,牛小芳扮演的角色是银环。采访那天,牛小芳登台献唱,在板胡和梆子的伴奏下有板有眼地“讲述”着秦雪梅的故事,唱一声“老爹爹莫动怒”,情真真,意绵绵,别有一番小儿女情态。

路劲戏迷俱乐部的成员,基本都是顺驰城小区的业主。顺驰城三楼这一大间屋子是物业公司免费提供给他们活动的地方,每周一、周三、周五下午,他们都聚在这里唱戏。

在洛阳,这样的唱戏平台并不多见,有的戏迷为此专程从老城跑来。从五一劳动节到十一国庆节,每到周五、周六晚上,小区门口就变成了戏台,一个晚上演曲剧,一个晚上演豫剧,每个月要演上8场戏。在这里,牛小芳还策划并主持过两届戏迷擂台赛。

“有人讲‘能领千军万马,不领戏子仨俩’,搞文艺的人脑子都聪明,不好领,但我觉得我们这一

帮人特别好,大家都遵守纪律,听从指挥,特别是乐队成员,都是自己背着弦子过来。听到这么多人喊我‘牛姐’,自然而然地,我就把这责任担起来了。”牛小芳淡淡地说。

其实,已逾花甲之年的牛小芳,在那个亦真亦幻的戏曲世界外,还拥有无悔的青春和踏实的幸福。她说,她在最好的年华,遇上了牵手一生的丈夫,婚姻幸福美满。1976年,作为宜阳县抽调的12名医护人员之一,28岁的牛小芳曾在白马寺正骨医院护理唐山大地震后来洛治疗的伤员。此后,牛小芳辞了职,做汽车配件生意,尝试着不同的活法。后来,她动过心脏大手术,死里逃生。她说:“从那以后,对很多事都想开了,每一天的日子都要过得充实一点,能做的事要尽量去做。”

组建这个戏迷俱乐部时,牛小芳已具备了一定的经济实力。牛小芳称自己很幸运,赶上了好时代,还遇上了支持她的好丈夫。俱乐部的很多乐器都是她丈夫买的,包括价值一万多元的音响……家和万事兴,戏迷俱乐部在他们的共同努力下渐渐壮大。

牛小芳经常带领会员们进行义务演出,去学校送戏,去敬老院慰问,还曾去上海世博会参加会演……

牛小芳爱说爱笑,也会动情落泪;曾经是白衣天使,也曾经历商场风云,她喜欢戏里戏外的种种人生滋味。



5-羟色胺的分泌,让老人摆脱寂寞,变得积极乐观,情绪更加安定。

送高性能吸尘器 人上了年纪后,支气管黏膜的机能逐渐衰退,把吸进来的灰尘用痰的形式排出体外的能力也下降了,其结果就是容易得肺炎和哮喘等疾病。最好送老人一个能强力吸除细小灰尘的气旋式吸尘器,再加一个空气净化器,为老人营造一个清新的居室环境。

送血压计 血压是老人健康的晴雨表,所以送老人一个家用电子血压计特别重要。手腕式血压计会有误差,最好选择臂式的。现在居家量血压的标准是高压135毫米汞柱、低压85毫米汞柱。老人觉得头晕、胸闷时,最好及时量一下。此外,老人平时早晨起床后,最好也测一下血压,以便更早期地发现异常。

送红酒 从健康的角度考虑,红酒应该是表爱心的最佳选择。红酒中多酚的含量比白葡萄酒多10倍左右,对预防癌症和衰老有很大作用,可以使尿酸值降低,还能降低患心肌梗死的风险。喝红酒时,大脑还会产生大量的多巴胺——能给人带来快乐和幸福感的神经传导物质。

(劳人)

话茶馆

古稀之年感悟深

乔金庚

岁月的车轮已经把我带入了古稀之年,回顾走过的70个春秋,有坦途有坎坷,有成功有失败,有喜悦有伤痛,真可谓百感交集。

打个比喻,人刚出生时,犹如从悬崖滚到谷底的大石头,有棱有角,有的还锋利无比。随着洪水的冲刷碰撞,慢慢地就变成了鹅卵石;经过岁月之河的搬运,汇入大江大海后,就变成一望无际的沙滩;再经过地壳的演变,又成沧海桑田。这就是大自然的客观规律。

人的一生不也是这样的吗?年轻时如初生牛犊不怕虎,闯荡天下,一往无前;人到中年如红日当空,有魄力有智慧,叱咤风云;在饱尝无数艰难曲折后,看淡了红尘,因为人生之路的尽头都只有四个字——返璞归真。

人的一生要想成功,除了取决于个人所处的时代以及家庭环境之外,最主要还是靠个人的经营与奋斗。这就如下象棋一样,抓住机遇,认定目标,哪怕只有百分之一的希望,也要付出百分之百的努力,胜不骄败不馁,百折不挠,有时甚至还需要“明知山有虎,偏向虎山行”的气概和胆量。当一个大目标终于变成现实时,回过头来,你会发现曾经的坎坷也变成了坦途。

有道是“老牛自知夕阳晚,不用扬鞭自奋蹄”,晚年适逢国家盛世,则备感欢欣鼓舞。我要力争在平凡和有限的余生中,再发出一份微弱的光和热,温暖身边的每一个人,为自己的生命画上一个圆满的句号。

孝顺儿女

过年了 为爸妈选份爱心礼

父母健康、幸福,是每个儿女的心愿。快过年了,为父母选一份什么礼物,既能表达孝心,又能为老人带来安康呢?不妨来看看专家的建议。

送运动鞋 散步不仅能燃烧脂肪,还有降压的功效,同时能击退动脉硬化、脑梗死、心肌梗死等“生活习惯病”。老人只要每天轻快地散步20分钟,就可将心率提高70%,其效果与慢跑相同。

送计步器 研究显示,用计步器的人心脏功能更好。一是能让老人随时了解自己的身体状况,二是可以设定目标使散步更容易坚持下去。老人只要平均每天走7000步,就会逐渐使骨质变硬,防止骨质疏松,而且对瘫痪和老年痴呆症也能起到预防作用。

送优质寝具 随着年龄增长,人的睡眠时间会变短,不易入睡,睡眠浅等烦恼也会多起来,给老人挑选合适的被褥、枕头特别重要。枕头最好选择稍有一点硬度、透气性好的,枕芯内装荞麦皮、蚕沙、茶叶、大米等物比较好。

送电动牙刷 上了年纪的人很难再灵活地使用细长的牙刷,而电动牙刷可以在技术和时间上起到一定弥补作用。和一般牙刷相比,电动牙刷还可以更好地进行口腔清洁。需要注意的是,老人用电动牙刷时要比使用普通牙刷时减少六成力度,并至少保证2分钟的刷牙时间。

送相声CD 给老人送几张相声CD,笑不仅能让人体验到很强烈的放松感,可以抑制癌细胞的增殖,还具有很好的降压效果。

送热带鱼 热带鱼给老人带来的情绪调节作用是超乎想象的,观察在鱼缸这个小世界里努力生活的鱼儿,那种感叹生命、调节情绪的过程可以增加使身体放松的