

闲话茶馆

□鲁清

老了别说“我不行”

我的老友韦伯已年过六旬。在我眼里,他是个除了工作对其他事物都没有兴趣的人。前些天,我突然听说他能书会画了,颇觉新奇,待到看见他写的条幅和画的花鸟画之后,便开始钦佩他了。韦伯习字作画不过是近两年的事,竟有如此成绩,真让我惊叹人的潜能了。

我曾在电视节目里看到一群弹钢琴的老人,多数是女性。她们退休前干什么的都有,就是没有弹过钢琴,退休以后手指头都僵硬了倒想起弹琴了,便买了钢琴,到培训中心跟着老师学习。后来,她们居然学会了不少曲子,有的还正在考级呢。她们说,当初她们也没想到,这么大岁数还能学钢琴,可弹着弹着就行了,而且越弹越上瘾,越弹越快活,弹得脑子里什么乱七八糟的事都不想了,甚至把病都弹没了。看到这儿,我忽然想起一句话,“有志不在年高”,那么,是否也可以说,“学艺并非得年少”呢?

记得前些年流行过这样一个说法:生命从50岁开始。意思是说人活到50岁,还可以确立新的人生目标,设计新的人生。现在看来,不只是50岁,60岁、70岁也是可以重新开始人生的,就看你想不想,愿不愿意了。

其实,有没有这个重新开始,对个人、家庭、社会大不一样。对个人来说,是开拓了生命体验的新天地;对家庭来说,是增添了新的生活情趣;对社会来说,是注入了向上的活力和生机。

只要想开始,就别说“我不行”。

怡情乐园

□记者 丁立

一唱起戏来,丈夫称她“既像憨子又像疯子”;她自己则说,生命不息,唱戏不止——

“戏憨”徐素云



绘图 吴芳

“既像憨子又像疯子”。

憨子也好,疯子也罢,观众确实欢迎徐素云的丑角表演。徐素云回忆起今年大年初一赶庙会,他们剧团代表西工区文化馆在隋唐城遗址植物园演出大型历史剧《刘墉下南京》时的情形。那一天观众特别多,徐素云在剧中扮演内侍臣(太监)。她说,观众看她的表演时一直拍手叫好,她感觉特别开心。还有一次,徐素云和老伴儿跟团旅游,导游在车厢里问:“谁会唱歌、唱戏?”徐素云举手站了起来。她一开口,把整个车厢的人都逗乐了。大家一乐,徐素云更乐。她老伴儿说:“你真是疯了。”

带好一个剧团不容易

既然组建了剧团,就不是自己唱好就行了,还得把这个业余剧团管好。有一次,他们去宜阳演出,上午和下午各演一场,到晚上没车回市区了,20多个人都看着她。队员中年龄最大的已经70岁了,这可怎么办?徐素云急得哭了起来。最后,他们遇到一个开面包车回洛阳的司机,徐素云说尽好话,司机开着车把他们连人带家什拉到了汽车站,这才解决了问题。

采访结束,徐素云又匆忙赶到西工区文化馆,她的队员们在那里等着她排戏。别看这是个草根剧团,他们一年要唱40多场戏呢。

徐素云说,生命不息,唱戏不止。我想,对徐素云来说,人戏的那一刻,就是她最幸福的时刻。

素云的丈夫和女儿对唱戏兴趣不大,但发现唱戏能治徐素云的病,他们开始举双手支持。

唱不了娃娃生就唱丑角

年轻时,徐素云就喜欢在业余时间唱歌,她的嗓音不错,主要扮演娃娃生。如今到了这个年龄,加上患过慢性咽炎,她的嗓音变得有些沙哑,娃娃生肯定唱不成了,她就改唱很少有女性愿意尝试的丑角。只要能唱,她就快快乐乐的。

徐素云最欣赏的丑角演员是李天芳和刘典章。为了模仿他们的表演,她买他们的戏曲碟子买得最多。女儿给徐素云买来了非常潮的iPad,供她学习。把戏词牢记在心之后,徐素云就对着镜子反复揣摩那些滑稽的动作、表情,看还有哪些地方不到位。丈夫形容这个时候的徐素云

唱戏才是治病的药

2006年,徐素云从一家煤矿退休后来到洛定居。在单位时她是个活跃分子,经常组织文艺演唱会,突然闲下来,好热闹的她哪能受得了?一着急,她两年间住了三回医院,也没查出什么病。那几年,徐素云把家里的存款都花光了,人也瘦了几十斤,有的医生说她是患了抑郁症。

这时,从小就爱好戏曲的徐素云,开始琢磨唱戏这个事儿。2009年,她感觉精神稍微好一些,便牵头组建了一个业余曲剧团,将一群曲剧爱好者召集在一起。

她这一唱不打紧,“怪病”竟然不治而愈。原先每个月徐素云都要花几百元医药费,现在这笔钱省下来了,徐素云就用这些钱买戏曲碟片。有时候大家因为排戏回不了家,她还常常管饭。其实,徐

生活百科

选手杖长短很重要

手杖是老年人出行的好伙伴。有些老年人觉得手杖用着不顺手,因曾经用它时摔过跤而拒绝使用。其实,这很可能是因为手杖没有买对,尤其是长短选择不当造成的。

手杖的长短很重要,太长或太短都会使支撑点不自然:高了,会使身体上倾,容

易导致脚底踩不实;低了,则必须弯腰前屈,走起路来不舒服。手杖最恰当的高度,应该是人立正站立、两手自然下垂时,手杖从平地到达手腕部皮肤横纹之间的高度。

手杖的重量也很重要。手杖重了,使用起来会费力;轻了,扶着感觉不够踏实,所以,应选择拿在手里有沉稳感的手杖。

手杖的把手不能太滑,底部一定要有防滑底垫。一般情况下,如果老年人身体状况不是太差,选单脚的手杖即可。但如果老人平衡能力较差,或有中风史、关节炎、腿部受过伤、支撑力差等情况,最好选择多脚的,以增强对身体的支撑力。

(程文)

老年朋友,想来这里展示你的特长、爱好吗?  
想讲述你的亲情、友情、爱情故事吗?  
想晒一下老照片,追忆最难忘的人生瞬间吗?  
请拨打记者电话15037947647,帮你实现愿望!

副刊

投稿:zhout9461@163.com  
电话:65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

# 洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信712到10655885 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。