

# 拉起二胡心飞扬

怡情乐园

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 文/图

俗话说,人闲生病,所以退休后的老人,要尽量把自己的生活安排得丰富多彩。瞧瞧咱“夕阳红”二胡养生艺术团的一群老人,拉二胡、打球、跑步,不分春夏秋冬,越玩越健康,越玩越快乐。



团员们一起拉二胡

## 1 拉二胡能养生

周一这天,天气阴冷,我们走进西苑公园的长廊,“夕阳红”二胡养生艺术团的一群老人正在热情洋溢地演奏着《喜洋洋》,让我们的心情一下子愉悦起来。

这个艺术团有20多人,他们的年龄都在70岁左右。每天他们像学生上课一样,带上二胡从家赶到西苑公园的长廊,上午练、下午练,三年来风雨无阻。

音乐不但动听,而且还能养生。这些老人们没有任何音乐基础,都是被音乐吸引加入这个队伍的。高云涛退休前是音乐教师,被老人们的精神所感染,义务当起了他们的指导老师。有老师指导,老人们练得更带劲儿了。

程明华原本有脑血栓后遗症,拿起二胡弦定不准,调拉不成,可他不甘心,使劲儿练习,如今他的病情不但好转,还能把《小花鼓》拉下来,这可是二胡的三级水平呢。刘菊原本手颤,几年拉下来手颤的毛病也没影儿了。

高云涛说,拉二胡需要左右手紧密配合,能开发大脑,使手指灵活,是较好的养生项目。

## 2 把二胡拉到国外去

在“夕阳红”二胡养生艺术团中,年龄最大的要数孙金仙,她已经77岁了。孙金仙特别喜欢二胡,能拉二胡是她最大的梦想。

平时孙金仙一把二胡不离身,在公园练,回家也练,哪天不拉几孩子,晚上就睡不着觉。一个朋友跟她诉苦:“退休生活真无聊呀,你无聊不?”

孙金仙说:“我没时间无聊。”朋友不解地问:“为啥?”

孙金仙说:“我忙着拉二胡呢。”

孙金仙二胡拉得正欢,儿女们在国外,请她去帮忙带孙子,她带上二胡出国了。到了美国,她跑到公园照拉不误,结果把一群美国人吸引过来了。他们先被美妙的音乐所陶醉,之后仔细打量这把二胡,满脸疑惑地问:“这两根弦也能拉出如此优美的曲子,中国人太神奇了。”能为中国人长脸,孙金仙越拉越开心。

## 3 拉二胡与运动相结合

拉二胡虽然锻炼了胳膊和大脑,但锻炼不了腿,为此团员们给自己留的有“课间”活动时间。

团员们每拉一个小时的二胡,就开始打羽毛球、跑步,他们甚至自制了一个简易的乒乓球台,让大家都动起来,把身体锻炼得热乎乎的,然后再沉浸在二胡的美妙旋律中,

这日子过得真得劲。用“夕阳红”二胡养生艺术团一位团员的话说,一拉起二胡,心就飞到了云端,飘到一个快乐世界去了。

如果你想学二胡,和他们一样让生活充实、快乐起来,可以到西苑公园西北角的长廊加入他们的团队,高云涛老师愿意免费教大家拉二胡。

淘宝晒宝

## 黄河奇石

□李修德 文 李鑫 图

近日,秋雨绵绵。我和朋友到孟津黄河滩欣赏秋日自然风光,顺便淘奇石。

我们走在黄河滩上,秋天的自然风光令人心旷神怡。突然,我发现一块奇石半映半隐在黄河滩处的泥沙中,我急忙过去拨去石头周围的泥沙,挖出了这块石头(下图)。

这块石头高宽各15厘米,厚11厘米。石上有峻伟的山,茂密的林,叠峰河流,波光倒影,云烟氤氲。石上画面富有变化,山水淋漓又层次分明,山势雄峻又不失清润,真乃大自然之杰作。



本版开设以下栏目:《温馨家事》《闲情雅趣》《怡情乐园》《老片新照》《再上学堂》《我拍爸妈》《淘宝晒宝》《逍遥寿星》等,欢迎读者朋友投稿或提供线索。

线索征集热线:  
15137956968  
65233697

投稿请登录洛阳网文字和图片投稿系统,或发电子邮件至  
1729103784@qq.com。

闲情雅趣



(国画)李文君 女 71岁 西工区

再上学堂

□符运通 文/图

## 拍好照片的小技巧(三)

### 摇移摄影

摇移摄影的特点是画面动感强,主题后面会出现“风影”(右图)。摇移摄影大致分为两种,一是左右摇移,二是上下摇移。

左右摇移,是指镜头从左边或者右边对焦于被摄物,然后锁定快门,从左边或者从右边移动拍摄。

上下摇移,是指镜头从上或者从下对焦于被摄物,然后锁定快门,

从上或者从下移动拍摄。

摇移摄影只用对好焦,不需要旋转或者推拉镜头上的调焦环,但是焦点一定要准确清晰。

摇移摄影,需要使用三脚架,并且要把三脚架上的云台设置在旋转位置上,由于相机设定的速度比较慢,在拍摄时,摄影人左手需要掌控三脚架上的旋转柄进行旋转,右手还要按下快门曝光,旋转和曝光同时进行,紧密配合。



摇移摄影照片