

在KTV里唱下午场，
成为很多洛阳中老年人健康生活的新方式——

大妈组团当“麦霸” 养“声”护嗓有方法

□记者 曾宇凌 通讯员 王小燕 文/图

不知从何时起，白天的KTV慢慢被中老年人“占领”。总之，在KTV里唱下午场，已经成为很多洛阳中老年人健康生活的新方式。

19日中午1点半，借着冬日暖阳，记者推开了武汉南路一家KTV的大门，在进进出出的人群里，遇见了62岁的王强华和她的姐妹们。她们在老年大学里相识，她们有一个共同的爱好，就是唱歌，尤其喜欢在KTV里唱下午场。



王强华和她的姐妹们



镜头一

人物：王强华
年龄：62岁
故事：一张KTV年卡，圆了她年轻时的文艺梦

“我提前在网上订好包间了，V006。”王强华走在最前面，后面跟着她的四个姐妹。

一进包间，王强华从包里拿出一个保温杯。趁着整理丝巾的工夫，她一边招呼大家点歌，一边熟练地在点歌机前操作着。

当《父亲的草原母亲的河》旋律响起时，王强华发现有个姐妹不太会唱，她赶紧招呼说：“没事儿，没事儿，我把原唱开开。”

王强华是这家KTV的常客，去年她花100元办了一张下午场的年卡，平均每个礼拜都会来唱一次，很划算。今年年卡涨到了199元，但她毫不犹豫又办了一张。她说：“这是为健康和快乐投资，我愿意买单。”

唱歌，是王强华儿时的一个梦，但年轻时日子过得苦，哪有机会追梦？退休后，她终于圆了自己的文艺梦，上老年大学，学唱歌、学弹琴、学跳舞，尤其喜欢去KTV里唱，音响好，可以尽情唱，也不会影响别人。

上有80多岁的老母亲，下有为事业打拼的儿女，王强华说，她生活中也有不开心的时候，但只要一开口唱歌，烦恼就飞走了。

王强华这样形容唱歌的美妙——在运气唱歌的过程中，每个细胞都是活跃的。



王强华

镜头二

人物：邹孝润
年龄：73岁
故事：迷上唱歌的她，越活越年轻

一首《鸿雁》响起，王强华拿起麦克风深情演唱，在一旁给她伴舞的老人叫邹孝润。如果旁人不说，很难想象这位舞姿优雅的老人，几年前做过胃切除手术。

邹孝润今年73岁，身边的朋友都说她像换了一个人，越活越年轻。这话一点儿不假。

10年前，邹孝润经历了一连串的生活打击，先是脑出血，接着是胃出血，做了胃切除手术。在最难的日子里，邹孝润感觉自己每日气若游丝，连下楼的力气都快没了。

一次老友聚会，想出来散散心的邹孝润，第一次走进KTV。许多年之后，她依然清楚记得那个下午的场景和心情，“太开心了，当时就想一定要再来KTV”。

后来，邹孝润专门去学了唱歌，每天运气练声，练肺活量。她说，是唱歌让自己重生了，只要出来唱歌，什么烦恼都没有了，现在身体越来越好，连感冒都很少有。

声音

网友狂点赞，商家说欢迎

当天下午，记者又走访了多家KTV，无一例外地发现，下午场均被中老年人“占领”了。

一家KTV负责人说，每天下午，一半以上的包间都被老年人“承包”了，为此他们专门向中老年人推出了包月的优惠活动。

对于老年人白天“占领”KTV这件事儿，洛阳的年轻人怎么看？记者在《健康周刊》的各个微信群里发起了在线调查。

网友“Better静”说：我觉得挺好的，老年人有个新去处，

镜头三

人物：刘彩玲
年龄：50岁
故事：第一次进KTV，高呼“太释放了”

在当天的聚会中，刘彩玲是年龄最小的一位，却是唯一一个第一次进KTV的。

《又见山里红》《天边思念》两首歌唱下来，天生有副好嗓子的刘彩玲，已经没有了最初的紧张感，慢慢放开了。她随着音乐开始摇摆，跟姐妹们一起拍照，高呼“太释放了”。她们肆意的笑声，混合着音响声，在整个包间里回荡。

那个下午，记者沿着灯光昏暗的过道走过一个个包间，听见一首首熟悉的旋律从一道道门缝中飘出：《小白杨》《九九艳阳天》《莫斯科郊外的晚上》《雪绒花》《牧羊曲》……

透过门缝望去，身穿亮色衣服的老人们，或歌唱，或跳舞，或拍照，或大笑，健康和快乐真实地印在她们脸上。

建议

想K歌的中老年朋友，
先背背这些“健康经”

■保护心脑血管，要慎飙高音

市第三人民医院（原铁路医院）中医科副主任邢国红说，长时间大吼不仅伤嗓，还伤心脑血管，尤其是对有心脑血管疾病的中老年人来说，飙高音时，短时间闭气会引起心脑血管的供血量减少，诱发心肌缺血、脑缺血，因此，心脑血管疾病患者要慎飙高音。

■保护嗓子，从慢歌练起

对喜欢K歌的人来说，一定要注意保护嗓子。如果是初学者，尽量先选择节奏慢的歌来练。如果遇到难度大的歌曲，唱不上去时，千万别硬吼，否则容易损伤声带，甚至会引起急性声带炎。唱歌时要适当休息，避免用嗓过度，一般来说，老年朋友连续唱两首歌就要歇一歇。

■患呼吸道疾病的老人，少进包间

KTV里空气不流通，如果老人患有哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等呼吸道疾病，要尽量少待在包间里。

■刚唱完就喝冷饮，伤身又伤声

很多人一唱嗨，就想喝瓶冰镇啤酒助兴，这样既伤嗓又伤身。刚唱完歌的时候，声带还处于疲劳期，一瓶冷饮喝下去，嗓子容易充血、水肿，甚至突然失声。

中老年朋友不妨像王强华那样，随身带着保温杯进KTV，里面泡点儿罗汉果、胖大海、沙参等，都有润肺清音的功效。

下面，邢国红还为喜欢K歌的中老年朋友介绍了3个润肺清音的方子。

1. 桔梗汤

做法：桔梗15克，甘草30克，开水泡服。桔梗有宣肺祛痰、利咽排脓的作用，甘草有清热解毒的作用，配着喝可以缓解咽喉干痒、疼痛等。

2. 白萝卜炖青果

做法：白萝卜250克，青果5个，将白萝卜洗净，切片，青果打碎，加一碗水煮熟即可，每天1剂，连服10剂至15剂，适用于肺热伤阴导致慢性咽炎发作的女性。

3. 罗汉果茶

做法：罗汉果1个，开水泡服。罗汉果具有清肺利咽、润肠通便的作用，对咽喉肿痛、嗓子干痒有较好的疗效。

KTV的下午场生意也不再冷清。

网友“人生若只如初见”说：现在的KTV下午场，老年人是主角，经常看到KTV过道里挤满了正在排练节目的中老年人。

网友“郭郭”说：老年人也有追求娱乐的权利，去KTV唱唱歌挺好的，这种健康生活方式值得点赞。

网友“斜杠青年”说：我妈特别喜欢跟朋友去KTV唱歌，一唱就是一下午，唱完了还发朋友圈，让我去点赞。