

退休生活秀

古稀老人组建艺术团 唱出晚年幸福生活

“我正在城楼观山景，耳听得城外乱纷纷……”在湖南益阳市赫山区文艺活动中心，一群年过花甲的老人正在唱《空城计》选段，琴师、鼓手等配合默契，俨然一个专业剧团的阵式，不时引来居民们的阵阵掌声。

其中，领头的那位手拉大筒的老人名叫龙应和，今年74岁。龙应和自小就酷爱京剧和二胡、大筒等各种乐器。2018年，他看到身边不少退休老人的生活非常平淡，决定组建一个剧团，把喜爱京剧、花鼓戏的老人组织起来，传播文化艺术。

在龙应和的倡导下，于当年1月成立了新时代文化艺术团。龙应和将自己家腾出来作为活动场地，自费购买了大筒、唢呐、锣、萨克斯、二胡、电子琴等乐器和音箱设备。为使活动丰富多彩，龙应和制定了计划，每周至少开展4次以上的集体练唱活动。有时他们会集体组织去广场、公园等地表演。

随着文化艺术团名气变大，龙应和等积极参加社区内演出，开展京剧、花鼓戏艺术进校园活动，多次前往老年公寓、福利院进行慰问演出。同时大伙

图为龙应和(右)和队友拉乐器。



还坚持深入生活挖掘素材，除了歌颂邻里关系融洽、孝顺父母等美谈，乡村振兴、精准扶贫等国家政策也是他们创作的源泉。至今为止，已创作了10多个文艺作品，既寓教于乐又喜闻乐见。

居民们告诉笔者：“老龙他们经常在社区表演，都是老百姓身边人、身边事，很接地气。我们都很喜欢。”自建团之初就加入的退休职工罗国才表示：“在龙应和的带动下，艺术团创编新节目、改良传统剧目，演出形式多样化，也让我们这个艺术团更加有活力。现在每到周末活动日，队员们就像过节般快乐。”

据统计，新时代文化艺术

团建团3年间，每年公益演出50多场次。至今共参加各类公益性文艺演出和送文化下乡活动160多场次，观众累计2万多人次。他们在丰富了自己业余生活的同时，也给群众送去了欢乐。

谈起参加文艺活动给自己带来的好处，龙应和很有感触：“以前没拉大筒，没唱歌的时候，身体总不好。现在通过唱歌增强了体质，身体越来越健康了。”早年，龙应和患有浅表性胃炎，消化吸收功能差，加上长期睡眠不好，身体瘦弱。现在龙老的身体可好多了，手脚灵便，要到哪里去，一抬腿就走，心不慌，气不喘，精神着呢。

湖南 李保

■养生之道

抽陀螺 收获健康和快乐

老爸患有多年的肩周炎、颈椎病，常常不是这儿痛就是那儿痛。

那次，见广场上有几个老人在抽陀螺，老爸蛮有兴趣地看了一会，让我给他也网购个陀螺玩。

自那后，每天天亮，老爸就到广场上去了。他把鞭绳紧缠在陀螺上，左手把着陀螺，右手将鞭子用力往后一甩，甩出的陀螺飞速旋转起来，老爸一鞭一鞭抽着，陀螺忽左忽右转着，抽上一阵，老爸脸上就布满了汗珠。

为了让身体各部位都得到锻炼，老爸还学会了各种花样玩法。比如换手抽陀螺；双手持鞭抽大陀螺；一个鞭子转圈三个方向抽三个陀螺；双鞭往一个方向抽陀螺；双鞭反方向各抽一只陀螺。不同的方向需把握不同的力度，既活动了身体，也促进了健康，且趣味十足。

老爸也常和其他老人一起玩。大家一起玩陀螺的方式也有很多：同时猛抽一鞭，看谁的陀螺旋转时间长或跑的远；在地上画个圈，让两个陀螺在圈里相互冲撞，谁的陀螺被撞出圈就算输；画上起跑线，在远处放一个矿泉水瓶，一声号令，两人或多人从起跑线抽着陀螺出发，绕过水瓶，最先回到起跑线的就是赢者。不论输赢，老爸总是开心地笑着。

老爸坚持抽陀螺，腿脚灵活了，肩膀也不疼了，他每天乐不可支，玩得更带劲了，技术也越来越好。他为此还总结心得：“陀螺一转，笑容满面。陀螺一抽，百病皆丢。”

老爸抽陀螺，获得了健康和快乐。现在，他和许多老年朋友们一起玩陀螺，交流经验，切磋技艺，心情愉快了，人也变得精神了。

新疆 汪小弟

■养老感悟

心轻如羽

有段时间，我给朋友写赠言时，经常写道：愿你的心像羽毛一样轻盈！在我看来，这是最美好的祝愿。很多时候，我们会被这个世界的明枪暗箭所伤。但如果心像羽毛一样轻盈，那些刀枪剑戟的锋芒便伤不到你。以柔克刚，是巧妙的处世之道，也是一种了不起的人生智慧。

纷纷扰扰是寻常，心中无事天地宽。心胸开朗的人能把一团乱麻化于无形，淡然处之；心胸狭隘的人则会用一团乱麻把自己困住，作茧自缚。学会释然，才会有无牵挂。我的祖母有一句口头禅：值什么呢？与邻居发生纠纷时，她先退让一步。庄稼遭了灾，她重整旗鼓，开始新一轮的播种。心无挂碍，笑口常开。

人都有郁闷的时候。心情沉重时，不妨深呼吸，慢慢把郁结的坏情绪吐出来，直至心像羽毛一样轻盈。放空一切，给心一片海阔天空，就真的能够笑看成败，淡看风云。“大其心，容天下之物。”得失随缘，淡泊名利，荣辱不惊，在漫长的时光里，不断修炼身心。

世事多艰，生活难遂人愿。即使这样，也要温柔地对待世界。人生坦荡，清欢是真滋味，修得一颗禅心，活出生命的大境界和大情怀。心轻如羽！

河北 马亚伟

老人选用 胶类滋补药品要慎重

驴皮胶、龟板胶、鹿角胶、鱼漂胶等胶类中药补品是秋冬时节老年人常用的滋补药品，如果有下列情况者应该慎用。

消化不良者 服用驴皮胶、龟板胶、鱼漂胶会影响脾胃的消化吸收功能，导致食欲不振、脘腹胀满，甚至造成恶心呕吐等症状。

高血脂症者 上述胶类药物性质粘腻，会使淤血更加严重。另外，驴皮胶能使血流速度减慢，可致血中脂肪微粒沉积于血管内壁上。

表症未解者 表症未解者，若口服上述胶类药物，容易导致食积，不但不能达到滋补的目的，还有可能诱

发其他疾病的发生。因此，无论是风寒感冒，还是风热感冒，在表症未解时，莫用胶类药物进行滋补。

肺中有热者 表现为干咳痰少，或见痰中带血、痰黄粘稠、口干舌燥等，服用鹿角胶后会加重肺热诸症。

胃肠积热者 表现为胃脘灼热、胃脘疼痛、胃中嘈杂、口干口臭、大便秘结、小便短黄等，服用鹿角胶可使胃肠积热加重。

吐血便血者 若出现血属于血热所致者，不宜服用鹿角胶、驴皮胶，以免加重出血的症状。

河北 张泽峰

■祖孙乐

重男轻女

这天，一家人正准备出门玩，两兄妹因为谁拿大背包的事情而争执不下。哥哥说，“我比你大，所以你得听我的，你拿大的。”

妹妹说，“不行，我力气小。再说，你没听过重男轻女吗？重的东西男的拿，轻的东西女的拿。所以得你拿大包。”

广东 黄超鹏

晒作品



风雨中的坚守

(摄影)

安徽 盛利者