

# 一支银发摇滚乐队的“怒放生命”

一次晚会上,一曲“对面的‘小孩’看起来”释放出无限活力与激情。而这个节目的表演者是杭州一支平均年龄超过72岁的老年摇滚乐队——“风荷”吉他队。

乐队成员曾经是老师、翻译、会计、工人、企业家……年轻的时候,他们中的不少人对音乐感兴趣,却从未想过有一天能登上全国舞台;退休之后,他们没有在岁月中蹉跎,而是开始勇敢追梦。



## 央视唱“对面的‘小孩’看起来”

尽管“上电视”已经很多次,但对吉他队的队员们而言,在央视的一次登台依然刻骨铭心。

2024年12月底,乐队一行六人从杭州前往北京,参与录制了中央广播电视总台2025网络春晚。“说好了,播出那天一起看,谁都别忘了!”70岁的架子鼓手王微微说话语速很快。

王微微会很多乐器,架子鼓和吉他很在行,中阮玩得不错,扬琴、贝斯、二胡、口琴也都会。“乐队哪个角色需要我,我就能上!”王微微说。

而谈到在央视的这次录制,62岁的主唱钱丽萍藏不住激动:“像打仗一样!”

队员们要表演的是歌手任贤齐的歌曲《对面的女孩看过来》。录制前,节目组改动了不少歌词,“女孩”变成了“小孩”。对这支老年乐队来说,不仅记歌词是个挑战,每次登台都是一场考验。

下午抵京,晚上录歌,次日凌晨4时开始化妆,前往胡同拍摄花絮;在演播厅彩排,要走升降台,唱着歌也不能忘

记走位;舞蹈动作是现学的,学下来薄薄的衣衫被汗水湿透……“虽然很累很辛苦,但每个人都坚持下来了。”日程紧凑辛苦,钱丽萍的脸上却是骄傲的神情。

## 年纪最大的队员90岁

乐队里年纪最大的成员——手风琴手田永镐已经90岁了。

董云蓉评价田永镐是个“老顽童”“很臭美”。20世纪80年代至今,出于英语教学工作需求,田永镐一直有穿正装的习惯。但每到玩摇滚乐队时,他会换上定制的皮衣、皮裤、皮马甲,内搭的白衬衫缀着银色亮片,脚上的皮鞋带着铆钉。即使只是一场没有观众的日常排练,他也有自己的穿搭仪式感。

董云蓉也是如此。今年81岁的她烫着一头棕黄色的卷发,涂了正红色口红。她年轻时练过体操、当过老师,如今抱着吉他舞动时,举手投足间仍有运动员的影子。

在音乐面前,每一位乐队成员都有着小孩般的潇洒和赤诚。摇滚乐总让董云蓉忘了自己的年纪:“音乐一起,觉

得自己好像不是80岁,而是18岁。”

## “哪里有彩虹告诉我”

2005年,董云蓉61岁,相伴30多年的丈夫因病离开人世。曾经阳光开朗的她,变得不爱出门,也不愿与人交流。

一次,董云蓉的儿子偶然在报纸上看到老年大学吉他班的招生广告,便鼓励母亲报名。

对老年人来说,学吉他不是那么容易。课程到了第二学期,班里只剩下4名学员还在坚持,董云蓉是其中之一。连同隔壁班留下的一位,5位“老”伙伴常在下课后相约练习,辗转过许多不同地方,最多的是在“西湖十景”之一——曲院风荷的一处亭子里。大自然里的“练歌厅”总是清风徐徐、荷香袅袅。有队员提议,不如给乐队取名为“风荷”吉他队。

2010年10月,董云蓉翻唱了周杰伦的《彩虹》,并将翻唱视频放到网上。“哪里有彩虹告诉我,能不能把我的愿望还给我……”她记得,这首歌并不好学,一个小节要弹两个和弦,唱词中还有说唱环节。不

过,面对董云蓉略显磕绊的Rap(说唱音乐),网友们却很宽容和“买账”——视频一下子火了。

## 受到《星光大道》节目组邀请

2018年,受《星光大道》节目组邀约,“风荷”吉他队一行人浩浩荡荡,自夜里从杭州出发。“我们特意买了火车卧铺的慢车票,就是为了能在车厢里多练习一会儿。”董云蓉说道。

那一次,在节目导演的启发下,乐队成员们觉得不妨让表演再“疯狂”些,决定尝试融入摇滚元素,乐器加入架子鼓、贝斯。那晚,成员们穿上黑色皮衣、红色皮裤,配上大墨镜,站在台上酣畅淋漓地表演了一首汪峰的摇滚作品《怒放的生命》。

“摇滚不是年轻人的专利!”乐队成员们有时会在表演结束时喊出这句话。他们都不认为年龄会阻碍他们玩音乐。生老病死是人生必经之路,但是音乐让这群老人一刻不停地热烈活着。(摘自《新华每日电讯》郑可意、许舜达/文)

# 56岁出发,11年骑行16个国家

更多次出发,即使她只会5个英文单词。“被好奇心赶着,很多难事都不怕了。”只是这个天性,直到她独自上路后才被正视。

李冬菊曾是纺织厂工人,也做过仓库管理员。她形容自己懦弱、胆小、依赖性强,总想让别人陪着。丈夫曾经就是她的依靠。年轻时的丈夫帅气又稳重,会照顾人,家里都是他做饭。52岁那年,丈夫有了外遇,两人很快离了婚。

转机发生在2013年。她骑着自行车,一群骑行队的年轻人从身边穿过。她很羡慕,见状,儿子给她买了辆新自行车。此后,李冬菊便骑着它到处跑。

## 出发就会上瘾

“如果不是那次那么难过,我可能还不敢一个人出发。”在越南和队友走散后,李冬菊开始慢慢摸索着做攻略,出发这事儿让她上瘾。每到

一地,她就学着当地人,买能充饥又便宜的食品,住宿就搭帐篷,只是不敢睡太沉。

李冬菊尤其害怕夜晚,天黑后,人容易陷入被动。在澳大利亚时,她被允许在一家俱乐部的值班室搭帐篷。夜里,她刚躺下,就听到有男人的声音,且那声音越来越近。觉得不安全,李冬菊迅速收起帐篷,推车打算离开。男人看她出屋骑车准备走,竟发动汽车,朝她开来。她只得拼命蹬踏板,好在不远处就是警局,她撂下车就往里冲,男人见状才离开了。

2024年春天,李冬菊又带着那辆自行车,这次前往中亚。她先后到达哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、乌兹别克斯坦和塔吉克斯坦。2025年她67岁,已经骑行了16个国家。出发前,她给自己剃个光头,她说出门在外,这样安全。

## 路上的际遇

出来前,李冬菊想的都是自己的悲惨。有段时间,她见人就控诉、指责,循环往复。她变得健忘、迟钝,丢掉了睡眠。最终,她被诊断出抑郁症和狂躁症,要靠吃药控制病情。当更广阔的世界向她铺开了,她发现自己已很久没吃药了。

走了这么多国家,她的车时常出问题,但总有人出手帮忙。李冬菊预料到会有很多困难,她想用自己的方式回馈这一路的际遇。出国前,她用红色塑料袋装了一大包中国结,准备送给路上帮她的人。

骑行这些年,她拍了16万张照片。她的家不再是地图上一个固定的小点,帐篷扎在哪儿,家就在哪儿。2026年,李冬菊68岁,计划把帐篷扎到美洲去。(据看天下微信公众号 刘淋琳/文)

# 母女乳腺癌同诊:疾病阴霾掩不住生命光亮

范阿姨,65岁,Luminal B型乳腺癌患者,自幼罹患脊髓灰质炎,行走需拄拐。13年前确诊癌症后完成手术与规范内分泌治疗,3年多前,不幸出现肺与骨转移,进行后线内分泌强化治疗,并规律使用骨改良药物。更不幸的是,两年前,她的女儿亦被确诊为乳腺癌(HER2过表达型)——这是我首次遇上母女乳腺癌同诊。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,好在我国乳腺癌五年生存率已超过80%。

我们科乳腺癌治疗团队充分讨论了,为范阿姨的女儿制定了个体化新辅助治疗方案:化疗联合抗HER2靶向治疗,共6个周期,结束后再评估手术时机。

## 被鼓励

治疗如期推进,骨髓抑制、白细胞下降、恶心呕吐、脱发……书本上的“常见反应”也真实地进入范阿姨女儿的日常。第二周期后,女儿红了眼眶问:“是不是我不够坚强?”范阿姨握着她的手安慰:“头发掉了会再长,白细胞低了会再升,有医生在,不用怕。”她转向我,郑重地说:“医生,我们配合。”第六周期结束,影像提示病灶消失,后续只需完成一年的靶向治疗,预后更为乐观。得知结果那天,范阿

姨眼中闪着光,跟我们说:“谢谢你们,也谢谢她自己。”范阿姨自己的病程同样不易。出现转移后,她从容接受后线治疗,规律复查评估,不落一次随访。她拄拐而来,步履不快却从不迟到;她寡言,但每次问诊都把重点问清,语气平稳,像在盘点生活清单。令人欣慰的是,她已稳定坚持近4年,远超中位无进展生存期。

## 被“教育”

我也常被范阿姨“教

育”。一次周末查房,我正忙着下化疗医嘱,她忽然问:“郭医生,你这两天是不是很累?别忘了吃早饭。”那一刻我愣了又笑。患者向医生传递的善意,让医患关系从“平面”变得“立体”:我们既是“治与被治”的关系,也是“看见与被看见”的关系。范阿姨常说“你们辛苦”,其实我们受益良多。她让我记下三件事:一是慢下来听,听清患者的诉求;二是风险如实告知,计划具体可行;三是把专业变成“可使用的经验”,让患者带得走、用得上。当疗效未达预期,我们仍可提供各种支持,这些“可做事”的总和,构成医者的温度。

有一次复查,影像提示范阿姨的肺部结节略有变化。电话里,我对比前后影像与实验室指标,建议短期复查,并纳入多学科讨论,以便必要时调整方案。她平静回应:“好的,那之后再复查看看。没关系,只要告诉我下一步怎么做。”

结合既往资料,她的肺转移灶病理为HER2低表达,若进入后线,可能需考虑ADC(抗体偶联药物)治疗及内分

泌治疗新靶点检测。我们如实说明疗效与费用,明确后续路径与可能的监测要点,尽力安抚她的忧虑——承认医学的不确定与有限,同时给出可行的应对措施,是专业的诚实,也能安定人心。

我常想,什么是“优秀”的医患关系?大概是:医生在不确定里尽量提供确定,患者在确定里生出力量,双方成为彼此信任的战友。

疾病的光亮,范阿姨以坦然与坚强,成了病友们的榜样,她的信任与坚韧,也让医护人员收获职业的温度与力量。只要心中有光,生活就不会被苦难击倒。(摘自《健康报》清华大学北京清华长庚医院甲乳病外科郭丽婧/文)



▲资料图片

泌治疗新靶点检测。我们如实说明疗效与费用,明确后续路径与可能的监测要点,尽力安抚她的忧虑——承认医学的不确定与有限,同时给出可行的应对措施,是专业的诚实,也能安定人心。

我常想,什么是“优秀”的医患关系?大概是:医生在不确定里尽量提供确定,患者在确定里生出力量,双方成为彼此信任的战友。

疾病的光亮,范阿姨以坦然与坚强,成了病友们的榜样,她的信任与坚韧,也让医护人员收获职业的温度与力量。只要心中有光,生活就不会被苦难击倒。(摘自《健康报》清华大学北京清华长庚医院甲乳病外科郭丽婧/文)

我也常被范阿姨“教

# 新款5G智能手机,特惠申购

## 质好价低特实惠 时尚美观易操作



一款简单又好操作的智能手机成为很多老年朋友的心声。2026年出品的这款老人5G智能手机,操作简单,配置高,功能全,让您轻松玩转智能机!

手机长16.2cm宽7.8cm厚0.9cm,时尚美观,结实耐用。6.52英寸高清全面水滴屏,5G全网通配置,移动、联通、电信号码都能用,信号强,大音量,高清通话。手机配备大容量高能电池,待机时间长。前后双置高清摄像头,美颜拍照都可以,大内存配置,八核处理器,运行流畅。

手机可以下载各种应用软件,可微信视频聊天,看新闻刷抖音,支付宝应用,有记事提醒、收音机、天气预报、计算器、闹钟、导航地图、计步器、噪音测试等各种功能。如果老年朋友们想体验这款手机,千万别错过。

为了优惠老年人,以及更好地推广该款智能手机,现厂家决定向60岁以上的老年朋友进行特价出售,用积累口碑的方式来宣传其品牌,原价2000元/台的老人智能机,现只需近成本价598元/台!由快递免费送上门。

**温馨提示:**1.本次特惠活动限量100台,结束后即恢复原价,需要的老年朋友请及时来电。本次活动各地区前50名更有机会获赠耳机、手机套,赠完即止。

2.厂家希望使用者能将这份使用体验告诉身边的朋友,让这次发售活动的意义真正体现出来。

武汉合中瑞商贸有限公司 广告  
电信设备进网许可证编号:02-A176-220161

**全国发售热线 4006-556-526**

# 能快速区分癌细胞与健康细胞的新系统

美国科学家最近研发出一种新型拉曼成像系统,能通过检测附着于肿瘤的纳米粒子所发出的极微弱信号,有效区分癌变细胞与健康细胞,有望推动癌症早期诊断。

## 医技前沿 新系统能快速区分癌细胞与

健康细胞,灵敏度显著提升,可检测到强度仅为同类商用系统1/4的拉曼信号。尽管它暂时无法取代病理学方法,但可作为快速筛查工具,加速诊断流程,实现肿瘤早发现、减少诊断延误。(据光明网)

## 如此护手,越“护”越伤

寒冬季节,手部干燥粗糙,一些朋友听说开塞露擦手能防治皮肤皴裂,于是把它当成了特效“护手霜”。

开塞露是一种甘油含量高达52.8%至58.3%的甘油制剂。很多人之所以跟风用开塞露护手,是因为看到了“甘油能保湿”,但他们忽略了浓度才是护肤的关键。市面上

正规护手霜的甘油浓度多在10%至20%,这

个浓度能温和地抓取空气中的水分,同时锁住皮肤表层的水分,达到长效保湿的效果。而开塞露的甘油浓度高达50%以上,直接涂在皮肤上会因渗透压失衡而把皮肤深层的水分“拔”到表层,短时间内皮肤看似水润,但水分快速蒸发后,手部会变得更紧绷、起皮、干痒。尤其寒冬空气干燥,这种“毁肤”效果会更明显。(摘自《大河健康报》)

## 护理指南

10%至20%,这



56岁经历离婚、抑郁、下岗后,李冬菊用一辆单车闯世界:11年16国,帐篷为家,风作药。归来,她剃光头发再出发,把苦痛踩成万里轮印。

## 骑着车到处跑

很多奇遇的开端,被李冬菊归于“好奇”。2014年,李冬菊靠退休金和打工赚的钱,攒下了1万多元。她通过通讯软件QQ找到两位队友,三人准备结伴骑行,穿越越南、柬埔寨、泰国、老挝4国。那是她活了半辈子,第一次走出郑州。可刚到越南一周,他们就因矛盾走散。

但李冬菊好奇路上没看