

身边的老年健康达人(10)

让平淡的日子鲜亮起来

——车婉华的别样艺术生活

学声乐、走“猫步”、参加公益活动……65岁的车婉华把退休生活过得丰富多彩、有滋有味,也收获了健康和快乐。性格开朗、乐观向上的她,被评为太原市第二届“老年健康达人”。日前,记者采访了车婉华,感受她别样、鲜亮的退休生活。

寻找乐趣

“我和我的祖国,一刻也不能分割,无论我走到哪里,都流出一首赞歌……”只要有空,车婉华就会哼唱自己喜欢的歌曲,唱歌让她的生活充满乐趣。“音乐是治疗我们心灵的最佳良药。”她说。

15年前,从企业办理退休手续的车婉华回到家中,除了要照顾年迈的父母外,还得帮女儿照看孩子。每天,各种家庭琐事忙得她团团转,尽管辛苦,但看着父母日渐硬朗起来,小外孙一天天茁壮成长,她觉得一切付出都值得。后来,小外孙上学了,有了空闲时间的车婉华开始琢磨去做自己喜欢的事情,她决定到老年大学去学习唱歌。想到就做,她到市老年大学报了名。自此,不管是炎炎盛夏,还是寒风凛冽,她都坚持上课,一学就是两年多。学习掌握了声乐理论基础、歌唱技能技巧等内容后,车婉华开始有时在家自娱自乐,有时与朋友们相约一起唱歌。“越唱越开心,日子也有趣多了”,后来成为“汾河之声”合唱团女低声部部长。



图为自信、阳光的车婉华。
(图片由受访者提供)

初学“猫步”

声乐学习中,车婉华不仅收获了知识,还结识了许多志同道合的朋友,声乐班的任班长就是其中的一位。“感谢任班长推荐我去模特队,学会走‘猫步’后,让我更加自信、阳光。”她由衷地说。

一天,任班长一见车婉华便不由分说地拉着她来到模特队的排练室,“婉华,我带你去看看咱们学校新成立的模特队,你一定会喜欢的。”“我没走过模特步,恐怕不行!”“就你这条件,没问题!”排练室内,老师教得细致,学员们学得认真,举手投足间,每个动作、表情都将老年人特有的精神面貌展现得淋漓尽致。

就这样,车婉华怀着激动、忐忑的心情加入到了模特队。

学习模特走秀,走“猫步”是基本功,看似简单,背后却要付出很多汗水和努力。每次训练走“猫步”时,要穿上十公分的高跟鞋练习站立或跟着音乐的节奏来回走,还要走成“一字步”。刚开始,车婉华脚蹬高跟鞋,连站都站不稳,更别说走路了……慢慢地,她的动作越来越熟练,身姿越来越挺拔,脸上的笑容也变得自信了。她把自己走“猫步”的视频分享到朋友圈,引来众人的点赞:“好美呀,有气质!”“像个大明星!”

收获健康

“为自己的退休生活增添一份情趣,享受人生中最放松的时光。”车婉华说,学声乐、走“猫步”,让她尽情享受精彩生活的同时,身体也悄然发生了变化,多年的老毛病竟然不治而愈了。

8年前车婉华检查出来患有多发性胃息肉,医生多次建议她做摘除手术。前阵子,当她去体检时,发现息肉不见了。她捧着体检报告,激动地流下了热泪:“我没吃过任何药物,这太神奇了!”事后,她听说,专业的发声练习,会对内脏

起到按摩效果,而走“猫步”不仅能提升气质,也能强身健体。在她的影响和带领下,一支“黑珍珠”老年模特队应运而生。合唱团和模特队的成员们相处得亲如兄弟姐妹,他们经常到农村、社区、养老院,为大家送去幸福和欢乐。

常怀一颗平常心,做自己喜欢做的事情,车婉华每天过得充实又开心。新年伊始,她计划和老伴及朋友们一起外出旅行,放飞心情,让退休的日子有滋有味。

记者 周利芳

乘客顺手牵羊 民警人赃俱获

本报讯(记者 张晋峰 通讯员 温强)网约车司机随手把手机放在副驾驶座位上,一时疏忽被乘客顺手牵羊。2月3日,万柏林警方通报,乘客贺某已被龙泉派出所民警抓获。

1月20日早9时许,网约车司机王师傅向龙泉派出所报案称,他放在副驾驶位置上的手机,被一名乘客拿走了。王师傅说,被盗手机是3年前买的,当时花了1万多元,接载这名乘客前,他接了一个电话,顺手便把手机放在了副驾驶座位上。之后,因只顾着开

车,忽略了手机,等乘客下车后,才发现手机不见了。

了解情况后,民警调取了车内的行车记录仪,并根据相关线索一路追踪,将顺手牵羊的乘客贺某抓获。贺某交代,他上车后,感觉到座位上有东西,伸手一摸是一部手机,也不知道是司机的还是其他乘客遗失的,便将手机悄悄关机,装进了口袋。

目前,贺某已因涉嫌盗窃被刑事拘留,被盗手机已返还失主。

排烟设备起火 饭店涌起浓烟

本报讯(记者 申波)2月5日,学府街平阳路口一家饭店突发火情,消防救援人员迅速处置,未造成严重后果。经确认,明火主要出现在饭店的油烟净化机处。

下午2时40分许,途经学府街平阳路口的人们,发现路口东南角一家饭店的顶部有大量浓烟涌起。很快,有消防救援车辆赶到。经确认,燃烧点主要在饭店的油烟净化机,因为其中积攒大量油垢,在高温作用下发生燃烧,产生大量浓烟,所幸火势尚未开始蔓延。消防救援人员立即实施处置,十多分钟后控制了火情。

消防救援人员分析,油烟净化机长期不清洗,油垢增多会导致火灾风险增加,厨师在烹饪过程中,炉头高温火焰进入烟罩和油烟管道后,容易引起烟罩和管道内的油垢燃烧。一旦发生火灾,火焰就会随着烟道快速蔓延。消防救援人员提示,餐饮企业尤其是一些大型商业综合体内的餐饮企业,要定期清洗厨房油烟管道,每季度至少清洗一次,防止油垢附着在管道内壁;同时,还要完善厨房消防设备,配备火灾报警设施,加强厨房从业人员的消防安全培训。

老人楼道堆废品 “格格”上门帮清理

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕)空饮料瓶、旧纸箱……这些“暂住”在楼道里的废品,都是一名独居老人捡拾回来的,不仅散发着难闻的气味,还堵塞了消防通道。2月6日万柏林区消息,这是发生在御德苑社区的一件事,面对这样的情况,网格员连续多次上门劝说,让老人意识到这样做不妥,很快清空了“小仓库”。

72岁的周奶奶住在西华苑三期,平时生活很节俭,有拾废品的习惯。出门捡到的旧纸箱等废品,会拿回来放在楼道里,越积越多。此前,有居民劝说过,希望别把废品堆在楼道里,老人也同意了。然而,过去好几天,楼道里依然是“满满当当”。无奈,居民只

好求助于网格员。“奶奶,这么多废品放在楼道里,多不合适呀。您瞧,纸箱脏兮兮的,容易滋生细菌,万一失火更麻烦了。”在网格员管珠珠的多次入户沟通下,老人同意马上清理。不过,看着这么多的废品,老人也有点发愁。

“您别管了,我来帮忙处理。”说完,管珠珠把废品归整好,分批搬到楼下。又借来平板车,联系了回收站,把废品全部卖掉。

“奶奶,这是卖废品的钱,您收好了。”网格员把钱交到老人手里,这才松了一口气。看着焕然一新的楼道,老人有点不好意思地说:“都怪我,给大家添麻烦了!”

