

# 一吹一吸间,是美好回忆

——市老年大学三晋社区分校口琴课掠影

“简便单音吹奏方法二十字方针:嘴O形,含住琴,口含三孔,正中发音,头不动,手移琴。”3月7日,市老年大学三晋社区分校3楼教室里,首堂口琴课开讲,这是2023年春季新增的课程,也是市老年大学建校35年来首次开办口琴班,吸引了众多老年学员报名,教学效果超出预想。

## 口琴课报名火爆

一个小小的口琴,能承载美好梦想,也让更多的老年朋友为它倾心,市老年大学三晋社区分校校长啜丽敏对此感触颇深。“社区老人报名热情高涨,预计招生30人,结果报了43人,即便如此,咨询的人还很多,如果需求强烈,可能再扩招一个班。”啜丽敏告诉记者,口琴课的开设是市老年大学建校35年来第一次,迎合了众多老年人的心理需求。

为啥口琴课这么火爆? 啜校长分析认为,大多数出生于上世纪五六十年代的人来说,口琴曾经伴随着他们成长,记忆深处对口琴有一种特殊情结,口琴能勾起太多美好回忆,退休后重拾少时爱好,成了老年学员争相报名的直接原因。

口琴被称为“口袋里的小钢琴”,是一种小型乐器,携带方便,不受场地等限制,随时随地就能演奏,舒缓情绪,陶冶情操。“小口琴,大智慧,能够锻炼您心肺。”啜校长说,吹口琴能养生是它的独特魅力,口琴吹奏的锻炼形式多样,老年人的接受程度更高,可以锻炼心肺、延缓衰老。今后将不断创新课程设置,充分考虑老年人的学习需求,更加努力为社区老年学员创造更多提升自己的机会。

记者 李晓琳 文/摄

## 学员们学习专注

“来,跟着老师先认识一下口琴的构造。”带课老师声音洪亮。记者坐在教室一处角落里,跟随老年学员们一起聆听课堂教学。

带课老师是今年55岁的李欣,与口琴结缘10多年,从事口琴教学5年多时间。鉴于这课堂上很多学员都是“零基础”,第一次学习口琴,李老师首先从认识口琴的24孔开始,用最通俗易懂的方法传授口琴吹奏方法,老年学员个个听得入神,认真记笔记,生怕误了哪句话。边讲边示范,李老师在讲述了口琴的基本知识后又领着大家吹奏,一吹一吸间,音符跳动,美妙的口琴声在教室里回旋。

“李老师,你看我这个口琴音准吗?”“学习口琴多长时间就能吹出完整曲目?”课间休息时,学员们将李老师团团围住,抛出各种问题,高涨的学习热情感染着在场的每一个人。



图为市老年大学三晋社区分校口琴课上老年学员跟随老师练习吹口琴。

## 只为圆少时梦想

“听了李老师的介绍,我才知道口琴最早出现在天津、上海等地,由留学生从国外带过来的。”今年53岁的学员王爱萍在第一堂口琴课上就有所收获。她对口琴的喜爱源于少年时代,那时候,只是听别人吹口琴感觉特别美妙,自己却没机会学习,退休了,时间精力都允许,准备跟着李欣老师把口琴学出个“样样来”。

同样满怀希望报名口琴班的武德嵩,今年60岁的他刚退休就无缝衔接,报名口琴班“圆梦”。年轻时就爱好音乐,但忙于工作一直没有机会真正感受音乐的魅力,口琴轻巧,携带方便,他便从这个乐器入手,实现自己的音乐梦想。“别看只听了一节课,我已下定决心跟李老师一直学下去,相信口琴能给我的退休生活带来无限快乐。”



## 流感高发 疾控发布健康提示

本报讯(记者 刘涛)当前,我市流感活动呈上升趋势。根据国家流感中心监测数据显示,南方、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升,以甲型H1N1为主,甲型H3N2亚型共同流行。往年太原市流感的流行高峰为12月至次年2月,今年比往年略有推迟。今年2月下旬以来,我市流感报告病例和流感样病例标本阳性检出率持续上升,以甲型H1N1为主。3月8日,市疾控中心专家提示,要保持良好卫生习惯,如出现流感样症状要及时就医。

流感,又称流行性感冒,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,一旦感染流感,体温可达39℃至40℃,可有畏寒、寒战症状,常有咽喉痛、干咳。它和普通感冒的区别在于,人感染甲流后全身症状较重,会出现乏力、肌肉酸痛、关节痛、头痛、高烧等症状。

市疾控中心专家提示,要保持良好卫生习惯。坚持勤洗手、戴口罩、常通风等卫生习惯。用肥皂或洗手液及流动水洗手;在人多的公共场所,要坚

持佩戴口罩;定期开窗通风,做好通风与环境消毒等工作;尽量避免去人多密集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时,要做好个人防护。

早就医。如出现流感样症状(体温≥38℃,有咳嗽或咽喉疼痛)时,要佩戴口罩,避免带病上学或上班,居家治疗,视情况及时就近就医。有基础疾病者和老年人感染甲流后,若觉得自身基础疾病严重了、高烧症状超过5天都没有缓解趋势,或者病程之中出现呼吸急促喘憋等症状,要及时就医治疗。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。对60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者、医务人员等重点人群,建议每年优先接种流感疫苗。疫苗接种后,两周左右可产生有效的抗体。建议每年8月至11月份流感流行前完成接种,如果正处于甲流流行期,及时接种疫苗也能达到一定的预防效果。



来自 12345 媒体专席的报道

## 水泥“挑檐”坠落 社区物业处置

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇)3月5日上午,小马花园小区地下车库人行通道出口“挑檐”突然坠落,居民发现后十分担心。“12345”热线接到居民反映,立即派单至责任单位处置。“12345”热线媒体专席记者跟着“工单”对该情况进行了了解。

“你好,小马花园2号楼地下车库人行通道出口有一个水泥‘挑檐’坠落,存在安全隐患,希望尽快督促修复消除隐患。”3月5日上午10时许,“12345”热线接到市民反映,立即派单至小店区政府智慧城市发展服务中心,该中心又派单属地龙城街道办事处小马社区处置。

“专席记者”从小马社区了

解到,事情发生在3月5日上午7时许。在接到“12345”热线“工单”前,小马社区已经发现这个问题,并联系小区物业前往现场查看,对脱落“挑檐”进行破拆,发现钢筋网完整,接口处有锈迹。为方便业主出入车库,工作人员对“挑檐”碎块进行清理。3月7日,社区和物业又对同一单位施工的其他2处车库人行通道出入口“挑檐”进行拆除,并对不属于同一单位的同类设施进行安全评估和加固。

目前,社区和物业已成立事故调查小组,对“挑檐”施工方、设计方、监理方进行问询并查阅相关资料,看是否有违规操作,并进行追责。