

身边的老年健康达人 (25)

太原市老龄健康事业服务中心协办

“唱”出最美夕阳红

——“宝藏老人”魏岭的退休生活

想唱就唱，唱得响亮。结束了40多年的职业生涯，退休后的魏岭用歌声唱出最美夕阳红。今年66岁的他，曾是山西省电力建设二公司的职工，工作期间屡获“劳模”称号，退休后勤学上进，在唱歌、摄像、视频剪辑等方面有所建树，人称“宝藏老人”。在不同时期尽情绽放，是魏岭的所愿所想及人生终极目标。种瓜得瓜，魏岭一路收获，2022年他被评为太原市第二届“老年健康达人”。



从零基础到领唱

“世上有朵美丽的花，那是青春吐芳华……”每当唱起这首旋律优美的《绒花》，魏岭就会神情愉悦，仿佛回到年轻时候。从儿时起，他心中一直有个唱歌梦，但当时条件有限，也没机会专门学习，能跟着收音机、录音机哼唱已经是极端满足。退休后，机会来了，结束了职业生涯无缝对接地走进了山西老年开放大学的声乐班，“零基础”开启了自己的唱歌追梦之路。

不认识歌谱，唱不准音符及从未接触过的乐理知识，学唱之初，魏岭遇上不少

“拦路虎”，但心中的热爱成为他克服困、坚持学习的动力——上课认真听讲并做笔记，课下一遍遍地复习；老师留下的练声作业，别人用10分钟搞定，他可能用10个10分钟，甚至更多时间，不厌其烦地一次次地模唱录制对比，直到满意为止，最终获得老师的高度评价。老年大学里一年半的学习时光，留给魏岭最美好的一段记忆，也让他收获不小，从最初班里一名不起眼的学员，终于成为声乐班里挑大梁的“领唱主将”，实现了从“门外汉”到“正规军”的华丽转身。



图为魏岭在小区里一展歌喉。



出任合唱团团长

哪里有“土壤”，他就在那里绽放，在老年声乐班学习了一段时间后，魏岭时刻想着学以致用，并让更多人感受唱歌的魅力。2020年10月，他加入社区里两个合唱团，边学习边实践，让唱歌真正融入退休生活。其间，他毫无保留地与团员们分享着自己在老年大学里学到的歌唱技巧、学习心得等，与大家共同进步，一同成长。有专业水平的加持，不到半年时间，他就成为社区合唱团的领唱，并多次在社区组织的文艺汇演中表现不俗。自信从容的他，只要往台上一站，就是观众目光的焦点，成为全场最闪亮的那颗“星”。

2021年8月，社区夕阳似火合唱团团

长因事请辞，眼看一支队伍没了“灵魂人物”，可能面临解散。这时，团员们一致将目光投向魏岭，他唱歌水平高、协调能力强，平时也很热心，乐于助人和奉献，新团长非他莫属。魏岭临危受命，义无反顾担负起带领70多人合唱团往下走的重担。起初，不知从哪儿入手，就先从正常排练开始。后来，通过精心规范管理，建立团队文化，除保证合唱团的日常运行外，还将朗诵、戏歌、太极、舞蹈等融入到合唱团日常排练中，丰富了表演形式，增强了团员们的学习兴趣，为合唱团的发展打开了新局面。



人老更要有追求

别看已届花甲之年，魏岭求学上进的劲头一点不输年轻人，不断在努力中遇到更好的自己。2021年5月，他得知太原文化宫青松合唱团招募团员，这是一支在山西省内叫得响且高规格的合唱团，对团员们的专业素质有很高要求，魏岭通过严格选拔和预备班学习，如愿成为合唱团男低音声部的一员，曾经的艰辛付出此刻他觉得特别值得。

唱歌带给魏岭前所未有的愉悦感与价值感，不仅是站在舞台上表演，还让他在生活中找到自我。学习唱歌期间他特意增加了朗诵学习，提高歌唱中语感与乐感的统一，丰富作品情感；为了让每一次参演的文艺活动留下美好

瞬间，他自费1.5万元购置拍摄设备，每每社区组织活动，他总是默默扛起数十斤重的器材，奔波拍摄，为了拍摄制作更好的视频，钱自购教材潜心研究，虚心向山西老年开放大学专业老师求教，解锁了视频剪辑新技能，成为片区里公认的剪辑高手。由此，他获得了由中国成人教育协会与全民终身学习活动周领导小组颁发的2021年度“百姓学习之星”荣誉称号，身边人以他为学习榜样。

“活到老，学到老。”魏岭说，人老了更要有追求，老有所乐、老有所为，晚年生活才会有滋有味，也更有质量与品位。

记者 李晓琳 文/摄

建筑垃圾堵塞楼道 “格格”登门协调处理

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 李晓蓉)本就狭窄的楼道内堆满了建筑垃圾，只留不到一米的距离，不但影响居住环境，还存在安全隐患。8月13日，柳巷街道开南社区网格员接到居民反映，立即前往现场查看，并协调当事方，及时清理垃圾消除隐患。

当日，开南社区网格员谢雅珍接到武警宿舍居民反映，她家楼内有人装修房子，将装修产生的建筑垃圾堆放在楼道内，不但影响通行，还存在安全隐患。为此，她和对方多次

沟通协商，但问题没有得到解决，希望社区网格员协调处理。谢雅珍来到现场，发现居民反映的情况属实，就将双方叫到一起进行劝说。“楼道是公共区域，堆放建筑垃圾给邻居带来不便，影响楼道卫生，一旦发生火灾，后果更是不堪设想。”在谢雅珍的劝说下，当事人对建筑垃圾进行清理，并将楼道打扫干净恢复原状。社区书记表示，网格员用真心、耐心、细心化解因装修产生的纠纷，及时消除安全隐患，营造了和谐的邻里关系。

换季时节 冬装销售忙

“反季风暴，一起省钱”“3件折上8折”……夏秋交替，记者走访市场发现，消费市场刮起一股反季商品销售风，不仅裙子、凉鞋等夏季商品特卖赚人眼球，甚至羽绒服、皮靴等冬季商品也搭“顺风车”打折售卖，消费者乐得反向消费。

最近几天，虽气温居高不下，但早晚的凉意提醒着秋天将至。记者走访市场注意到，大部分凉鞋都在打折销售，有的低至3折。省城柳巷商圈一家大型商场鞋品专卖区导购员告诉记者，目前换季时节正是捡漏好时机，大部分的凉鞋已打折售卖，买到即赚到。更令顾客咋舌的是，高温天冬装热销，折扣力度大不说，单从商品质量、设计等方面来说一点儿不拉垮。

“3件折上8折，可提前在线上预订。”这两天，一家大型商场在网络社交平台上放出口风，6周年店庆促销活动中反季商品也在其中。例如，某品牌羽绒服将开启线上预订通道，所售的每一件羽绒服比冬天购买便宜将近1000元。

相比实体店反季商品卖力吆喝，线上商家也不示弱，紧抓这

一销售卖点，为自己赚得市场一杯羹。记者注意到某知名电商平台推出“快反季——冬装特卖节”，活动期间以流量券政策、设置榜单等为商家提供多元资源倾斜，助力销量增长。在多重激励扶持下，众多优质反季服饰商家为顾客提供高性价比的反季好物，拉动一波消费热潮，通过淡季发力实现销量、声量双重爆发。记者还在各大电商平台搜索“反季商品”，羊毛衫、棉服等均在热卖且价格有折扣惊喜。

“现在渠道多元，能省的钱为啥不省，如今的反季销售已不同于从前的断码销售，货品质量与设计都不错。”市民罗女士说出自己对于反季商品销售的想法，她坦言，遇上性价比高的好东西会毫不犹豫入手。

利用反季捡漏、提前规划收支、注重商品品质……记者走访中注意到，像罗女士一样反向消费的消费者逐渐增多，他们重新审视消费观念，更趋于理性的同时追求高性价比的商品，用实际行动践行更接地气的生活方式。

记者 李晓琳

居民家中燃气泄漏 网格员快速排险

本报讯(记者 韩睿 通讯员 黄真)居民家中疑似燃气泄漏，赶紧告知正在巡查的新华社区网格员郝志红。随后，网格员紧急采取一系列有效措施处置排险，避免了意外发生，赢得居民感谢。

8月13日晚上7时，郝志红在辖区迎新街北二巷例行巡查时，93号楼住户李师傅十分慌乱地跑过来向她求助，表示自家燃气管道可能发生了泄漏，也不知道是什么原因，该怎么办？闻讯，郝志红在居民带领下飞奔至其所在居民楼查看情况。一进楼道，就闻到空气里弥漫着很浓的燃气味道。进了家门后，郝志红赶紧将居民家厨房的总阀关掉，再把所有窗户都打开通

风，随后回到小区院子里，给燃气公司打电话请求抢修。为确保居民安全，郝志红在该楼微信群不停发消息警示居民暂时不要使用明火，随后挨家挨户敲门提醒。15分钟后，燃气公司工人赶到，经检查，发现是李师傅家中的燃气管道接口处漏气导致，而更换管道和接口需要先关闭单元内的燃气总阀门。该楼属于老楼，总阀门设置在哪里，谁也不知道。郝志红立刻发挥人熟、地熟、情况熟的优势，辗转询问，十分钟内就得知总阀门在一户居民家，为抢修争取到宝贵时间。

当晚11时，漏气管道换新完毕，险情排除。居民们松了口气，纷纷在群内感谢网格员遇事有担当，有能力，有效率。