



票友聚会 传承国粹

王国峰

前几天太原下雪了，可太钢十四京剧票房的老少票友们，不惧冰霜雪地，仍然精神饱满地从四面八方赶往十四票房按时按点操琴亮嗓。

班主段考程说：“下雪看雪，下雨看雨，不影响我出去溜达，不影响我练琴，戏友们出门可要注意安全呀！”他还说：“风雪无阻，唱得开心，玩得快乐，身体更健康！”京胡操琴者范晋忠，家住江阳，大雪过后，大家问他，今天能来活动吗？“能！”他坚定地回答。我虽满心想去活动，但还是听人劝吧，随即告知班主：“今天就不去了。”班主说：“在家自娱自乐，别让儿女操心。”群里比较年轻的李萍、润香、卫平都能按时赶到。李萍家务很重，要照顾年迈的老母亲，可她仍然来得早，扫楼梯积雪，打扫门庭，烧开水，热心为大家服务。

雪后操琴亮嗓，更觉神清气爽，大家精神饱满，拉得悠扬动听，琴音醇厚；唱得满宫满调，激情四射，卫平喜好荀派，《小姐你多风采》唱红票房，成为自己的拿手唱段。现在对荀派艺术的特色更加深研细钻，戏腔唱得颇有韵味，声情并茂，受到戏友称赞。唱老旦的郭爱凤，也是在家照顾老母亲，抽空出来唱上一段已心满意足。年长的张燕老师，雪后不敢出门，可她在家放录音伴奏，跟着唱。润香是多面手，唱得好，又学习月琴，齐头并进，尤其唱段会得多，每唱一段，群友听之，拍手叫好。

票友之间亲如兄弟姐妹，前些时候范晋忠出国探亲，大洋彼岸网络联系不断。现保贵在内蒙古，时有联系，互通消息，情满荧屏。

因为喜欢，所以热爱，因为热爱，所以执着。我们这群戏友，根据自己的兴趣，或操琴，或演唱，在自己的生命中，不断谱写人生美丽的音符，提高中老年人生活品位，创造属于自己的快乐生活。



照片由作者提供

排练节目 找回童心

陈士琴

前几天，我们结束了从新年开始后的7次紧张排练，在社区联谊的《温暖社区》中老年才艺展示晚会上，交上了一个比较满意的答卷。

1月3日，我们开始重新编排和学习表演《童心回放》，这是一个把多首儿童歌曲连在一起的舞蹈，不过，表演者却是我们社区一群六七十岁的老年朋友。

疫情期间，我们这群热爱生活童心满满的朋友们，组织在了一起，从零开始，一点点地学着、跳着，不仅学会了，还登台表演了。但这次参加演出的人员有所变化，动作需要调整，队形也会改动。加上增添了回忆的内容，我们老两口也参加了进来。对于从来没有登过舞台，平时言语不多的老伴，可算是赶着鸭子上架了……

其他新加入的朋友，有50多岁年轻一点的，有70来岁没有一点舞蹈基础的，可大家谁也不甘示弱，依然发扬着我们这个团体刻苦认真、互帮互助的精神。有的朋友因为照顾孙子上学住得远，路上2个小时的车程也不迟到；有的朋友要照顾老人，妥善安排好时间，尽量不耽误排练；还有的朋友为了参加集体活动，把老伴从老家叫来帮助操持家务……我的外孙女还连夜帮我制作了背景墙，也增色不少。

几个下午的紧张排练过去了，出汗了，跳累了，可动作一天天在提高，队形一次比一次整齐了。在欢快的音乐声中，大家好似找回了自己童年的欢乐时光，开怀地笑着，轻松地跳着。音乐声即将结束，举着少先队队旗，戴着红领巾，雄赳赳大步流星走着的朋友说：每天，我们在这个集体中几个小时的笑声，比在家一天都笑得多呢……

闲情时刻



范老师和她的“歌咏队”

王安芬

每天上午9点多和下午3点，只要你从晋祠路中医学院宿舍的西门路过，就能看到10多个头发花白、神情矍铄、面带笑容的耄耋老人。他们大多拄着拐杖，手提袋里装着歌本、坐垫、水杯，还有一包包的小食品，整齐地坐在护栏外的台阶上唱歌、晒太阳。他们平均年龄85岁，大多是孤寡、独居老人，这就是范存娟老师带领的“街头歌咏队”。

范老师是退休的小学教师，今年88岁，是我们的邻居。她是我们迎泽桥西社区老文艺骨干，她带领的这支歌咏队，在社区坚持活动10多年。因此，范老师被称作老年人的知心姐姐。

范老师的老伴去世已30多年，她饱尝了独居的孤闷。10多年前，她看到身边的老姐妹生活单调，身体健康每况愈下，范老师就想着为她们做点事情，这一想法得到社区主任的支持。于是，她买来歌本，复印成歌页，分给大家。定时唱歌，拉家常，教大家养生的小妙招。日复一日，年复一年，老人们聚会成了常态。她们互相传抄歌词，主动学唱新歌，唱歌使她们精神愉悦。曾多次参加社区的文艺汇演，一帮拄着拐杖的老太太合唱的一曲《没有共产党就没有新中国》，受到大家的喜爱，还得了奖。之后，周围的小区、大院，老人们互相引见，积极参加歌咏队。棉麻小区的张姐介绍来两位从外省来太原看孙子的老人；中医学院的侯老师、王老师主动担当起指挥和教大家唱新歌的任务；美林湾的老人听到歌声也被吸引过来一起唱。

这支歌咏队还有一个特点是，每天每人一曲，展示个人才艺。83岁的张茹连用地道的乡音唱了太谷秧歌《偷南瓜》《卖绒线》，长长的“嘤儿声”让大家捧腹大笑，煤气化小区的王姐张口就来《花木兰》，纺织小区祁玉珍的大鼓书《拙老婆》被大家天天点唱一遍。

在这个大家庭里，老人们互相尊重，精神也有所寄托了，范老师说：“我们大家有共同语言又心灵相通，在一起时，既舒展了胸襟，又排除了孤独，更重要的是结识了朋友，找到了乐趣，忘记了年龄。”



才艺展示

王彦平
作

耳聪晚年，幸福听得见

老年科普



——预防老年性耳聋

王金芳 张敏

“孩子，你说什么，我听不清。”奈何我们喊破嗓子，爷爷还是听不清我们在说什么。很多人认为：“人一旦上了岁数，就会出现耳背的问题，忍忍就算了。”但造成老年人“耳背”的原因有很多，如果不积极预防、治疗，很有可能进一步恶化。不仅因为听不清而影响日常生活，还会因听障而致语障，表达能力下降，长此以往诱发老年痴呆，增加跌倒风险。那么，应当如何保护我们的听力呢？

1.养成良好的饮食习惯。老年人要特别注意营养，多补充锌、铁、钙等微量元素，尤其是锌元素。这些微量元素对预防老年性耳聋有显著效果。富含锌的食物主要有海鱼、鲜贝类等。

2.保持情绪稳定。老年人的

血管弹性差，情绪激动很容易导致耳内血管痉挛。如果同时伴有高血黏度，则会加剧内耳的缺血缺氧，最终导致听力下降。我们可以选用银杏叶制剂、丹参制剂以改善微循环，达到保健和治疗的目的。

3.尽量避免长时间暴露在高强度的噪音环境中。如果无法避免，可以尝试减少噪音暴露时间，或者采取间隔休息的方式，给耳朵一些休息的时间。

4.在听音乐或看电视时，注意控制音量不要过高。尽量避免长时间使用高音，以免对耳朵造成损伤。

5.避免使用尖锐物品。如：棉签清洁耳朵可能会损伤耳道或耳膜，导致听力问题。

6.及早发现听力损失和处理

听力问题。如长期暴露于噪音环境或有听力问题家族史的情况下，应该定期进行听力检查。

7.患有高血压、糖尿病、高脂血症患者，应规律有效的治疗。不仅可以预防听力损失，更重要的是可以预防心脑血管等疾病的发生。

8.谨慎使用耳毒性药物。有家族性听力损害的人，就诊时应向医生明确说明，避免使用此类药物。

老年性耳聋和任何一种感音神经性耳聋一样，只要超过2个月就比较难治疗了。因此建议在发现听力下降时及时就医。病情较严重的老年人就需要配戴助听器了。

(作者单位：山西医科大学第一医院)