



# 老年学堂里的

## 多彩生活

李如玉



前两年退休，觉得很迷茫，不知该干什么。当时，父母建议我去上老年大学，我想这倒是可以。我妈妈20多年前就开始上老年大学，她在那里学到很多东西，丰富了自己的晚年生活，妈妈原来不会画画，经过几年的学习也能画得像模像样，有几幅装裱好挂家中，受到不少亲朋好友的赞扬。于是，我选择了山西省老年大学。学校开设的专业很多，声乐、舞蹈、乐器、绘画、文学欣赏、书法、烹饪等。我报的是声乐和硬笔书法。当我走进这所学校时，我庆幸爸妈给了我一个好建议，我在那里碰见两位好老师。

记得，第一次走进声乐教室，不会唱歌的我还是有点莫名的紧张和激动。当我在舒服的座椅上坐下来，向后张望了一下，发现教室太大了，有学员120名。我有点为后面的学员担心，能听见么？听不清怎么唱？正想着，只见一位女士步履轻盈地走上讲台，微笑着说：“亲爱的朋友们大家上午好！”这是声乐老师，70岁左右，很干练，很有朝气。她说话用的音量不大，可后面的学员都说能听清，大家都有点奇怪，老师顺势引导，说她说话时已进入了歌唱状态，腔体打开了，有了气息支撑，声音就有了穿透力和致远力。我想这大概就是话剧演员不用麦克风而观众都能听清的原因吧。老师在随后的课堂里贯穿一个新理念，声乐课要解放嗓子，歌唱时要腔体打开，气息支撑，声音要放在位置上。为了让学员掌握正确的发声，她一遍遍地示范，除了讲解

还做出一些表情和手势，有时使学员捧腹大笑从而记忆深刻。郭老师对学员要求很严，唱得不对，必须纠正。她不喜欢学员说“唱得差不多”，她追求细节和完美。记得，郭老师指导我们唱《送别》，那是一首很经典的歌曲。大家都学会唱，但不是很准确。比如“长亭外，古道边，芳草碧连天”在歌曲中出现两次，“古道边”的“道”第一遍和第二遍的谱子略有差别，第一遍是“哆啦”一拍，第二遍是“哆”一拍。这个微小的差别不被人所注意，很多人把两个“古道边”的“道”唱成一样的了。郭老师耐心纠正，每当大家唱到这里，郭老师总是用目光提醒大家并配以手势，她一只手弹着钢琴，一只手高高举起头顶，强调这一拍是“哆”和前面那个不一样。每次唱到这里我都会习惯性地看着老师，看着她那招牌式的手势。

给我印象很深的还有一位是硬笔书法的潘老师，这是一位很敬业的老师。他在课堂上根据钢笔字的特点讲解汉字的基本笔法，结构布局，他的解析通俗易懂，我们从中领略了汉字之美。潘老师很重视批改作业，对写得好的字，他会表扬，对写得不好的字他都拿红笔勾出来，点评并再给你正确的范例。你从反馈的作业中会受到鼓励，有所提高，同时感受到老师严谨治学的精神。

老年大学越来越受到中老年朋友的喜爱。如果您在那里能碰见一位好老师，那您真是幸运的也是幸福的。



## 学做山药苹果松饼

清晨，我躺在床上，就琢磨着上午准备学一道新菜了。

春节那几天，我学着用长山药做了两次“彩虹飞雪”，家人反映还不错。前几天，我又用山药、西红柿和鸡蛋做了一大碗“珍珠翡翠白玉汤”，白的、红的和黄的三种颜色搭配在一起，好看又好吃。

那天，准备要做的山药苹果松饼，是我前两天在网上看到的一个小视频。我正想把长山药换一种吃法了，看着制作方法不难，又有营养，赶紧学起来吧！

新学的山药苹果松饼是这样做的：先把长山药、苹果去皮切块，和鸡蛋一起放在搅拌器里打碎后，倒入容器里加适量面粉拌匀。然后再一个个放入电饼铛里做成牛舌状，待一面煎熟后放上蓝莓酱合拢，再煎上少许时间。这个蓝莓酱是我自己添加的，视频中讲的要放蜜豆，家里没有，就随意放了。

吃饭时，一盘松饼端了上来，我让两个外孙尝了味道后，叫他们猜一下，“这个小饼是用什么

材料做出来的？”两个孩子这个说：“是用绿豆面做的。”那个说：“姥姥肯定是用鸡蛋做的。”我说：“是用一根长山药和两个苹果，一个鸡蛋，加了一点白面做的，好吃吧？”“好吃！”孩子们说。老伴也发言了：“挺松软的，还有点甜丝丝的味道，你放糖了吗？”我说：“没有。”“看你的方法挺简单，可以再做着吃了……”老伴鼓励道。

做饭是普通的家务活。怎样做好饭是门学问，也是一种享受。



陈士琴 文/图