

# 岁月如歌二十载 合唱舞台绽芳华

2025年12月的一个清晨,太钢老年大学的排练厅里,20多位平均年龄超70岁的学员们齐声唱响《半个月亮爬上来》,歌声纯净如月光,在排练厅里久久回荡。这是太钢老年大学爱乐合唱团的一次合练,也是他们二十年合唱生涯的缩影。这支由太钢老年大学支持组建的合唱团,让热爱唱歌的太钢离退休职工有了温暖的“家”,用歌声把岁月酿成诗,让夕阳绽放出青春的光芒。

## 始于兴趣

2006年初春,太钢退休职工贾士珍和几位伙伴凑在社区活动室,用一台旧录音机播放《走西口》,大家你一句我一句地跟着哼唱。“那时候就是想找个乐子,没想到越唱越上瘾。”贾士珍回忆道。二十年来,合唱团从最初的几人发展到如今的80余人,学员们大多是太钢离退休干部职工,年龄最大的82岁,最小的也过了不惑之年。

每周一的排练雷打不动。“唱歌就是我们的‘不老药’!”82岁的郭习金是团里的“老大哥”,满头银发却精神矍铄。他每天清晨都会练声,“以前总觉得退休后生活空落落的,现在一唱歌,劲儿都回来了!”合唱团在苗蒲、赵巧梅等专业老师的指导下,学习了几百首中外歌曲,每首歌都凝聚着他们的心血。

## 舞台绽放

多年来,爱乐合唱团从太钢、太原走向全国。2010年,他们首次参



合唱团二十周年庆典活动照

加文化部“永远的辉煌”老年合唱音乐会,凭借《黄水谣》的深情演绎斩获“红帆奖”;2016年,他们在中蒙俄国际合唱节上唱响《斯拉夫送行曲》,赢得满堂喝彩;2018年,他们登上国家大剧院的舞台,用一首《向往》征服了评委,荣获“明星金奖”。截至目前,合唱团已获国家级奖项6项、省级20项、市级18项,成为省市颇具影响力的合唱团体。

“每次站在舞台上,看到台下观众跟着我们哼唱,心里就特别暖。”学员李女士说。他们还经常走进社区、敬老院进行公益演出,用《芦花》的柔美、《啊,朋友再见》的激昂,为更多老人送去欢乐。去年重阳节,他们在社区广场演唱《感恩》,一位坐着轮椅的老人激动地说:“你们的歌,让我想起了年轻时的日子!”

## 团队如家

在合唱团里,学员们不仅收获了快乐,更找到了“家”的归属感。排练间隙,他们分享着各自的故事:张阿姨的孙子考上了大学,李叔叔刚学会用手机拍视频,大家笑着闹着,仿佛回到了年轻时的集体生活。合唱团还成立了“互助小组”,谁家有困难,大家都会伸出援手,“现在每周最期待的就是排练日。”学员王女士说。“唱歌让我们的心连在了一起。”

从原团长刘天义手中接过接力棒后,贾士珍说:“二十年了,我们从陌生人变成家人,用歌声传递对生活的热爱。未来,我们还要继续唱下去!”

## 成于热爱

夕阳西下,排练厅的歌声渐渐停歇,但学员们的笑声依然回荡。他们用二十年的坚守证明:只要心中有热爱,岁月永远年轻;只要歌声不停,夕阳依旧灿烂。

太钢老年大学校长雷霆动情地说:“岁月如歌二十载,这支合唱团不仅是太钢离退休职工的精神家园,更是‘老有所学、老有所乐、老有所为’的生动写照。从最初的几人到如今的团队,从社区活动室到国家大剧院,他们用歌声诠释了太钢人的坚韧与热爱。未来,太钢老年大学将继续为老人们搭建舞台,让银发之声唱响新时代的幸福乐章!”

记者 周利芳 文/摄

## 冬季心衰高发 六招守护健康

寒冬已至,气温持续走低,对心衰患者来说,这是一年中最需要警惕的“高危时段”。数据显示,冬季心衰发病率比夏季高出40%以上,低温刺激、呼吸道感染等都是诱发急性心衰的重要因素。为帮

助广大心衰患者平稳过冬,市第二人民医院心电医学科李笑英主任为您整理了一份通俗易懂的预防攻略。

**防止感染:**呼吸道感染是冬季心衰加重的“头号诱因”,做好防护至关重要。建议患者在冬季及时接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗,筑牢免疫防线。

**做好保暖:**切忌温差骤变刺激心脏。出门时一定要穿戴整齐,帽子、围巾、手套配齐,做好头部和颈部保暖,从温暖室内到寒冷户外,先在门厅等过渡区域停留几分钟适应温度,再慢慢外出。

**严遵医嘱:**规范用药,尤其是利尿剂、降压药、强心剂等核心药

物,不可自行减量或停药。建议随身备好硝酸甘油等急救药,一旦出现胸痛、胸闷等不适,立即舌下含服1-3片,同时,马上拨打120求助,切勿拖延病情。

**饮食均衡:**宜遵循“低盐、低脂、清淡好消化”的原则,适量摄入牛奶、瘦肉等优质蛋白,少吃油腻、高热量食物。身体允许的话,每天做些温和的室内运动,比如,慢走、打太极拳,避免剧烈运动,以免给心脏添负担。

**居家监测:**要早发现早干预,若出现憋气加重、脚踝肿、没胃口等情况,要格外警惕。建议每天晨起排尿后、空腹时测体重,如果3天内体重增加2公斤以上,说明体

内液体滞留,是心衰加重的早期信号,得赶紧联系医生或去医院就诊。

**放平心态:**情绪波动同样会让心率加快、血压升高,加重心脏负担。患者可以通过听舒缓的音乐、读喜欢的书放松心情,保持平和心态;家人多陪伴、多理解,好心情也是心脏健康的“保护伞”。

李主任提醒,心衰虽凶险,但只要做好日常预防、遵医嘱治疗,就能有效延缓或避免急性心衰发作。希望患者都能牢记这些实用攻略,做好自我管理,守护好自己的心脏,健康安然过冬。

记者 李晓琳

