

我的老年大学生活

■常加增

一天下午,大约六点钟,我骑着自行车从沈丘县老干部大学放学回家。在路上,我遇到了我的好朋友老张。老张问我去哪儿了?我说:“我去老干部大学了。”老张半信半疑地说:“上大学?这年纪还上什么学啊!”我笑着对他说:“常老乐,八十多,退了休,寻快乐,老年大学把戏学,学了戏曲给您唱,咱们大家都快乐。”听了这话,老张笑着说:“你呀,年轻时对戏曲的热爱,到现在一点也没有改变。”

我是一名退休老师,也算得上是一名“文艺老年”。我一直热爱文学艺术,年轻时曾参加社会主义教育宣传队,《沙家浜》《智取威虎山》《白毛女》等剧目都是我的拿手好戏。现在有了更多属于自己的时间,我对戏曲的兴趣愈发浓厚起来,于是就报名参加了沈丘县老干部大学的戏曲班。

刚开始学习的时候,我们的老师是一位戏曲专家、国家一级演员,名叫韩菽贞。她看到我满头白发,笑着对我说:“你这么大了,也来学戏啊。”我回答:“韩老师,请别因为我年纪大就有所顾虑,我希望您能像对待新入学的小学生一样教我,我愿意从零开始学习戏曲。”韩老师教学非常认真且专业,在她的悉心指导下,我学会了许多唱段,比如《三哭殿》《穆桂英挂帅》《我爱我爹》等。

尽管我对戏曲充满热爱,但岁月不饶人,学习过程中仍面临诸多挑战。首先,我家离县城较远,每次上学都需要早上5点起床,骑行2小时才能到达,但我始终保持第一个到教室。其他同学都住在县城,他们看到我来得这么早,都给予了我极大的鼓励。其次,我的记忆力减退,学过的东西容易忘记,且视力也大不如前,记词记谱成了难题。为了解决这个问题,我去音响店买了一个U盘,把学的戏曲下载进去,反复聆听和练习。最后,恶劣天气给我的学习带来了不小的挑战。有一次,在上学的路上,天雾蒙蒙的,不久便刮起了大风,下起了大雨,我迅速穿上雨衣,继续艰难前行。然而没过多久,突然车子一歪,我连人带车跌入了路边的水沟。幸好遇到了一位好心人,将我扶起来并帮忙拉出自行车,我才脱离了困境。自从那次经历之后,每当天气不佳时,女儿便会骑着三轮车送我上学,极大地减轻了我的负担。

在老年大学学戏的日子里,孩子们都非常支持我。前年初夏,我的生日即将来临,儿子们邀请我留在周口市区和他们一起庆祝。然而,我突然意识到生日那天正好是周二,也就是戏曲班开学的日子。我在内心进行了一番激烈的斗争,最终决定放弃生日庆祝,选择去上学。我没有告诉孩子们这个决定,悄悄地搭车回到了家里。当汽车行驶到半路时,儿子的电话打了过来,他问我我在哪里,我告诉他我已经回来了,儿子非常不理解,问我为什么为了学戏而放弃生日庆祝。我解释说学校有规章制度,不能违反纪律,而且这样的机会也很难得。无奈之下,儿子们在我生日那天一大早就从周口市区赶回来,见到我时并没有责怪我。

经过不懈的努力和一段时间的学习,我的唱功得到了很大提升。去年我们镇举行文艺会演,我代表村里参加。虽然我在所有参赛选手中年纪最大,但我仍凭借自己的努力获得了三等奖。现在,那张奖状还挂在我们村室的墙上,这也算是我为村里的精神文明建设作出一点贡献。

这就是我在老干部大学学戏的一些经历和点滴感悟。我相信,无论年纪多大,我们都应该培养一个健康的爱好,因为这些爱好能让我们的晚年生活更加充实、更加美好。

霜降晨即兴

■李绍彬

信步河滨挽霜风,
沙颍货轮破浪行。
充耳欢歌男并女,
映眼秋色绿傍红。

烟笼两岸寒凝露,
晖溢满城雾湿松。
长空雁叫催新播,
捎与故乡三两声。

预防老年痴呆 日常做做手指操

俗话说,“心灵手巧”“十指连心”。手是人的重要器官,实际上是“脑灵手巧”,即手的灵巧度反映了大脑的灵活性。因此,脑和手的关系非常密切。老年人每天坚持做手指操,可以改善手部血液循环,有助于大脑血流的通畅,这样做不仅能够健脑,还可以预防老年痴呆。

按摩双手

手指伸直,用右手掌按摩左手背,然后用左手掌按摩右手背,相互交替进行5分钟~10分钟,直到双手摩擦发热。

紧握拳头

双手十指迅速展开,然后用力屈指握拳,反复进行锻炼。一开始可能会感到酸胀,但随着练习次数的增加,这种感觉会逐渐减轻。重复做30次~50次。

捻压手指

先用右手的拇指和食指用力捻压左手的各个手指,然后换用左手的拇指和食指用力捻压右手的各个手指。每个手指捻压3秒~5秒后放开,每只手做10次。

推扳手指

先用右手抓住左手,用拇指一一向外推扳左手的各手指;然后用左手抓住右手,用拇指一一向外

推扳右手的各手指。每只手做10次~20次。

弹击手指

两手五指相对应,相互用力弹击。最好能感受到轻微的痛感。每只手做10次~20次。

敲打虎口

右手握拳,用拳头轻轻敲打左手的虎口、小指侧、手背、掌心和手腕等部位各10次。然后,换左手进行同样的操作。

手指对插

双手十指同时张开,相互插入手指缝隙,然后用力抱紧成拳,保持3秒后松开。重复练习10次。

转动手腕

右手握住左手手腕,让左手腕顺时针与逆时针交替转动10次~20次。然后换左手握住右手手腕,依此法进行。

为了预防老年痴呆,老年人平时应该多用脑、多与人沟通交流、多做计算题和思考问题。除了做手指操外,还可以尝试用手指像弹钢琴一样轻敲桌子或沙发,这样做可以增加大脑中相应的神经血流量,使大脑变得更加活跃,有助于提高智力和防止衰老。

(据“家庭医学”公众号)

如何预防老年慢性支气管炎

老年慢性支气管炎的预防应从青壮年开始。就整个社会而言,应加强环境保护,避免空气污染。从个人而言,应避免吸烟,减少对呼吸道的慢性刺激,及时治疗感冒、急性支气管炎、肺炎等呼吸道急慢性疾病。老年人在未患病前就应注意加强身体锻炼,包括呼吸功能锻炼,以防止呼吸肌功能的衰退。患有慢性支气管炎的老年人,应抓住缓解期积极开展“冬病夏治”,增强抵抗力,预防发作。具体可以从以下三点入手:

坚持进行体格锻炼。老年人应坚持做呼吸体操和耐寒锻炼。耐寒锻炼应该从夏季开始,用冷水洗脸、冲洗鼻子及洗脚等,逐渐增强对寒冷的适应能力。

预防感冒。老年人应坚持做预防感冒操,在感冒流行季节服用贯众汤、预防感冒茶等,或进行穴位贴敷等,均有一定效果。

提高机体免疫力。提高机体免疫力是预防和治疗多种疾病的关键,通过注射卡介苗等方式,有效提高机体的非特异性免疫功能,增强对病原体的抵抗力。同时,中医疗法在扶正固本方面具有独特的

优势,通过诸如光电穴位照射刺激、胸背电兴奋疗法等多种理疗方法,可以调节人体的气血运行,增强体质,从而达到辅助治疗的目的。

在老年慢性支气管炎的急性发作期,患者往往有继发性细菌感染,此时应以控制感染为主。可使用青霉素、庆大霉素、多西环素及磺胺类药物,并辅以镇咳祛痰药。患者应注意加强营养,多吃含有维生素A和维生素C的食物,以促进支气管黏膜的修复和增强机体的抵抗力。

患者在慢性迁延期,治疗应以镇咳、祛痰、平喘为主,可给予复方杜鹃片、咳露口服液、消咳喘、复方茶碱等。对于过敏性喘息性支气管炎患者,可考虑使用抗过敏及激素类药物,但必须在医师指导下使用。

中医疗法在辨证治疗慢性支气管炎方面积累了丰富的经验。对于患有慢性支气管炎的老年人,在夏季病情缓解期积极采用“冬病夏治”的方法进行调理,有助于在秋冬季更好地控制病情、减轻症状。

(据“中国老龄”公众号)