

唱响幸福邻里歌

社区里有个老妪合唱团

□游冬霞 丁好 李建霞 记者 朱大力

“党啊党啊亲爱的党啊/你就像妈妈一样……”2月27日上午,盐南高新区新河街道海嘉社区的中海凯旋门南区活动室里歌声悠扬,暖意融融。6位头发花白的老太太,每人手捧歌词本,围坐在桌旁一起放声歌唱,脸上荡漾着幸福温暖的笑容。她们用热爱点亮了自己的晚年,用善意温暖了整个社区。

这个老妪合唱团成员都是中海凯旋门南区和北区的居民,10多位老太太都已年过八旬,最年长者已是89岁高龄。她们身姿虽缓,但歌声却清亮有力,满面笑容间尽显精神矍铄之气。她们成了社区里最动人的风景,而撑起这个老妪合唱团的组织者,正是今年89岁的王念萱老太太。

王念萱出生在上海,6岁时,父母双亡,她依靠外公外婆、爷爷奶奶和舅舅们的共同供养,才得以继续求学、成长。她凭着女孩特有的坚强,刻苦学习,考入苏州卫校,毕业后与同学一同奔赴盐城,将青春奉献给了盐城。王念萱工作之余,一直喜欢唱歌,而那些陪伴她走过风雨岁月的老歌,便成了她心底最珍贵的念想,也成了她组建合唱团的初心。

2017年,王念萱每天早上到



图为活动现场(受访者供图)

小区北边公园里唱歌,后来一位退休的李老师跟她一起唱。再后来小区80岁的郑老太也跟着唱起来……

随着小区唱歌的老太太越来越多,王念萱就让她们每天早上到南区活动室,先做养生保健操,然后坐下来开始唱歌。老妪唱歌团里的每一首曲目,都是王念萱一笔一画手抄下来,再请人打印成册,每人一本。没有专业的伴奏,没有华丽的舞台,晴天在室外,下雨天在室内,一群意气风发的老姐妹风雨无阻。清亮的歌声传遍小区角落,感染着每一个路过的人。

老妪合唱团的老太太们约

定了固定排练时间,早上8点开始到9点30分结束,然后有的买菜,有的回家烧饭。排练现场,在王念萱的指导下逐字逐句打磨唱腔、校准节拍,从经典红歌到抒情民歌,还有沪剧、越剧等,每一首曲目都被演绎得韵味十足。休息间隙,老太太们还会交流演唱心得、分享生活趣事,活动室里不时传来阵阵欢声笑语。

海嘉社区的中海凯旋门南北两个小区通过搭建这样的交流平台,丰富了老年人的精神文化生活,让老太太们在歌声中收获快乐、强健体魄,切实提升了晚年生活的幸福感。



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

银龄“护心”运动指南

家住市区新苑小区的居民郑爹爹来电咨询:节日期间走亲访友,总是久坐不起感觉头晕不适,请问有什么方式缓解?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:经常久坐易致下肢血液循环减慢形成血栓,起身时血栓脱落会引发肺动脉栓塞,情况严重可能导致心跳骤停猝死。所以为了中老年人的健康,这份专为中老年人定制的“护心”运动指南请收好。

运动时间宜迟不宜早。冬天早晨是一天中气温最低的时候,因此我们要避开清晨“高危期”:早晨6时~10时是心脑血管疾病高发时段,气温低、血液黏稠,所以不建议过早外出锻炼。上午10时后或下午3时~5时,气温回升,阳光充足,是运动的最佳时间。

运动方式要选择温和的户外运动。有氧运动与无氧运动的交替,步行、慢跑、太极拳等低强度有氧运动,可以增强老年人的肌肉耐力及呼吸、循环系统的工作能力;同时还可根据自身状况选择一些无氧锻炼,如小负荷的哑铃以及承受自身体重的力量锻炼,以改善肌肉质量,延缓肌力下降。适宜的力量运动能刺激成骨细胞活性,对防止骨质疏松有帮助。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。



扫码关注



扫码关注