

64岁老人的“触网”之路

本报记者 梁智玲

通过网络，传播腰鼓文化，64岁老人靳丽华的晚年生活时髦又快乐。这几年，通过拍摄短视频并在网络上发布，靳丽华与全国各地的腰鼓爱好者成了好朋友。她的抖音账号竟无意间收获了8.2万名粉丝。对靳丽华来说，“触网”让她打开了一扇窗户，体验到了不一样的晚年生活。

打开抖音，搜索“丽丽腰鼓舞”，首页几句话格外引人注目：“9岁学腰鼓，58岁组建鼓舞团队”“教零基础学腰鼓，开心快乐健身。”“学人之长，编辑分享各种腰鼓舞。”“弘扬传统文化，咱一起努力加油。”“你的关爱鼓励，是我学习的动力。”这是靳丽华对自己的简单介绍，正是因为这样诚恳的态度，结识了来自全国各地的8.2万名网友。



靳丽华出生于上世纪50年代末，初识腰鼓，是在上世纪60年代，当时9岁的靳丽华是我市幸福街小学的一名小学生，在学校的文艺演出中，她认识了腰鼓，并很快就凭借极强的悟性，成为学校腰鼓队的队员。自那时起，欢快的鼓点、舒展的动作、优美的旋律、艳丽的服装，这些关于腰鼓的记忆，深深刻在脑海中。

时光流逝，对腰鼓的记忆始终未曾忘记。退休后，让靳丽华重新萌生了学习腰鼓、重拾童年乐趣的想法。2016年，她在市人民公园组建了腰鼓队，带领十几名老年腰鼓爱好者学习、锻炼。为了更好地学习，善于钻研的她通过网络找到适合的音乐，自创了多首腰鼓舞曲，很快，她就成为腰鼓圈里的“达人”。

网络上很多学习腰鼓的资源，如何更好地利用？2018年，抱着浏览腰鼓视频的目的，她注册了抖音号“丽丽腰鼓舞”。浏览多了，她也有了把自己的腰鼓舞发到网上的想法。不过，最初想法只是觉得好玩。让她没想到的是，其中一条腰鼓舞视频，竟然收获了上万个“赞”。这条视频的评论区，还有很多人私信她，和她讨论关于腰鼓的专业知识，这让她

很意外，也很激动。

靳丽华在心里反复多次思考，腰鼓是我国的一种传统文化，具有催人奋进、积极昂扬的精神内涵，其本身特有的美感、旋律，极具感染力。目前，喜欢腰鼓的人不少，若自己也能通过网络，把一些经验和想法与大家分享交流，一定会有很好的效果。为了实现自己的想法，靳丽华专门学习了短视频的拍摄、剪辑，决定传播腰鼓文化。

起初，靳丽华每天拍摄、更新视频。内容包括腰鼓队的练习、腰鼓动作分解教学、自编腰鼓舞等。每条视频发出来，都能吸引很多网友观看、点赞，她的粉丝数量连续增长。“刚开始，我甚至不知道粉丝、热度这些专业名词，只是看到评论区很多人和我交流腰鼓知识，感觉每天的生活很有劲头，仿佛精神寄托一样。”靳丽华说。

“丽丽老师，这个鼓舞配的是什么音乐？”“丽丽老师，这套动作太快了，能不能分解一下？”“丽丽老师，这套腰鼓舞的鼓点在哪能找到？”看到视频下方的这些评论，靳丽华会耐心回复，向网友解释。她每天花费在视频上的时间越来越长，有时候，大半天都抱着手机，与天南地北的网友交流、学

习。“平均每天花在网上时间为4个小时，经常忙得连家务活都顾不上做。”靳丽华说。

虽然劳累，却让靳丽华收获了满满的乐趣。黑龙江、湖北、江苏、浙江、重庆等全国各地的腰鼓爱好者，都成了她的好朋友。跟着她学腰鼓的网友，有80多岁的老人，也有4岁的孩童。她的腰鼓小视频仅在抖音平台就收获了8.2万名粉丝，全网收获数百万次点赞。“看到自己拍摄的视频被很多人下载，成为他们学习腰鼓的资料，内心非常高兴。”靳丽华说，通过网络，越来越多人了解了腰鼓知识，学习了中国传统文化，她觉得这件事很有意义。

生活中，靳丽华还是个热心肠。为了鼓励大家学腰鼓，她到老年大学义务教学，到校园里教中学生腰鼓舞，还经常自掏腰包、购买腰鼓邮寄给全国各地的腰鼓爱好者，鼓励他们好好练习。“网络是一扇窗户，打开这扇窗户，能看到异彩纷呈的世界。老年人要有不服老的精神，多学习、多钻研，体会不一样的晚年精彩。”靳丽华说。

上图 靳丽华在练习腰鼓舞。

本报记者 梁智玲 摄

老年人久咳 当心哮喘侵扰

本报记者 梁智玲

最近一段时间，频繁的咳嗽让76岁的闫阿姨寝食难安：白天咳、晚上咳、说话多了咳、甚至吃饭时也咳，这种情况持续了一个多月，时轻时重。冬季为什么会频繁咳嗽，该怎样预防呢？近日，记者邀请市第五人民医院内二科主任、副主任医师李钰兰为大家解答。

据介绍，咳嗽对人体来说，有“防卫”的作用。这是因为呼吸道是人和外界接触最多的体内器官，容易受各种外界刺激，如冷热、干燥、感染。当呼吸道内堆积痰等分泌物，或者吸入灰尘、污垢等异物时，呼吸道表面黏膜的传感器感知后就会报告给大脑。这时，大脑发出“咳嗽”的命令，以便

把异物及时排出呼吸道。

据李钰兰介绍，临幊上，咳嗽高发于春季、秋季、冬季，老人及幼儿是咳嗽的易感人群。引起咳嗽的主要原因有：干冷空气刺激、气候干燥、呼吸道感染、接触过敏原等。按照咳嗽时间长短，分为急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽三种情况。急性咳嗽一般指3周以内的咳嗽，多数为感染后咳嗽，由感冒、气管炎等疾病引起；亚急性咳嗽会持续3~8周，年纪大的患者出现此情况，主要以感染后咳嗽为主；慢性咳嗽指的是持续8周以上的咳嗽，主要病因是咳嗽变异型哮喘、鼻后滴流综合征（上气道咳嗽综合症）、嗜酸粒细胞性支气管炎、

胃食管反流性咳嗽等。如果咳嗽持续8周以上，要格外当心咳嗽变异型哮喘。

如何避免被咳嗽惹上身？李钰兰为大家提了以下几点建议：一是远离过敏原。若不知道自己对什么过敏，又有刺激性干咳等疑似过敏的症状，可以先避开花粉、动物毛发等常见过敏原。二是注意保暖。天冷时出门应戴好口罩、围巾。三是注意日常饮食。遵循饮食清淡的原则，进补的同时讲究均衡。此外，需要格外注意的是，一旦出现犬吠样咳嗽，症状持续时间长且加重，伴随哮喘、胸痛、呼吸急促，咳血等症状，应及时就医，并遵医嘱用药。



忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介：

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母12年，发明照顾老人的护理工具数十件（收藏于孝道博物馆），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行地诠释了忠孝两全的不凡人

生。

其曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

二三八 不对等的父子

2007年12月15日

我觉得自己已经没什么知觉了，像个机器人，也像外面下傻了的大雪，只是机械地做着该做的事。

临床一位病人的儿子，拔下他父亲身上的针头，将昏迷的父亲拉回家了。他临走时对我说：“别说我不孝，我孩子还要上学，还有前途。爸爸老了，不如不治。”

他看我惊讶不已，又劝道：“你父母都在医院抢救，更难，孩子还要花钱，不要再花冤枉钱了，父母总归老了，将父母拉回家，街坊邻居也不会指责你的。”

我本能地摇摇头，说：“若我们躺在床上，父母决不会放弃我们，更不会拔针头。”

一位亲友见状火了，冲我吼：“你这是愚孝、愚孝！再坚持，我一分钱也不借给你，原来借给你的钱还给我！”

我绝望地对大夫说：“治疗吧，哪怕是卖房子，我也不放弃父母的命！你问问老天爷，当儿子的有权放弃父母的命吗？”

会能不能有个底线，对老人人道一点！”

二三九 绝境中的选择

2007年12月17日

雪终于下累了，停了下来。

看着父母虚弱的生命，我心力交瘁。年底了，今年已经过去351天，一年了，我基本上是陪着父母在医院度过的。

世界上最痛苦的事情，莫过于眼睁睁看着亲人痛苦，而自己却无能为力。

天还是阴沉沉的，我没想到母亲一天住院治疗的费用最多竟达11500元，每天5000元的住院治疗费似乎是正常的，父亲的医药费可以报销，可是母亲是家属，不能报销一分钱费用。

高额的医疗费用让我措手不及，却又不敢在父母面前流露出情绪来。

除了卖房子，我一无所有。

任何让我放弃父母的理由我都不会接受。只要有希望保住父母的生命，租住在贫民窟里，我也会觉得满足。

我贴出了卖房启示……

●感悟

我知道老人早晚会走，但这是放弃老人生命的理由吗？如果孩子有病，父母会因为麻烦或经济紧张拔孩子的针头吗？世间之人对孩子和对父母能不能公平一点？13年后，我的孩子问：“社会对老人是不是有些冷漠？”我对孩子说：“冷漠哟！去看看父母对生病孩子的护理，再看看儿女对父母的护理，就知道什么是区别。爸爸总是考虑，如果人老了就会招人烦甚至招人厌恶，那人类还有底线吗？我们的社

●感悟

人在世间面对困难感觉无能为力时，还有两个选择，要么在泪水中沉沦放弃，要么在绝望中奋起，这决定于心中的天平。

13年后，我的孩子问：“爸，爷爷常说‘一分钱难倒英雄汉’，真的吗？”我说：“爷爷的话是告诉你困难的凶猛，但是还要悟到后面话的意思，谁是英雄汉，倒下了还叫英雄汉吗？面对同样的难题你心不变，感受就不同，克服困难的意志力也不同，结果就大不一样！”

（未完待续）