

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,深深刻在脑海里。

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,自创了多首腰鼓舞蹈,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儿能找到?”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。“平均每天花在网上的时间为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



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

我觉得自己已经没有什么知觉了,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?”

●感悟

我知道老人早晚 would 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

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元的住院医疗费似乎是正常的,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

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)

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,临床上,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性哮喘、鼻后滴流综合征(上气道咳嗽综合征)、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性哮喘。

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。