

七旬老人爱音乐 充实晚年有滋味

本报记者 梁智玲

“领唱、指挥、弹琴……很多人都有这样的艺术梦想。我市71岁的音乐爱好者陈军超,在退休后开始追逐梦想,他不仅自己潜心学习音乐知识,还为同样爱好音乐的老年人义务服务,让歌声充实晚年生活,展现出老年人积极向上的精神风貌。

每周日上午,市人民公园西门附近的红歌广场上,嘹亮的歌声总能吸引人驻足。“这些老年人唱得真不错,他们的歌声响亮,精神风貌昂扬,这样的晚年生活值得点赞。”5月4日上午,在市人民公园带孩子游园的一名女士忍不住夸赞。

这个红歌团队的指挥,就是陈军超。陈军超看上去精神抖擞,讲起话来铿锵有力。从我市工商系统退休后,他把生活的重心都放在了音乐上,10余年来,歌声已成为他晚年生活的一部分。谈起与音乐结缘,陈军超打开了话匣子:“年轻时有过几年的文化宣传工作,后来因工作忙搁下了这个爱好。这不,退休后又重新开始学习,也算是重拾年轻时的梦想。”

在市人民公园的红歌广场上,和陈军超一起唱歌的老年人有近百人。据陈军超介绍,这个团队成立有20年之久,他退休后开始加入,至今也有近10年。在团队里,大家为了共同的爱好聚在一起,各施才华,相互包容,特别有趣。在这个团队里,陈军超负责领唱、指挥、弹琴等多项工作。他们约定,每周日8时至10

时30分,是固定的唱歌时间。大家从四面八方赶来,带着喜欢的乐器,或站或坐,面向悬挂在两棵树之间的曲谱,喜悦的心情伴随着歌声飞出很远,已成为公园里的一道风景线。

为了唱好每一首歌,陈军超在家里少不了不断练习。他说,对音乐的热爱是一方面,勤学苦练也很重要。这些年,他买了很多资料,也坚持每天练习,对音乐的把握也有了一些进步。另外,大家在一起相互交流,也让他学到很多知识。“沉浸在音乐的世界里,不仅能忘记烦恼、让人放松,也是一种心灵的放飞。”陈军超说,有时候一个人在家里唱着喜欢的歌曲,演奏一些经典的乐曲,就觉得十分快乐和满足。

陈军超的退休生活处处充满着歌声。他乐于助人,除了在公园里唱歌外,还利用自己掌握的音乐知识,在社区带领老年人唱歌、排练节目。一年多来,每周二下午,他都准时来到解放区新华街道丰源社区,带领老年人排练节目。根据老年人的需求,他编排了《志愿者之歌》等多首歌曲。课堂上,记者看到,陈军超一会儿在讲台上弹琴领唱,一会儿站起

来指挥,老年人神情专注、齐声歌唱,趣味盎然。陈军超说,这些学员的平均年龄在60岁以上,很多人加入进来时都是“零基础”。作为教唱老师,需要手把手教学、一个音一个音地纠正。这些工作听起来很累,但对于音乐“上瘾”的他来说,不仅不是个麻烦,反倒是一件很有趣且很有挑战性的事情。每周的相处,让学员们对陈军超也肃然起敬。学员赵淑娟说:“陈老师特别认真负责,深得大家尊重,他耐心纠正大家的每一个问题,大家学得兴致勃勃,进步很快。”

因为热爱,所以忙碌;因为忙碌,收获充实。每周日下午,陈军超还到市东方红广场青年志愿亭合唱队带领大家唱歌。这样算下来,陈军超每周有三个半天都在带领大家唱歌,其余时间他还不断练习,让跟着他一起唱歌的每个人都学有所获。记者在采访时问他,如此忙碌的生活节奏,是否感到劳累?他这样回答:“只要有人愿意学习,我就发挥余热,好好教大家。从忙碌的生活中,我也收获了丰富的精神生活,特别有价值。”

【养生堂】

老年人越瘦越好? 来看看专家怎么说

本报记者 梁智玲

如今,科学管理体重已成为人人关注的热点,有人说“千金难买老来瘦”,老年人真是越瘦越好吗?近日,市四月天社工服务中心邀请营养减重专家许庆吉,在解放区新华街道丰源社区举办了一场营养减重专题知识讲座,面对面为居民讲解了健康体重管理的相关知识。记者从讲座中总结了老年人进行健康体重管理的相关知识点,分享给老年群体。

许庆吉说,合适的体重不仅关系老年人的日常生活质量,还影响其健康状况。对于老年人来说,太瘦或太胖都对健康不利。体重管理并非追求极端的瘦,而是找到适合自己身体状态的平衡点,并通过合理膳食、适度运动及定期的身体检测,改善身体功能,增强生活独立性,享受充实、健康的晚年生活。

科学管理体重前,不妨先了解一下体重过轻或过度肥胖对老年人健康的影响。体重过轻的老年人会面临肌少症的困扰,随着病情的进展,会出现走路缓慢、容易跌倒、上下楼梯困难等情况,甚至难以完成日常活动。此外,消瘦的老年人还可能伴有营养不良的情况,对免疫系统正常运转造成影响,从而导致各种感染性疾病及阿尔兹海默症等多种慢性病。过度肥胖不仅会增加心脑血管疾病和代谢性疾病的发生风险,还会影响呼吸系统正常工作,容易引发睡眠呼吸暂停综合征,导致身体疲劳、注意力不集中,进一步损害认知功能。

老年人如何科学管理体重?建议老年人从定期检测、规律锻炼、合理膳食三方面着手,改善身体功能,享受健康晚年。首先,老年人应定期检测体重和体成分的习惯。根据最新《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》,高龄老年人适宜的BMI范围为22~26.9。老年人可两个月检测一次体重,当发现体重异常变化时应及时咨询医生,以获得有针对性的健康指导。其次,老年人应养成规律锻炼的好习惯。规律锻炼不仅能有效刺激肌肉生长与修复,增加肌肉质量和力量,还能提升心肺耐力,改善整体身体功能。老年人在开始锻炼前,可按照自身能力选择运动类型和强度,并根据身体情况及时作出调整。第三,注重日常营养膳食。老年人应遵循饮食平衡和多样化的原则,既要避免长期过量摄入能量导致肥胖,也要防止盲目节食造成营养不良。在日常饮食中,老年人应适量增加优质蛋白质的摄入,如鱼、家禽、豆类、乳制品和坚果等,必要时可在医生的建议下,辅助蛋白质补充剂。

【记者手记】

从“老有所乐”到“老有所为”

□梁智玲

从“老有所乐”中受益,到“老有所为”帮助更多老年人过上充实的晚年生活。和陈军超一样,越来越多的老年人发挥主观能动性,让“银发力量”大有可为。他们组建文艺团队,为社区文化建设添砖加瓦,从“老有所乐”的受益者,转变为“老有所为”的奉献者。

丰富老年人的精神文化生活,

不仅是老年人的个人需求,更是社会文明进步的体现。近年来,我市搭建了多层次的老年文化平台,鼓励老年人走出家门,老有所学,满足精神需求。在学习的过程中,很多老年人相互帮扶,积极发挥余热,边学习边奉献,在为社会服务中实现更大的自我价值,真正做到了“老有所为”。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。笔者建议,在社会老龄化程度日渐加剧的当下,让我们共同努力,着眼于老年人的实际需求,构建多维度的养老服务平台,让每一位有需要的老人都能在“银发学堂”里享受“老有所乐”的生活,展现“老有所为”的风采,让“夕阳”更红,“晚霞”更美。