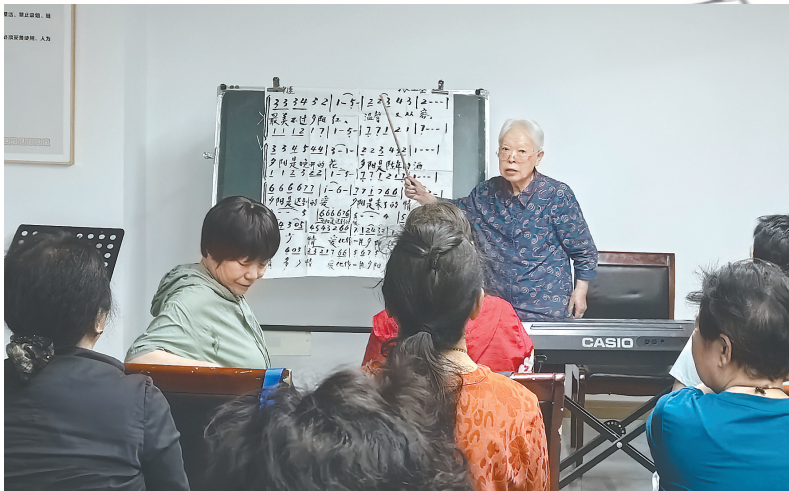


退休教师王稔郑的音乐课堂

本报记者 梁智玲

“讲台上,老师教得细致;讲台下,学生听得认真。山阳区定和街道龙源湖社区每周五上午的音乐课堂,是一道亮丽的风景线,演绎着最美夕阳红。站在讲台上的老师,名叫王稔郑,今年88岁。退休后,她用音乐浇灌着社区的“艺术绿洲”。



“最美不过夕阳红,温馨又从容。夕阳是晚开的花,夕阳是陈年的酒……”5月9日9时,龙源湖社区的音乐课堂准时开课,悠扬的歌声再次飞向社区的角角落落。

王稔郑站在讲台上,虽已白发苍苍,但精神矍铄。她一边讲解音乐知识,一边带学生们试唱,而学生们听得仔细、学得认真。“学生免费学,我义务教。在每周短短一个小时的音乐课堂上,我们收获了无限快乐。”她说。

退休前,王稔郑是一名音乐教师,桃李满天下。2000年左右,她来到龙源湖小区居住,在众多音乐爱好者的支持下,该小区合唱团成立了。王稔郑开始忙前忙后,教大家音乐知识,带领大家排练节目、参加演出。一开始,合唱团成员主要是龙源湖小区里的退休人员,后来周边小区一些音乐爱好者也加入其中。

为了把合唱团带好,王稔郑成了“大忙人”。她几乎把所有空闲时间都奉献给了公益教学。集体学习、个别纠错、反复排练,这些事情

让她一年到头都很忙。自身过硬的音乐素养,让她随时随地可以系统地为大家讲解音乐知识。除了固定的排练时间、地点外,小区游园、道路旁边,甚至她家都成了她传授音乐知识的“微课堂”。

该合唱团曾经是龙源湖小区的一张名片。他们每年多次在小区里、市龙源湖公园演出,把歌声奉献给大家,传递正能量。该合唱团的成员也纷纷表示,退休后能和志趣相投的老伙伴一起唱歌,实现了“老有所学、老有所乐”,生活也变得丰富多彩了。

之后,该合唱团因为一些原因解散了。休息一段时间后,王稔郑又有重新走出家门、继续用自己的专业知识奉献社会的想法。“这些年,陆陆续续有一些音乐爱好者找上门,希望我能讲授他们一些音乐知识。”她说。这也让她更加坚定了自己的想法,继续发挥自身特长,帮助想学习音乐的人。

一年多前,在龙源湖社区的帮助下,王稔郑的音乐课堂重新开课了。这次,社区专门为音乐课堂腾

出了一间教室。开课时间定在每周五9时至10时。“口碑相传,很多人前来咨询报名,除了龙源湖小区的居民外,还有很多来自其他小区的音乐爱好者。”龙源湖社区一名工作人员说。

面对爱好音乐的学生,王稔郑把每一节课都上得十分认真。她说,既然大家的学习兴趣很高,就不能让大家白白浪费时间。为了上好每一节课,她延续了退休前的工作习惯,每节课都认真备课。她授课的内容主要包括乐理知识、唱歌技巧等。自音乐课堂开课以来,她没有落下一节课。

年近九旬仍坚持走上讲台为大家上课,王稔郑的身体是否吃得消?她说,每周一个小时的课程还能适应,和大家在一起切磋音乐知识,成了她内心的一个期待,精气神变得更好了。“只要大家愿意学,我就一直教下去。让晚年生活充满歌声,是一件幸福的事。”她说。

上图 王稔郑在课堂上。

本报记者 梁智玲 摄

别让这些习惯“偷走”膝关节健康

本报记者 梁智玲

“人老腿先衰”是一句俗语,指的是随着年龄增长,腿部肌肉、骨骼和关节功能逐渐衰退的现象。如今,很多人年纪不算大,膝关节却提前“退休”了。生活中哪些习惯会伤害膝关节?市中医院新华院区针灸推拿康复科主任赵明为大家讲解。

膝关节是人体最大的负重关节。膝关节不灵活,不仅影响老年人的行动能力,还可能导致跌倒、骨折和其他健康问题。在日常生活中,有几个大家习以为常的习惯会悄悄“偷走”膝关节的健康:一是久坐不动。长期久坐的人,腿部肌肉得不到锻炼,会造成肌肉僵硬、无力,不仅起不到保护膝关节的作用,还会导致膝关节稳定性变差。二是体重过大。一些膝关节肿胀、疼痛的中老年人,往往有体型偏胖的特点,这是因为体重过大会增加膝关节的负荷,加快关节在活动中的磨损。三是寒冷刺激。这是因为低温会影响血液流速,血液流动速度减慢时,关节磨损产生的炎性物质不能被及时带走,进而刺激膝关节,加重骨性关节炎发冷、肿胀、疼痛等不适。四是突击式锻炼。对于平时缺乏锻炼的人来说,高强度暴走、跑步等突击式运动方式会给膝关节带来过大冲击,没有经过充分热身的肌肉和韧带也很难承受高强度运动,容易对膝关节造成伤害。五是经常爬山。有研究表明,人体在平时行走的过程中膝关节承受的压力是体重的1~2倍,在下山时膝关节承受的压力为体重的3~5倍,陡然加大的负重容易对膝关节造成伤害。

“膝关节要用,也要省着用。”赵明说,掌握一些小窍门,能延长其使用寿命,让生活更加舒适。中老年人应根据自己的年龄及身体情况,选择力所能及的锻炼方式,同时要注意正确的姿势。在生活中,少进行长期蹲跪的动作,如蹲着做家务或跪着擦地板,喜欢打太极拳的老年人也不要蹲得太低;站起和坐下时,注意先让膝关节适当反复弯曲几下,然后再站起或坐下;要善于借助外力来分担膝关节的压力,比如使用手推车代替手提重物,上下楼梯借助扶手分摊重力;适当补充钙剂,当人体钙含量不足时,容易造成骨质疏松,诱发骨关节炎。

赵明说,膝关节在受到伤害时,会发出一些报警信号。比如,膝盖会发出“咔吧咔吧”的弹响,多数是因为膝关节老化诱发骨关节炎造成的。膝关节半月板损伤后,关节可能产生疼痛、肿胀甚至打软腿的症状。一旦关节有不适情况,表明它开始出现问题,一定要及时治疗,不要不当回事。

【记者手记】……………互助式养老可取……………

□梁智玲

88岁的王稔郑老人,是音乐课堂上的老师,更是一名银发志愿者。她发挥自己的音乐特长,寻找一种积极的养老方式,奉献社会,充实自己。

随着社会老龄化程度的逐步加

剧,我市很多老旧小区都出现了高龄、独居老人集中的情况。社区以居民需求为导向,引导老年人建立互助网络,成为一种积极的养老模式。笔者注意到,我市很多社区在对老年人进行生活关爱的同时,还努力开展文化互助活动,以长者公益学堂、节日活动、健康知识培训等

为载体,搭建平台,丰富老年人的文化娱乐生活,收到了良好的效果。

如何更好地开展互助式养老服务?笔者认为,相关部门可充分发挥社区、社会组织、志愿者的作用,搭建架构完整、渗透力强的养老互助体系,鼓励社区里的老年人发挥自身优势,为他们“老有所为”提供一个展示平台,促进邻里和睦、社区和谐。

