

# “声声”不息诵经典 尽己所能传新风

——记新桥镇退休居民黄尽能

## 茸城她故事

□记者 沈思韵

周末下午,走进新桥镇居民黄尽能的庭院,总能听到阵阵诵读声。庭院内,20余名老年人手捧诗稿,时而抑扬顿挫,时而娓娓如诉,诵读间饱含深情。

黄尽能今年74岁,退休后的20余年间,公益诵读成为她的第二份事业。怀揣着对诗词诵读的满腔热爱,她用语言艺术传递文明新风,追寻属于自己的诗和远方。

### 7000多名学员来过她的庭院

“5棵石榴树,3棵橘子树,还有好几棵金桔树……”看着自家庭院,黄尽能回忆道。若非随口提起,很难想象这个浇筑着水泥地面,精心布置着桌椅、长凳和朗诵舞台的庭院,曾是一片果园。

黄尽能家的庭院面积为400平方米,曾先后吸引7000余名朗诵学员前来学习交流,同时也是松江区妇联创建的首个“家风驿站”。2015年,黄尽能走进社区,用自己的专业特长在场中居委会举办朗诵沙龙,之后又在新桥镇老年学校创办了经典诗文诵读班。过硬的朗诵水平与亲切的教学风格让朗诵班的“同好”越聚越多,黄尽能也索性把公益教学地点搬进了自家的庭院里。“当时也没觉得可惜,反而觉得幸运,能有一个庭院给大家

用是多好的事情。”黄尽能告诉记者。

购置桌椅,布置舞台,从此,黄尽能的庭院便成了邻里的“诵读之家”。诗文创作、经典诵读、阅读分享会等活动在这里频频举办,浓厚的诵读氛围吸引了周边居民、干部群众以及各年龄段的诵读爱好者来到这里,在交流切磋间感受诗词朗诵的魅力。

“最多的时候,家中有百来号人。”黄尽能说。除了庭院,家中的客厅、餐厅,甚至楼梯台阶都变成了诗词诵读的课堂与舞台。“钢琴就是伴奏台,客厅就是小剧场,台阶就是观众席。”黄尽能说,“只要有心,哪里都是我们学诵、合诵的场所。”

### 为老年人量身定制朗诵教材

爱好诗词诵读的种子早在黄尽能退休前就种下了。年轻时,她曾在广播媒体行业从业多年,8年沪语播音员和十几年的记者、编辑生涯,让她对声音和文字之美格外敏感。退休后,黄尽能重新拾起了心中的诗词梦。

“我总觉得退休后,人生才刚刚开始。”黄尽能说。诗文诵读班中,学员大都为50岁至75岁的退休老人。为了把知识点讲得深、讲得活,黄尽能将诗歌编排成情景剧,同时融入戏曲、走秀等表演形式。在演绎情景诗《大美上海》时,来自山东、陕西、江西、江苏等地的学员操起家乡方言登台朗诵,鲜活地展示了上海这座移民城市“海纳百川、有容乃大”的魅力特征。演出现场掌声不断,学员们的学习兴趣也日益高涨。

教学过程中,黄尽能发现,目前面向

老年人的朗诵教材存在空白。于是,黄尽能选取10篇经典诗歌,充分发挥自身双语(沪语、普通话)播音优势,在2018年与松江区社区学院合作编写、拍摄《唐诗解构》系列微课。2021年,该课程在上海电视台《金色学堂》栏目播出。此外,由她参与编写和录制的《经典诗文诵读》《诗文选编精读》两本区级教材分别于2020年、2024年出版,成为上海市首套老年教育朗诵系列教材,并在松江区各老年学校投入使用。

### 红色精神在朗诵中薪火相传

在黄尽能家的阳台前,有一道与众不同的风景——一根高耸的旗杆。每逢妇女节、劳动节、国庆节等节日,黄尽能都会与家人一起,在阳台上升起鲜艳的五星红旗。每当庭院内举办各类主题活动,大家总会围在红旗下诵读红色经典。

在庭院里置一根旗杆,是黄尽能搬到此处前就作出的决定。黄尽能与丈夫郑坚民都在各自20多岁时就入党了,爱党、爱国、爱家的情怀既发自内心,也来自传承。抗战时期,黄尽能的父亲加入新四军,他是皖南事变的幸存者、渡江战役的亲历者。离休后,作为一名诗词爱好者,黄尽能的父亲坚持开展爱国主义公益宣讲,80多岁时还坐着轮椅,为离休老干部们改写诗词、编写自传。

父辈的英雄事迹与无私奉献的精神深深影响着黄尽能,她希望这份情怀能在诗词朗诵中得以薪火相传。2023年4月,新桥镇精神文明委、镇学生社区实践指导站共同成立新桥镇“新星”少儿诵读

团,围绕红色作品开展学、思、践、悟等一系列活动,作为指导老师的黄尽能在教学中向孩子们传递红色火种。两年来,少儿诵读团多首诵读作品登上区级、市级展示舞台,“新星”少儿诵读团已成为新桥镇书香文化的亮丽品牌。

### 诵读文化推广一直在路上

在黄尽能家中墙上,一幅写着“尽其所能,坚持为民”的书法作品已悬挂多年。尽能——“尽其所能”,坚民——“坚持为民”,这是夫妇俩名字的内涵。从公益诵读、少儿阅读,到跨区域诵读、艺术党课宣讲,这8个字正是黄尽能和郑坚民多年来坚持公益推广诵读文化、传播文明新风的真实写照。

准备阅读配送、筹备阅读会,为学员录制基础训练讲解,修改诗歌、散文……尽管笑称自己已年逾古稀,但黄尽能的日程依然安排得满满当当。在今年“三八”妇女节当天,黄尽能发表了她最新的作品——一段当前热门动画电影形象“哪吒”的模仿配音。“人到古稀不觉老,心中仍有童趣绕。变声演绎《哪吒》调,诵读追梦思悠遥。”黄尽能在配文中写道。

因为热爱,所以坚持。现年96岁的郑坚民都是黄尽能心中的女性榜样,也是她未来所期待成为的样子。“女性无论几岁,最好的状态永远是保持一种积极向上的活力。”黄尽能说,“朗诵是我热爱的事业,文化诵读之路我将一直走下去。”



### 上海市政府发布第二届“上海慈善奖”表彰决定

## 东华大学获“慈善楷模”奖

本报讯(记者 刘肖肖)先后培养1.25万余名志愿者,累计服务时长超39.8万小时,惠及全市10.7万余人……近日,上海市政府发布第二届“上海慈善奖”的表彰决定,东华大学智力助残志愿者服务队获评“慈善楷模”奖。值得一提的是,今年是该服务队成立30周年。

记者从学校获悉,智力助残志愿者服务队由东华大学1994级的60余名学生发起,成立于1995年,是上海市最早成立的高校助残志愿服务队伍之一,也是目前上海市“智力助残”志愿者基地六大部分之一。

服务队定期组织志愿者前往阳光之家,开展“为智障人士奉献爱心”活

动。发挥专业特长,为残疾人和老人研发辅助器具、康复器械;点对点为残疾人子女提供义务家教;与残疾人合作开发文创产品……“听着他们虽然走调却饱含热情的歌声,我心里一阵暖流涌动,希望用自己的力量带给他们更多的温暖和希望。”谈及第一次前往阳光之家的经历,服务队队员马欣记忆犹新。

此外,智力助残志愿者服务队深耕志愿服务实践阵地,携手上海市第四福利院建设科技助残实践平台,与6个阳光之家、300余个残疾人家庭、3个敬老院建立定点帮扶基地,累计发起志愿服务项目5个,成立各类服务分队7支,建立常态化志愿服务基地12个。

为推动智力助残活动惠及更多社会残障人士,服务队致力打造党建引领、基金会协同育人、校企联动的新型公益志愿服务体系和发展模式。在上海东华大学教育发展基金会的推动下,机械工程学院联合校友企业友汽车信息科技(上海)股份有限公司共同助力志愿服务发展,着力打造新时代文明实践志愿服务的“东华模式”。

30年来,服务队获第四届中国青年志愿服务公益创业赛银奖、第七届中国青年志愿服务项目大赛铜奖、上海市青年五四奖章(集体)、团中央“七彩四点半”志愿服务项目等各项荣誉和奖励60余项,逐步发展成为沪上志愿服务、社会实践的品牌项目。

### 感受古典园林的春日浪漫

## 醉白池公园举办花朝节活动

本报讯(记者 宋崇)第二届上海春兰展醉白池分会场日前开幕,一盆盆雅致的精品兰花让不少游客流连忘返。3月9日,一场与春兰展相呼应的花朝节活动在公园内举行,市民游客在“十二花仙”的翩翩舞蹈中感受古典园林的春日浪漫。

身着彩衣,头戴簪饰,手捧花篮,随着音乐响起,由静安区北站街道北舞决

神”。“相传柳如是擅长临摹明朝书画家董其昌的字画,如今在董其昌之觞咏处醉白池举行兰花花神祈福仪式,也是一种追古映今。”醉白池公园相关负责人介绍。

除了花朝节表演,当天,公园还举办了古琴雅集、花神行春、国潮集市等活动,让游客在春日暖阳中度过了美好的周末时光。

## 为消防安全“上保险” 松江区开展电动自行车 锂电池免费“体检”

本报讯(记者 李爽)电动自行车一骑就是好几年,里边的电池健康状况如何?连日来,松江区聚焦锂电池健康问题,通过在车行门店设立便民服务点以及便民服务进社区等方式,为居民提供电动自行车锂电池免费“体检”服务。

3月7日一早,在石湖荡镇古松街区连荣车行门口,周边社区的居民推着自家的电动自行车,排起长队等待“体检”。车行店主沈连荣熟练地拆开踏板,观察电池组外观,并用专业设备检测电池电压。“哎呀,你看这个电池都鼓包了,必须要更换了,不然容易起火!”沈连荣为市民朱先生的电动自行车“体检”时发现了安全隐患。

“这种情况其实非常常见。”沈连荣告诉记者,电池老化程度会随着电动自行车使用时间的增加而逐渐加剧,随之带来的起火、爆燃等隐患也越发突出。他建议市民,电动自行车使用两三年后,对电池进行检查,如发现问题应及时更换。

“我这辆车已经骑了3年多了,电池现在什么情况,说实话还是有点担心的。”古松社区居民王女士说,一听说这次免费“体检”服务,自己就赶紧推着电动自行车过来了。“在家门口为车辆做个‘体检’,既方便又消除了安全隐患,解决了我的后顾之忧。”之前车辆电池被发现存在鼓包问题的朱先生说。

目前,电动自行车锂电池健康免费“体检”已在松江全面铺开。除了在车行门店设立检测便民服务点以外,不少街镇、居民区还将电动自行车专业维修人员请进社区,为居民提供电池免费“体检”服务,并针对检测中发现的零部件老化、充电器故障、电池鼓包等问题给出专业建议。

## 不开刀,为心脏换“门”

### 上海交通大学医学院附属 松江医院首例TAVR手术成功

本报讯(记者 李天蔚)术前每走一步都要喘息好几分钟,术后第二天就不适全消、自行下床。近日,在不开刀的情况下,上海交通大学医学院附属松江医院心内科为一名老年患者顺利换了扇“心脏”。据悉,这是该院首例经导管主动脉瓣置换术(TAVR手术),标志着心内科结构性心脏病诊疗水平迈入国内一流行列。

今年79岁的刘老伯来自河南省,最近半年,他的身体频繁出现头晕、胸闷等不适症状。其儿子回忆:“症状严重时,父亲没法正常行动,连上一个台阶都要休息5分钟。”辗转多家医院均没有好转的刘老伯,在家人陪同下千里迢迢来到松江就诊。

上海交通大学医学院附属松江医院心内科主任侯磊检查后发现,刘老伯的症状缘于主动脉瓣严重狭窄。考虑到刘老伯年近八旬,团队决定采用创伤极小的经导管主动脉瓣置换术。这是一种微创技术,无须开胸,就能为心脏更换“大门”。如果把心脏比作一栋房子,主动脉瓣就是心脏向全身供血的“大门”。当这扇“门”因老化或病变无法正常开合时,患者会出现胸闷、头晕,严重时甚至引发猝死。

“传统开胸手术创伤大、风险高,许多高龄患者难以承受。”侯磊介绍,“经导管主动脉瓣置换术不需要动刀,只需在腿部血管处穿刺插管,通过导管将折叠的人工瓣膜送到心脏位置,随后人工瓣膜会像伞一样撑开,替换病变瓣膜。”术中心脏无须停跳,患者术后第二天就能下床活动。

手术当天,该院心内科团队在复旦大学附属中山医院专家周达新、张晓春教授的指导下,仅用一个小时就顺利完成了手术。术后,刘老伯胸闷、头晕等不适症状立即消失,次日便恢复了自主活动。“手术后第三天,他就能自己走路,现在都不需要我们特别照顾了。”刘老伯的家属说。手术效果远超全家预期,刘老伯的家属为此送上锦旗表示感谢。

据介绍,上海交通大学医学院附属松江医院心血管内科是上海市重点学科,除了经导管主动脉瓣置换术,心血管内科近期还开展了一系列高难度手术,例如全皮下植入式心律转复除颤器植入术、His束旁房速射频消融术、ECMO支持下的高危介入手术、慢性冠脉闭塞介入术等。