

流金岁月

钟爱葫芦丝

■郭峰



郭峰老师在演奏葫芦丝

晚报记者 徐松 /图

退休，是人生中生活节拍骤然变慢的转折点。为充实晚年生活，有人喜爱麻将，有人喜爱养花，有人喜爱旅游……我独爱葫芦丝，连我自己也不敢想像，葫芦丝让我的生活再现高潮。

真正喜欢上葫芦丝还是2007年的秋天。我去云南西双版纳观光旅游，看到当地群众身着艳丽的服装，手持葫芦丝，脚踏着节拍，姿势优美地吹着那带有民族特色的曲调，朴实清纯的

葫芦丝声，引来众多游人驻足观看、流连忘返，我羡慕极了！特别是那位年近60岁的老太婆，吹出的声音时而热情奔放，充满生命的律动；时而轻柔飘逸，让人在不经意间为她沉醉。以前只是在电视里偶尔听到葫芦丝配乐，没想到这支小小的葫芦丝竟有这么神奇的魅力！不管咋说，先买一支葫芦丝回家摆弄摆弄。

回家后，我整天拿着葫芦丝，饭前吹饭后吹，直吹得嘴酸

手指痛还舍不得放下。嗨！您别说，没几天我竟捣鼓得断断续续地吹成了连贯的调子，而且吹奏时摇头晃脑极为投入，仿佛一下子回到了孩童时代。从此，我和葫芦丝结下了不解之缘！

回忆刚退休时闲得无聊，曾不断去单位找同事聊聊，可时间长了又觉得不好意思，怕影响别人工作；找老朋友“喷大空”，又没那么多费话；去麻将场，烟气熏天，脏话连连，有时为几个钱儿争得脸红脖子粗……当时我就想，这样打发后半生有啥价值？没想到我认识了葫芦丝，便钟爱余生。

为提高吹奏质量，我几次去郑州拜师请教。两年多来，无论暑来寒往，清晨必吹一小时，雷打不动。刮风下雨，我坐在广场亭子下吹，晴天，我站在小河边练。一片片绿色的草坪，一排排整齐的花草树木，就连那小河两岸的“倒栽柳”也似乎对我点头微笑。每每看到这些，我便“乐性”大发，直吹得通身大汗，如痴如醉。去年冬天，我冒雪来到广场亭子下，望着漫天飞雪，小城银装素裹，景致美如画，我心旷神怡，挺胸收腹，触景生情地吹起：“北风吹雪花儿飘，雪花儿飘飘年来到……”人醉、心醉、乐器也醉，迷人的葫芦丝声像雪花儿一样在广场上空悄然飞扬。

不间断地琢磨，使我摸透了葫芦丝的“脾气”；不停地练习，使我的葫芦丝演奏水平大有长进。今年“五一”前夕，我代表周口市人行系统退休干部，去济南参加“迎五一”器乐比赛，一曲“月光下的凤尾竹”竟来了个满堂好，被评为一等奖。老朋友风趣地给我起了个绰号“郸城第一吹”，仁者见仁、智者见智，我欣然接受这个名号。

葫芦丝帮我找准了余生定位，葫芦丝充实了我的生活。清晨，我用悠扬的葫芦丝声吹醒朝阳，飞舞的乐调令晨练的人们心情更爽。逐渐，喜爱葫芦丝的人越来越多，许多家长带着孩子愿意学习吹葫芦丝。为了把这一民族乐器在郸城发扬，我从去年春季至今陆续举办了6期葫芦丝培训班，带出了近300名6至15岁的“葫芦娃”，而且还有两个孩子获得了全国民族乐器金奖、银奖，我感到莫大的欣慰！

如今，每天清晨五点后，世纪广场东北侧的草坪地，也成了葫芦丝爱好者的乐园。清晨、清风、清凉，加上葫芦丝的悠扬乐声，好像把晨练的人们带到了梦幻般的云南。

养生参谋

大声朗读防健忘

本来想去厨房，却进了卫生间；本来想开冰箱拿冷饮让孙子吃，拿出来却是一块豆腐。类似的犯糊涂，在老人身上时常发生。老人自嘲道：“年纪大了，脑子不中用了。”

医生提醒，健忘是老年痴呆的一个典型的前兆。当50岁以上的人出现了健忘症状，表明有了轻度认知障碍，这是预防老年痴呆、挽救记忆的黄金期。

如出现记忆力减退、失语、注意力不集中等，首先应该及时到医院做认知检查，如无需药物治疗，可做一些简单的自我康复。比如，每天坚持读报，像小孩识字一样反复记忆，效果好。报纸上小稿子多，叙事一般较完整，尤其是生活感悟和科普短文，其故事性有助于加强记忆，从而延缓记忆减退。

(刘桥斌)

老年高血压病人如何安全度夏

炎热的夏季，患有高血压的老年人常会出现情绪烦躁、头昏脑涨、血压波动等症状。医生提醒，要加强老年高血压病人夏天的保健指导，以保证他们安全度夏。

一是生活规律，起居有序。由于暑热，老人晚间入睡较晚。一般老人都有晨练的习惯，专家建议老人早晨不宜过早起床，因为早晨血液黏稠度高，容易诱发心脑血管意外；中午要适当休息，以补充睡眠不足。白天不宜过多进行室外活动，在空调房间，室温不宜调得太低，一般以25摄氏度左右为宜；高血压病人不宜长时间在空调房中，否则容易出现头昏不适等症。

二是坚持锻炼。建议老年高血压病人适度运动，以扩张外周血管使血压降低，最好晚上锻炼，做些散步、打太极拳、慢跑等运动，切忌剧烈运动，以微汗为宜。

三是调整药物剂量。由于气温高，大部分高血压老人外周小血管扩张，血压可有所降低，但有些老人由于睡眠不好，心情烦躁而导致血压升高，因此，夏天老人一天中血压可出现较大的波动。建议老人要经常测量血压，并请专科医生调整药物剂量，保持血压稳定。

四是保持饮食清淡新鲜。夏季，人的消化道功能减退，食欲下降，水分丢失较多。老年高血压病人一方面饮食宜清淡，同时要富有营养，多喝水以防血液黏度升高。

(刘亮)



夕阳红热线：13592220003

生活问答

问：我老伴最近左手偶尔颤抖，请问这是不是帕金森病？

答：手部震颤不一定是帕金森病。震颤分为生理性和病理性。正常人在某些情况下会出现生理性震颤，如搬重东西后手会发抖，这不属于疾病。静止性震颤是帕金森病的特征性表现之一，这种震颤有节律性，频率是每秒钟4至7次。

肢体震颤的情况比较复杂，出现震颤后应及时就医，让医生帮忙判断。

问：近一年来，我的记忆力明显不好，请问是不是患了老年痴呆？

答：记忆力减退是老年人普遍存在的现象，并非就是老年痴呆。不过，出现记忆力减退应注意以下疾病：良性健忘症、抑郁性假性痴呆和老年痴呆。

问：老年人突然发生一侧肢体活动无力怎么办？

答：有些老年人活动时突然出现一侧肢体无力，有的休息后，数分钟内可能会有所好转，这是平时所说的“小中风”，是脑卒中的先兆，应及时到医院就诊。

家长里短

家用车的变迁

■王铁侠

1978年，我与妻结婚之时，还是百货商场的售货员。在那购物需要票证的年代，我连个自行车都买不到，只能看着新婚的妻子徒步上下班，心中隐隐作痛。一年后，父亲买来自行车零件，拼凑成一辆自行车，才免去妻子奔波之苦。

上世纪80年代初，虽然工资有所增长，可还是买不到自行车。那时是改革开放初期，市场物品奇缺，买肉、豆腐、火柴尚且凭票排队，何况手表、自行车、缝纫机这“三大件”？我们只能眼巴巴地“望车兴叹”。

伴随着改革开放的深入发展，几年后，市场摆脱了萧条，逐渐走向繁荣。自行车不仅货源充足，私人开设的店铺



更是比比皆是，崭新的自行车任由顾客随意挑选。妻子为了工作方便，花3000元购置了一辆红色“木兰”轻骑摩托。她每次出门骑上摩托，享受风

驰电掣般的感觉，感到十分惬意。

进入21世纪，我与妻子先后退休了。原先的旧车笨重，上下楼搬动不方便，我们又添置了小巧玲珑的24型女车，出门办事骑上它，增添了几分安全和便捷。

去年5月，儿子开回一辆“雪弗兰”轿车。银灰色外壳，宽敞的车厢，舒适的座椅，置身其中，我们感觉幸福极了。去年国庆期间，儿子兴致勃勃地载着我们到北京旅游，真是大饱眼福！

我真是做梦也没想到：昔日连自行车也买不到，今日轿车却能开回家。我家发生的巨大变化，不正是祖国繁荣富强的缩影吗？

落后了必须打破常规，跳跃前进，反弹琵琶，出奇制胜。再大的困难，只要不低头，一咬牙也就挺过去了。很多成功往往是在绝路上逼出来的。回头看看走过的道路，谁脚下都不是一条直线。

人要想确定自己的位置，须有参照物。大家都是在竞争中生存。几个人被后面一群狼追着，你跑不过别人，你自然就是狼的“盘中餐”，你说我已发挥了最好水平，那已经没用了。

一个人的能力不是别人评价出来的，而是自己显示出来的；不是别人认可出来的，而是自己证明出来的。很多时候不是周围的人怎么看待你，而是你自己怎么经营自己。

即使你每天做的就是接听个电话、整理个报表之类的小事，也不能敷衍应付，心存懈怠。工作过程

无小事，莫因事小而不为。把小事做完美，也须付出热情和努力。社会上每个人的岗位不同，职责不同，但所有不同的岗位都对岗位上的人有一个相同的要求，那就是把事情做到位。

生活中最好的帽子不是最漂亮的那顶，而是最适合自己的那顶。事业也是如此，知道你适合做什么事，照自己的实际情况选择，然后努力去做，就能活出踏实和自信。机遇是一种绚丽的光芒，往往

人生随笔

(工作事业篇·下)

■朱克珍

是转瞬即逝。当机遇如一匹白马飞驰而来时，你能毫不犹豫地翻身上马，紧紧抓住这一瞬间吗？愚者错失机遇，智者善抓机遇，机遇只留给时刻准备着的人。

下岗宁愿吃低保，也不愿出去找活干，虽然你不是懒汉，但你闲着财富就不会到你身边，你闲着就会养成荒废时间的习惯，你闲着就没有理由去管教儿女的懒散。

勤的反面是懒。天大亮了不起床，起来仍是懒洋洋，能拖到明天

做的事今天不做，能推给别人的事自己不干，不懂的事情不想懂，不会的事情不想学，无意把事情做好，不在乎别人的唠叨，想成就大事有点难。

世上没有过不去的坎儿，关键看你如何去跨；世上没有解不开的结，关键看你如何去解。只要有决心，即使前面荆棘丛生也能披荆斩棘，哪怕前面泥泞满路也能风雨兼程。

如果有智慧，请拿出你的智

慧；如果没有智慧，请你流出汗水；如果没有汗水，请你让出岗位。竞争就是这样残酷，要想站住脚就要付出比别人更多的代价。

地不生无名之草，国不养无用之人。能当红花当红花，能当绿叶当绿叶，红花绿叶当不成，做一棵小草也要把一丝绿意奉献给大地。总之，人还是得有点本领干出些事情，使人感受到你的存在。

努力学习，认真工作，有了成绩，别人就会关注你，赞扬你，生活就会充满阳光。反之，你让自己懒惰、松懈，受到的自然是批评和指责。谁都想让自己生活在阳光中，但幸福的阳光不是处处都有。如果有一天，天上真会掉金子，捡到这些财富的肯定是天起得最早或睡得最晚的人。

(连载十)