

六旬老人剪纸传情 献礼建党100周年

□记者 高红侠/文 李英平/图

本报讯 4月14日,家住湛河区轻工路街道沁园社区的田书峰老人拿出一幅卷轴,徐徐打开后,几个小人载歌载舞,“迎建党100周年”几个字巧妙镶嵌其中。今年是建党100周年,田书峰利用自己的剪纸特长,来表达自己的爱党情怀。

今年64岁的田书峰是原造纸厂的退休职工,受奶奶的影响,她从小就喜欢上了剪纸。成家后,只要亲朋好友或同事家有喜事,都请她去剪龙、凤或喜字。

退休在家的她闲来无事,几年前,她重拾剪纸技艺。热心的她还用布做成荷花、金鱼、小猴子等图案的香包,有邻居或亲戚喜欢,她便无偿赠送。考虑到用剪刀剪纸速度慢,而且纸张

薄不好保存,在家人的帮助下,她从网上买了专业的红色刻布,试着将剪和印刻相结合,从此一发不可收拾。《丹凤朝阳》《敬老爱幼》《牛郎织女》《生肖同祝福》《屈原》等不同体裁的剪纸都出自她手。

“这个素材是我参照网上的作品,又稍做修改剪刻出来的。”田书峰说,虽然自己不是党员,但作为国家的一

分子,她也想表达自己的爱党之情。3月中旬,她开始着手创作这幅迎建党100周年的作品,临摹、放大、剪刻、装裱,经过一周时间终于完成。

近日,有着美术功底的田书峰又自己构思剪刻出一幅高91厘米、宽66厘米,以天安门为背景的“庆祝建党一百周年”的作品,目前已基本完成,还未装裱。“这幅剪纸从构思到绘图,耗时近半个月,虽然过程很辛苦,但我感到特别自豪。”田书峰说,现在生活越来越好,利用自己的一技之长为党献礼,也算是尽了自己的一点儿心意。

记者了解到,田书峰通过不断摸索学习、打磨技巧,剪纸技艺日臻成熟,近3年来,她一直紧跟时事,在庆祝中华人民共和国成立70周年、抗击新冠疫情期间都有作品问世。去年2月,她的防疫系列作品《勇往直前》《祖国万岁》《武汉加油》在我市及郑州参展。“如果需要,我将把这些作品无偿捐赠给有关部门保存。”田书峰说。



▲4月14日,田书峰在家里展示她耗时一周时间剪刻出来的大幅剪纸作品《迎建党100周年》。

从几个人到60多人 他们因歌“建群”嗨唱十年愉身心

□记者 王春霞

本报讯 一群退休老人因为热爱唱歌走到了一起,自发组成歌友群,每周固定时间一起唱歌,自娱自乐,不知不觉已有十年。

“太阳最红,毛主席最亲……”“五星红旗迎风飘扬,胜利歌声多么响亮……”4月13日下午4时许,市区建设路与公园北街的街边花园里传出阵阵歌声,一群老人围在一起忘我地唱着《歌唱祖国》等歌曲。

一个超大的歌谱本挂在两棵树之间,有人指挥,有人演奏。乐队里,二胡、板胡、小提琴、手风琴、笛子、葫芦丝、电子琴等伴奏乐器一应俱全。

现场演奏和唱歌的有二三十人。今年70岁的杜天亮是一名退休音乐教师,他在乐队里拉板胡。他说:“乐队是为歌唱服务的。他们这群人是自发聚到一起的,都是爱唱

歌的退休人员。”

“唱歌愉悦身心,是一种很好的健身方式,我们歌友们在一起唱唱红歌,忘记了一切烦恼,感觉很开心。”市三中退休教师王耀华拿着指挥棒,边唱边为大家打节拍。

歌友群的群主吕朝辉是一位退休医生。他说,他从小喜欢音乐,可上班40年没时间培养兴趣爱好,退休之后才有了时间。最初只是几个唱歌爱好者凑在一起唱唱歌,后来歌友越来越多,现在群里已有60多人了。

今年80岁的王会三老人家住东环路附近,每次到了歌友们唱歌的时间,他就坐公交来参加,“唱歌心情好,对身体也好”。

歌友们上了年纪,老记不住歌词,吕朝辉就用长2米、宽1米的无纺布制作了歌谱本,方便大家演唱时观看。“抄一张歌谱需要两个小时”,这样的歌谱本他已经抄了14本。

每次唱歌前,吕朝辉都会在群里发通知,确定当天要唱哪些歌曲,歌谱本会轮番上阵,歌友们戏称他是“歌谱搬运工”。除了搬运歌谱,他还负责搬运音响设备,为歌友们义务服务。

吕朝辉说,最初,歌友们唱歌的地点在工人文化宫的八角亭,去年因为疫情,文化宫内不让人员聚集,他们无奈改到湛河堤上,唱了一年多,歌友们觉得离家较远,最近两个月又转战到了这处街边花园,歌友们约定每周二、周四下午在这里演奏唱歌。

“这个群里歌唱爱好者大多数是退休人员,年龄最大的已80多岁。大家腿脚不灵便了,走路太远受不了。现在我们特别想有一个固定的、相对安全的地方一起唱歌。”高芬是平煤神马集团的退休职工,她和几名歌友一起说出了老人们的心声。

养生吧

骨质疏松偏爱中老年人 听听专家说怎样预防

骨质疏松是中老年人常见的情况,人到了一定的年纪,身体机能逐渐下降,出现骨质疏松的情况是比较常见的,根据统计发现,有六成的中年男性都会出现骨质疏松的情况,而女性则高达九成。

老年人容易出现骨质疏松,和缺钙有很大的关系。人到了一定的年纪,身体的机能下降,钙质的流失速度会变快。我们体内的钙质,几乎都存储在骨头里面,因此一旦缺钙,骨头会变脆弱,就容易出现骨质疏松。

缺乏维生素D也是老年人容易骨质疏松的一个重要原因。人到了一定的年纪,不仅会流失钙质,还会流失维生素,其中较多的就有维生素D。身体缺乏维生素D时,钙质无法被骨头吸收,就容易出现骨质疏松。

还有一个原因就是缺乏蛋白质。老年人一般胃口不好,饮食比较简单,蛋白质摄入不足。另外,女性骨质疏松还和要经历更年期有关系。

预防骨质疏松,首先应调整饮食,多吃牛奶、鸡蛋白、瘦肉、奶酪、排骨、鱼肉、虾皮、牛肉等蛋白质含量高、钙含量高的食物。其次要多参加户外活动,参加户外活动时可以晒晒太阳,太阳是获取维生素D的来源,同时,适量的运动可以增强骨质,促进营养的吸收,有助于改善骨质疏松的情况。

上了年纪的人,骨质疏松比较常见,一旦出现骨质疏松,对老年人的影响比较大。因此,老年人一旦出现骨质疏松的情况,一定要及时调理,以免发生骨折等意外。