鼓手“张姐”：鼓点中的快乐人生

□本报记者 燕亚男/文 李英平/图

咚哒、咚哒咚……6月3日上午，市区劳动路附近的湛河堤上传来一阵阵热情奔放的鼓点声，今年59岁的张丽与同伴们一字排开，双手熟练有节奏地拍打着鼓面，嘴里跟随节奏哼着曲调，一脸享受的表情。

6月3日，在湛河岸边的绿荫下，张丽专注于练习手鼓打击的技巧。

外出旅游爱上非洲鼓

说起学习非洲鼓，张丽也觉得十分偶然。8年前，她到云南丽江旅游，在街头行走时，突然被一阵“如天籁般的鼓声”所吸引。

“第一次听到非洲鼓的声音，感觉自己的魂一下子丢那儿了，当时就买了一只。”提及当年与非洲鼓的“奇遇”，张丽记忆犹新。

循着声音，张丽进到一家卖鼓的店里，原来是店主正在给一个顾客表演非洲鼓。简单随意的节奏里充满浪漫的气息，让人忍不住想加入其中，敲打一番。

回来后，张丽遇到了大难题——没有老师教。她只能在网络上买课跟着视频自学非洲鼓。为了练好技艺，只要有空，张丽就会刻苦练习，学习乐理知识，识乐谱，恨不得走到哪里就把鼓带到哪里，连吃饭的时候都在琢磨。毕竟年纪大了，记忆力也不太好，手脑的协调性更是比不上年轻人，学习起来挺吃力。老公调侃她：“你要是上学时这么认真，清华北大也考上了。”

为学鼓外出拜师学艺

每天练习的鼓声也引起了左邻右舍的不满。一天，对门的大妈敲开张丽家的门，婉转地告诉她，自己心脏不好，希望她练鼓的时候声音能小一点。为了不引起大家反感，张丽就把练习的地点选择在了家对面的湛河堤上。学了一段日子后，张丽感觉进步不是太大，遂决定去深圳拜师学艺。

“我那时候就一个念头，要学就要学好学精。”有高师指点，再加上刻苦练习、潜心钻研，张丽的鼓艺有了飞跃式进步。

这些年，为了学习非洲鼓，张丽吃了不少苦头。刚开始掌握不好力度和节奏，手掌拍肿了、拍疼了。另外，生意、家庭、练鼓，很多事都要兼顾，每天都忙得团团转。

4年前，张丽生了一场大病，病好后，她不再忙生意，开始专注鼓乐。“非洲鼓用手拍击发声，拍击的部位不同，音色也不同，它的节奏感非常强，能让人从心底散发出一种向上的力量，就是这种力量支撑我从病痛中走了出来。”张丽说。

出院后，张丽每天都带着鼓到湛河堤上练习，意外引来了不少退休后有共同爱好的好姐妹，今年56岁的任卫勤就是其中之一。

任卫勤说：“我们是2017年认识的，我家在开南小区住，晚上在湛河散步的时候碰见张姐在敲鼓。我就问她能不能跟她一起学，她爽快地答应了。”

在任卫勤看来，非洲鼓为她打开了一片新天地，不仅锻炼了身体、结交了朋友，还接触到很多新事物，极大提高了自己退休后的生活品质。

想让更多人认识非洲鼓

独乐乐不如众乐乐。随着越来越多退休姐妹加入进来，2018年6月，张丽成立了鼓乐人生女子手鼓队，大家都亲切地称呼她为“张姐”。大家经常会聚集在张丽家里，一起练习、切磋技艺。

在张丽家客厅一角的三脚架上有一个厚厚的鼓谱，《烟雨人生》《打靶归来》《小宝贝》《红歌联唱》等100多首鼓谱。“这些鼓谱都是张姐自己写的。”学员石娟说。

“有时候走在路上，去逛商场或者坐在公交车上，听到有好听的音乐，我会立刻记下名字，回来后就开始写鼓谱。为了写好一个新鼓谱，经常半夜睡不着，不停地琢磨，直到写完。”张丽说。

“从一个人寂寞地打鼓，到一群人与自己一起打鼓，每天和姐妹们一起享受音乐带来的快乐，是件幸福的事。我相信，将来会有更多的人加入进来，将这种健康时尚的生活方式传递得更远。”谈及未来，张丽充满了信心。

生活中，张丽还是一位特别有爱心的人。与队友们一起去鲁山游玩，她为老人和孩子捐款捐物。有个队友的母亲生病了，她也主动捐款。

拍卖公告

我公司接受宝丰县土地收购储备中心委托，定于2021年6月11日15时30分整在宝丰迎宾馆会议室，依法定程序对河南省大香山物联城运营有限公司3号、4号、5号仓库进行公开拍卖，保证金：100万元。

标的的详细资料请到我公司获取。有意竞买者，请携带有效身份证明及保证金，到我公司办理拍卖会报名手续，参加竞买。竞买不成功或拍卖会因故延期或取消，保证金全额按规定时间无息退还。

报名截止时间：2021年6月10日16时（以保证金到达指定账户为准，逾期到达的，不接受报名）

标的展示时间：自公告之日起（正常办公时间内）

标的展示地点：标的物所在地

联系电话：0375-2912939

公司地址：平顶山市中兴路工行大厦20楼

公司网址：www.baocaiauction.com

河南省宝财拍卖有限公司

2021年6月4日

养生吧

中老年人夏季谨防心脑血管疾病

不少心脑血管病患者有这样一个认识误区，认为一年之中夏季血压最低，症状会相对稳定，其实则不然。专家提醒，夏季是心脑血管疾病发病的高峰期。

“进入6月份后，中风、冠心病患者的住院率明显增加，在35℃以上的高温天气，心脑血管疾病死亡率明显上升，所以高温对心脑血管病患者来说危害很大。”哈医大二院急诊内科主任邓颖说。

邓颖说，由于夏季人体新陈代谢加快，对氧气和养分的需求量增加，心脏大脑血液供应减少，会加重缺血缺氧反应。由于气压偏低、人体大量排汗，体内水分流失多，血液循环受阻，容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。因此中老年人在炎热天气里应格外注意自身变化，警惕心脑血管疾病发病。

“最近的心脑血管疾病患者门诊量比平时增加很多，原因就是天气变化剧烈，使人的神经系统功能紊乱，改变了血管的正常运行。”邓颖说。

专家建议，在夏季，由于排汗较多，心脑血管病患者血液变得黏稠，因此一定要补水。对服用阿司匹林的患者，千万不要因为夏季温度高而减量。（东北）