

做美食,教太极,拍拍照,唱唱戏……

蜗居在家的日子一样很充实

□本报记者 刘蓓 文/图

防控疫情少出门,蜗居在家的日子一样过得充实、幸福,来了解一下这3位老人的生活状态。

七旬老太录视频 网上义务教太极

今年71岁的梅金珍长得小巧,戴一副金边老花镜,一头烫过的短发,显得比实际年龄小很多。8月23日下午,在市老干部大学,一进门,听记者说明来意,她说:“我在家主要干三件事,做美食,养花种菜,打太极!”

梅金珍家住姚孟电厂新生活区,儿子在四川省德阳市居住生活。“我和老伴儿本打算今年去德阳,因为疫情原因,火车票订了退、退了订,来来回回折腾了几次,后来觉得还是不去为好。”梅金珍说,在家闲来无事,她就开始录视频义务教大家打太极拳。

梅金珍是我省太极拳一级拳师、二级裁判员。1999年,由于长时间坐着工作,她腰部出现不适,那年,市区有一位沈老师来到姚孟电厂附近教太极拳,她一学就喜欢上了。“我学拳花了好几万元。”她说,2000年,她从平煤神马集团氯碱发展有限责任公司退休后,开始跟着杨氏太极拳第五代传人赵幼斌学习太极拳。昆明、西安、郑州……好多城市都留下了梅金珍学习打拳的身影。“老师去哪儿,我就跟到哪儿。退休了时间多,出去能四处玩玩,还能学到东西。”她说。就这样,她的太极拳越打越好,在市里、省里甚至全国各种比赛上都获得了荣誉。

平时,梅金珍每天早上在市滨河公园北门免费现场教学,吸引了不少拳友。2020年初,新冠疫情暴发,无法出门的梅金珍看到网上有不少人录视频线上教学,就萌生了录太极拳教学视频的想法。“我和老伴儿把客厅沙发、茶几挪走,窗帘当作背景,录了一期教学视频。”她说,视频发到微信群后,得到了大家的一致好评。今年得知公园广场再次封闭,她随即启动线上教学。

在一个由192人组成的太极拳学习微信群里,学员每天学习梅金珍的教学演示视频,发学习视频打卡,梅金珍再根据学员视频中的动作予以点评和纠正。随着学员越来越多,她深深感受到退休后自己仍有价值和存在感,越发用心。教学相长,每次录制视频前,针对教学内容,她会反复琢磨,在这个过程中,她也在进一步细致地学习。

“她从开始学太极拳我就给她录像,随后我想做一个视频合集,记录下她和太极拳相伴的日子。”梅金珍的老伴儿欧阳真元说,他非常支持梅金珍打太极拳。

除了线上教学,梅金珍还在家捣鼓美食。“昨天做了焖子,失败了,今儿早上做了煎包、油条、胡辣汤,特别成功。”梅金珍说,她和老伴儿都很喜欢研究吃,平时经常刷抖音或者看小红书,看到有什么好吃的,只要条件允许,她都乐于尝试。虽然有时也会“翻车”,但也做出了不少好吃的。

梅金珍家里阳台上种着5盆茉莉花,还有丝瓜、辣椒、韭菜等蔬菜。“辣椒结得可稠,丝瓜已经吃两顿了!”梅金珍说。平时玩手机眼睛累了,她就来到阳台上,闻着茉莉花香,伺候伺候蔬菜,既能缓解眼疲劳,还能活动四肢。



梅金珍在家做煎包

老伴儿拉弦她唱戏 蜗居在家也热闹

今年64岁的周书亚戴着一条珍珠项链,看起来很富态,顶着一头烫染的短发,戴着时尚的半边眼睛,整个人散发着女性的魅力和精气神。

“得胜大旗飘在空中,瓦岗寨上好威风……”8月23日上午10点,随着浑厚的唱腔和咿咿呀呀的板胡声,周书亚老两口美好的一天又开启了。8月23日下午,在市老干部活动中心,周书亚讲述了她的生活。

据周书亚介绍,她和老伴儿每天早上七八点起床,吃过早饭后开始练习唱戏。这几天,她一直在家

练习马金凤版本的豫剧《对花枪》选段。“我老伴儿会拉板胡,他给我伴奏,我唱戏。”她说,2012年自己从市委办公室退休,随后来市老干部大学学习唱戏。她以前很喜欢唱歌,但不会唱戏。退休后,她和老伴儿经常到市工人文化宫散步。“当时在市工人文化宫附近一个歌友会听人家唱歌,后来发现周围有很多唱戏的,也唱得挺好听,我很喜欢。”周书亚说,刚巧碰上市老干部大学开设了教唱戏的课程,她就报名了。

在周书亚看来,唱戏和唱歌完

全是两回事,从发声位置到歌唱技巧都有很大不同。市老干部大学专门为戏曲学员成立了艺术团,艺术团吸收了不少从市豫剧团退休的专业演员。作为零基础学员,周书亚在这些专业老师的指导下进步很快,现在已经学会了不少戏曲选段。

通过学戏、唱戏,周书亚退休后进入了一个新的美妙世界。“唱戏改变了我的性格。”周书亚说,在戏曲世界里,女性角色或优雅温柔,或英姿飒爽,或刚强果断,她在戏曲中汲取到更多女性的力量,让她更从容地面对生活。

摄影唱戏写打油诗 生活精彩又丰富

翻看刘秀花的手机相册,树上的桃子、窗外的圆月、湛河畔的落日晚霞,都是她的拍摄对象。

刘秀花今年64岁,一头长发随意地绑在脑后,说起话来带着笑意,声音很温柔。8月23日下午,她展示了自己的摄影成果。照片中,有自己种的即将成熟的葡萄和桃子,街边盛开的月季花,窗外的一轮圆月,也有火烧云笼罩下的壮丽城市美景……

刘秀花家住市区光明路与曙光街交叉口附近,平时喜欢拍照、唱

戏、写打油诗。“非常时期多窝家,外出风险太害怕,侥幸心理不可有,一旦碰上害大家……”这是她近日在微信朋友圈发的一首打油诗,配图是她自己拍的鹰城美景。这条朋友圈信息得到了很多亲友的点赞,类似的打油诗她写了不少,对此,刘秀花谦虚地说:“我平时很喜欢文学,但水平有限,大篇大篇的咱也不会写,只能写几句打油诗。”她2007年从新华区政府退休后,就来到市老干部大学学习,参加过绘画、声乐、戏曲、二胡等课程,还是二胡班的班长。

据市老干部大学工作人员陈文静介绍,自2020年春季新冠肺炎疫情暴发以来,为了给老年人提供持续稳定的学习平台,他们已经持续3个学期在微信公众号开展线上教学。2020年共录制了73节课,播放量为3000余次,今年上半年已经录制78节课。目前线上课程有电脑操作、智能手机操作、太极拳、太极剑、绘画、书法、二胡、戏曲等8门课程,市民如果感兴趣,可以在微信搜索公众号“平顶山市老干部大学”,关注后即可观看线上教学视频。