

# 活出自我 追梦永不晚



翟永昌在家吹奏萨克斯

□本报记者 牛超/文 彭程/图

他年过七旬，因爱好旅游和唱歌，认识了一群志同道合的老人，他们先后组建了“爱跑协会”和“红歌汇”。“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮；歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强……”10月26日，市区建设路中段市老干部休养所附近，嘹亮的歌声响起，这是翟永昌和歌友们在练歌。

## 牵头成立“爱跑协会”

翟永昌今年71岁，别看已年过七旬，但爱玩、会玩，被人称为老顽童。当天上午，记者见到他时，他正在练习吹萨克斯，歌友刘英、郑国琴等人在练习唱红歌。甘蓝色的上衣外面套着一件白色马甲，脚穿翻毛休闲皮鞋，鼻梁上架着一副金丝边眼镜、乌黑的自来卷……一身新潮的装扮让翟永昌显得特别年轻。

翟永昌说，没退休前他就爱玩。“一有空，我就和老伙计们一起到附近骑行。”生态园、湛河公园、鲁山等地都留下了他的身影。2010年，他从平煤神马集团神马66盐公司退休。为了给退休的老人搭建一个活动平台，他先组建了盘鼓队，“让大家聚在一起娱乐娱乐，顺便锻炼一下身体。”敲了一段时间后，他买了一辆越野车，开始自驾游。

“起初只有我一个人，后来人越来越多，我便起了个名字叫‘爱跑协会’。”翟永昌说，目前“爱跑协会”有队员30多人。

## 分享快乐的歌声

2012年9月、2014年7月，翟永昌和老伙计安耀山等人先后自驾去了新疆、西藏等地。“在游玩的途中，大家兴奋起来，就会唱上几嗓子。”有时晚上在外面露营，大家也会聚在一起搞个篝火晚会轮流唱歌。一来二去，便有人提议干脆再成立一个“红歌汇”。

为啥叫“红歌汇”？翟永昌说，《东方红》《保卫黄河》《走进新时代》这些耳熟能详的红歌不仅记录着历史，也反映了国家的进步，“我们都是退休人员，可以说是唱着红歌长大的。放声歌唱时，我们不仅能回味过去的岁月，还能感悟现在和谐美好的生活。”

刘英今年60岁，几年前退休后在朋友的带领下加入了“红歌汇”。她年轻时爱唱歌，还曾在中央音乐学院进修过，可以说是“红歌汇”里的专家。刘

英经常利用自己的专业知识，从发声到练嗓，从开嗓到气息，耐心细致地为大家进行示范和讲解，让不少队员实现了从“五音不全”到“可以独立拿着乐谱学唱”的华丽转变。

两年前，退休后一直赋闲在家的郑国琴也加入了“红歌汇”，“原本有些烦恼的人唱起歌来，心情会豁然开朗。”

今年，省委老干部局和省广播电视台举办了全省离退休干部“不忘初心跟党走·赋能助力再出发”庆祝建党100周年文艺汇演，“红歌汇”代表我市市委老干部局表演的合唱《天下乡亲》获得了三等奖。此外，他们还参加了市里、新华区、郟县和石龙区等地庆祝建党100周年的演出。

除了参加大型演出活动，平时他们还积极参与社区活动，在公园、广场、社区等公共场所表演。

## 活出自我，洒脱幸福

采访当天，翟永昌、刘英、郑国琴等人刚刚结伴从九寨沟、黄龙等地自驾游回来。“过几天还要走，准备去江南一带过冬，春节后再回来。”翟永昌说，他想趁着身体还行，多带老伴出去转转。

今年9月份，他花30多万元专门买了一辆房车。“外出游玩特别费车，这是我的第6辆车了。”翟永昌说，“作为老年人，就应该多活动，提升自身的修养和素质，不管是旅游唱歌，还是其他爱好，要相信追梦永远都不晚！”

# 神采飞扬 舞林展风姿

□本报记者 王辉 文/图

近日，河南省第三届老年人广场舞大赛总决赛在宝丰县举行，我市一群老年广场舞爱好者临时组队参加，一举夺得大赛优胜奖。10月26日下午，记者走近市老体协广场舞一队，了解了一些不为人知的故事。

## 临时组队，自编自导

吕长青是这支老年人广场舞队的领队，退休前是姚电公司的职工，她练习健身操与民族舞长达20年之久，现在是国家级社会体育指导员。

吕长青说，9月底，市老年人体育协会有关负责人通知她，河南省第三届老年人广场舞大赛于10月中旬在宝丰县举办，要求吕长青等人组建一支老年人广场舞代表队参加比赛。

9月27日，吕长青以市老体协一支艺术团为班底，又选调几名老年广场舞爱好者临时组建了16人的市老体协广场舞一队，备战广场舞大赛，这时距离比赛仅有15天。

吕长青与另外一名国家一级社会体育指导员陈秀丽一起担任这支广场舞队的业余编导，她们选定《欢乐中国欢乐家》和《在希望的田野上》作为参赛的规定套路与自编套路的曲目。陈秀丽说，她们结合网上流行的动作，又引入一些自创的舞蹈动作，带领全体队员在四分半钟内完成五组舞蹈动作，27

个舞蹈队形。

## 带着外孙参加训练

年近花甲的焦亚男是市老体协广场舞一队的一员，家住市区建设路中段和园小区，跳广场舞已经十年有余。

焦亚男说，她有三个外孙，大外孙仅三岁多，女儿女婿无暇照顾，平时带孩子的任务就落在她一个人身上。

因时间紧任务重，焦亚男和队员在市区西体育场一间排练厅全天练习。每天上午9点排练，所有人中午就近吃过午饭后稍事休息，下午两点继续，每天排练达6个小时。其间，焦亚男一连几天带着外孙，背一个装着枕头、小被子和水杯等物品的背包。她排练，外孙就在厅内玩耍。午饭后，焦亚男取出枕头、床单和小被子铺在地上，小外孙就在排练厅午睡。下午两点，音乐响起，外孙就成了舞蹈队唯一一名观众。

焦亚男称自己是一个笨鸟：“学东西慢，记性差，为了不拖大家的后腿，我回家把孩子安顿好后再加练一个小时。”

## 带伤迈向赛场

今年58岁的吴丽萍也是舞队的一员，2013年退休后开始跳广场舞，一直坚持到现在。10月9日，吴丽萍在排练中因动作过大，腰部扭伤，“弯下去腰，站不起来。起身时，又弯不下去，腰部酸痛得难受。”当天排练结束后，有人建议她到按摩店按一下，兴许会缓解疼



市老体协广场舞一队赛后合影

痛，结果按摩不但没有减轻疼痛，反而加重了病情。这时距离比赛仅剩三天，她只好服用止痛片缓解，继续随队排练直到比赛结束。

当问及“受伤了，为什么不让替补队员上场呢？”吴丽萍笑着说：“这是全省的比赛，机会难得。”

受伤的还有吕长青。10月14日上午，在宝丰县演艺中心大门口，吕长青拉起裤腿，双膝下边各有一处伤疤，吕

长青说：“我接到市老体协的命令，匆匆返平时不小心摔了一跤，抹上药简单处置一下就开始排练。”其间，她不厌其烦地教大家练习每一个肢体动作，半个月来没有休息一天。

就这样，在吕长青与陈秀丽的带领下，这支老年人广场舞队16名队员经过刻苦排练、赛场平稳发挥，一举夺得河南省第三届老年人广场舞大赛总决赛优胜奖。