



白天跳舞晚上唱歌唱戏,年纪最长者78岁

# “余音坊”文娱队让老人老有所玩

□本报记者 吕占伟 文/图

随着音箱内飘出的或动感或舒缓的音乐翩翩起舞,对着镜子不断调整自己的舞姿……这群平均年龄超过60岁的老人在约200平方米的房间内尽情绽放夕阳之美。在社区和物业的支持下,她们白天跳舞、晚上唱歌唱戏,带动小区内的老年业主尽享晚年“乐生活”。她们就是市城乡一体化示范区湖滨路街道桂园社区的“余音坊”文娱队。3月16日早上,记者在该社区的文化服务中心采访了这支文娱队的“灵魂人物”。

**组织老年业主跳舞,她费了不少心思**

60岁的周建华是“余音坊”文娱队的负责人,记者眼前的她身材纤瘦,气质优雅。她从我市市政系统退休前就爱跳广场舞。2016年,她搬到示范区桂园小区居住,一开始在小区广场跳舞,去年10月,小区内的社区文化服务中心增添了一个面积约200平方米的房间,她就开始组织小区内的一群老年人在这个房间里跳舞。

周建华平时负责开门、锁门,为大家烧水,给音箱充电,深受舞友们的好评。“周一到周五的上午8点半到10点是跳舞时间,周一、三、五晚上是唱戏时间;周二、周四晚上是唱红歌的时间。”周建华说,“余音坊”文娱队是开放性的,只要小区里的女性居民愿意跳舞,就可以报名加入,“真来不了也不用请假,我们队里成员当中,年纪最长的78岁,最小的50岁”。

**古稀老人唱歌跳舞样样会,精气神也养足了**

78岁的刘层云耳不聋、眼不花、背不驼,气色很好,是“余音坊”文娱队中年纪最长的成员。她在小区已居住8年,由于孙女在国外留学,子女们也都各自忙着自己的事业,她有充裕的时间跳舞、唱歌、唱戏。“我做了几十年的生意,到五六十岁的时候开始享受人生,四处跑着玩,去过20多个国家。”

刘层云说,自从去年10月加入“余音坊”文娱队后,她已能跟着全部舞步跳下来。坚持不懈地跳舞、唱戏,锻炼了她的心肺功能,也让她的各项身体指标趋于正常。

说话间,刘层云表演了连续下蹲、站起的动作,身体灵活自如。

“这个活动室很好,尤其是桂园社区工作人员杨吉霞,对我们跳舞的老年人很照顾,她也是我们文娱队的一员。”

**知天命之年的她是个热心肠**

刘层云所说的杨吉霞今年50岁,是桂园社区居委委员,分管辖区商户门前三包工作,常利用工作闲暇加入“余音坊”文娱队跳舞、唱歌,为文娱队正常活动的开展“操了不少心”。

杨吉霞说,自己也是小区的居民,为了丰富老年人的精神文化生活,她向物业申请了一个音箱,组建了一支酷走队,如今酷走队已坚持活动4年,经常在晚上到户外活动;同时向社区申请了一个音箱,用于“余音坊”文娱队的日常活动。

说话间,长发飘飘、身材轻盈的她随手做了一个贴墙倒立的动作,引起围观者的掌声。“我准备向物业申请一下电风扇等乘凉设施,方便‘余音坊’文娱队夏天活动。”杨吉霞说。



3月16日早上,在桂园小区内的桂园社区文化服务中心,“余音坊”文娱队成员在跳舞。

## 八旬老者梁克先: 寄情笔墨间 乐享夕阳红

□本报记者 王春生

如何让退休生活过得有意义?这曾是平煤神马集团的梁克先退休之时要面对的问题。庆幸的是,没用多长时间,他就有了明确答案:靠研习书法来充实自己的退休生活。

退休至今的近20年,他痴迷于书法艺术,近年来已先后抄完了《千字文》《三字经》《道德经》等,目前仍然坚持每日临摹1000多字,春夏秋冬从未间断。

**爱上楷书名帖,每日临摹超千字**

梁克先先生于1942年,今年正好80岁。3月12日上午,居住在市区胜利街西段一居民楼的梁克先得知记者到访,他快步上前,热情相迎。梁克先面色红润、笑声爽朗、步履快捷,让人很难想象他已是一位八旬老者。

“一直坚持练书法,让我身体越来越好,每天连续打两小时乒乓球都不觉得累。”一见面,他就侃侃而谈,声音响亮。

走进梁克先家,一间面积不算宽敞的房间内,书香味儿极浓:临阳台处摆放着一张书桌,桌上笔墨纸砚一应俱全,笔筒里和笔架上放置的各类毛笔有六七十根之多;一面墙壁旁堆着一摞摞宣纸和他书写的书法作品;书柜里装满了有关书法、诗文类的书籍。

梁克先说,他老家在漯河市源汇区,因为姐姐在平顶山工作,他后来

考入当时的平顶山高中(现市一高)读书,毕业后相继在十矿、十二矿当了十年井下采煤工,后进入平煤神马集团财务部门工作直至退休。

梁克先说,他爷爷和外公都曾是个秀才,书法上颇有造诣,受此影响,他在上学时不仅钢笔字写得好,也常用毛笔写书法。工作时因事务繁忙,很少写书法,但始终没有影响他对书法的一腔热情。

退休后,他终于有了大量时间,每日研习书法,甚至达到痴迷的程度。每天早晨6点半起床后,他便开始在读过的报纸上写大字。他临摹最多的是颜真卿和赵孟頫的楷书名帖,“颜体字遒劲有力、结构严谨,赵体字秀丽多姿、潇洒超逸,我都很喜欢”。

“越写越觉得书法艺术魅力很大,给我带来了快乐和精神享受。”他感叹道,正是从临帖、研习书法中,他真正体会到“书法是我国灿烂传统文化瑰宝”。

梁克先的老伴曹爱梅今年78岁,她接过话茬说:“他现在练字可痴迷了,有时候练字能一两天都不下楼,对他来说练字是一种享受,我在旁边看也是一种享受。”

**一纸一笔藏世界,一字一句悟人生**

如今,每天坐在书桌前练习几个小时的书法,已是梁克先雷打不动的习惯。“早上起来练一阵儿,上午去打打乒乓球,下午没其他事就一直在练字。”

渐渐地,梁克先对书法艺术也

有了自己独特的感悟,他说,书法作品重在结构、篇章和笔力,而笔力是重中之重,“是否力透纸背,不是一朝一夕能显露出来的”。

近20年的苦练不辍也让他的书法水平得以稳步提升。几年前,他参加过国内中老年人书法比赛,相继获得过首届金鹤杯全国中老年书画大赛铜奖和全国第六届中国梦想杯书画大赛银奖,他的书法作品也得到了我市知名书画艺术评论家赵黎等人的肯定与褒奖。尽管如此,梁克先表示他只是入门级水平,仍需要继续苦练以期能有些微提高。

近几年来,梁克先先后抄完了《千字文》《三字经》《道德经》《离骚》《心经》。现在正在抄写的《古文观止》有220篇文章共计13万字,他给自己定的计划是两三个月内抄完。梁克先说,今年抄完《古文观止》后,将抄写约5.4万字的“四书”,明年打算抄完“五经”,这五部书大约16万字,是个不小的系统工程。

梁克先说,据传赵孟頫日写万字而不辍,这种对书法的追求和执着,深深感染着他,他决定“见贤思齐”,不断鞭策自己、激励自己,朝着自己的书法梦想不断前行。

最后,梁克先以一首打油诗概括自己晚年的人生追求:一纸一画细斟酌,一黑一白练真功。一纸一笔藏世界,一字一句悟人生。一心一意求上进,一生一世乐无穷。

梁克先说,他“会一直写下去”,如果有机会,希望能办一个自己的书法展,尽自己的努力去更好地传承书法艺术。