

## 夕阳有约

▶ 乐队为合唱团伴奏  
▼ 小组合唱



## 诗廊词阁

### 喜迎中秋与教师节(通韵)

●徐榴珍

双节相邀喜更浓,碧空玉兔映青峰。  
尊师重教世风盛,赏月擎杯民趣丰。  
曲唱霓裳音细细,诗吟丹桂韵融融。  
莘莘学子铿锵曲,唤得嫦娥起舞宫。

### 观建宁莲海

●马玉太

十里清塘漫玉莲,千层花海碧连天。  
游人陶醉风光秀,信步芳园不慕仙。

### 登岳

●陈金清

齐鲁青青气韵殊,巍峨岱岳御风孤。  
门迎旭日三天界,礼覆苍松五大夫。  
十八盘梯朝帝阙,七千阶石接街衢。  
扶摇直上云霄顶,纵览诸峰壮画图。

### 江边(外一首)

●李国梁

漪丝网月一江明,坐爱平堤听水声。  
我欲和弦迟半拍,不知流走几多情?

### 龟山音乐喷泉

分明仙女舞翩翩,雪臂流光不夜天。  
柔美弦歌腾细浪,朦胧胴体袅轻烟。  
晚风思吻曾停步,明月回眸也失眠。  
万众欢声心上喷,多情谁不恋灵泉。

## 夕阳缤纷

### 唱戏解乏

●黄世谦

儿时,我家住在建瓯城隅的钟楼村,开窗就见水稻田,小河流过我门前。受活动圈子影响,打小我就偏爱农业农村题材的文艺作品,最爱看京剧《龙江颂》,仿佛故事就发生在我身边。我甚至认为,对门那座山包就是剧中所说的“巴掌山”,动不动就说“巴掌山挡住了你的双眼”,不分场合念戏词,为此没有少挨人骂。

时光如白驹过隙,觉得自己还没长大,不知不觉却已到了退休年龄。

退休后,我在厦门当花工,第一场硬战是抢种1200棵粤距花,这天正好是农历二十四节气中的清明。粤距花属于亚灌木,是木本植物中的“小不点”,这种种植株低矮的花苗看似轻松,考验的却是“蹲功”。偏偏我有“恐蹲症”,只得笨鸟先飞,凌晨五点准时下地。当种了100棵花苗时,我看了一下表,正好六点钟。等到种了200棵,我又看了一下表,七点零五分。后来就越种越慢,累得腰酸背痛,腿酸,腿肚子像捆了沙袋,沉甸甸的。撑到太阳当顶时,好不容易种完一半花苗,我一屁股瘫坐在地上,半天起不来。

这个时间点花园里很安静,能清晰听到腕表滴滴答答声,似战鼓催征。“在这个时候,我怎么能歌得下呢?”我耳边响起京剧《龙江颂》里江水英的台词,眼前浮现出她抱病操劳,带领社员没日没夜抗旱夺丰收的情景。我打起精神,一边种花,一边哼着该剧的一段西皮快板“鼓起干劲千百倍”。华灯初上时,我终于完成了种花任务,唱戏真是一剂“解乏药”,“疗效”很明显。

气候变暖的现象真实存在,按说清明正是春和景明的节气,今年的清明节不一般,偏偏暖热如夏。柔嫩的花苗经不起“烤”验,全都耷拉着脑袋,像霜打的茄子,这是苗木脱水的典型表现。“抢险不能再拖延”,我耳边又响起龙江大队团支书阿莲所唱的“西皮快流水”。我借助园灯照射出的微弱光线,赶紧给花苗浇上定根水,浇了一遍又一遍,直到透湿为止。

星空下,花苗贪婪地吮吸着土壤中的水分,在大地母亲的怀抱里安然入睡,就像一群乖孩子。经过一夜吸收水分,第二天早晨,“乖孩子们”个个精神抖擞,昂首挺胸。阵阵海风从美丽的同安湾海面上徐徐吹来,“他们”扭动着身子随风晨练,迎着朝阳做“侧身运动”,把身体练得棒棒的。

一个熟透的苹果从果树上掉下来,这真是一件很普通的事情,牛顿却从中悟到了万有引力定律。我在平常的劳动中,发现唱戏能解乏,可惜不算新的发现。专家说了,唱戏何止是解乏,益处多得很,老年人学唱戏对健康长寿绝对有好处。

# 晚年闲暇咏心声

●本报记者 陈 渴/文 张立梓/图

## 因兴趣而相聚

7年前,三元区红印山社区组建了一支老年合唱队。起初,这个团队只有40多人,是社区老年大学歌咏班成员。

“当年,我是歌咏班班长,常常叫上同学一起到户外唱歌。最初在社区里唱,后来中山公园成了我们的据点。就这样,‘红印山社区文化志愿者合唱团’初现雏形。”艺术团团长魏毓忠介绍。正因如此,现在团员都亲切地称他“老班长”。

2018年3月,合唱队正式成立,并于2020年7月1日更名为“红印山文化志愿者艺术团”。如今,这支团队已有151名成员,组建了旗袍队、舞蹈队、腰鼓队、柔力球队等多支兴趣队伍。他们当中,年龄最小的50多岁,最大的80多岁。用艺术团团长魏毓忠的话说,这是一个自发组织,一个自编自演、自娱自乐的团队,团员没有一个科班出身,全凭自己的兴趣与爱好走到了一起。

回忆起最初在社区老年大学的日子,魏毓忠感慨万千。那是缘分的起点,是大家“革命友谊”的开端。“那时,我们这些爱好唱歌的人,常常一起出游,还到广场进行唱歌表演。中山公园正在重建,我们就把阵地转移到动车站这里来。”每周,艺术团都会在周三晚上、双休日早上进行训练活动,每年“五一”“七一”“十一”等,艺术团还会进行大型演出。

魏毓忠和成员们始终坚持退休不退色,用自己的特长为社会服务。“加入艺术团,不分岗位职位,但是一定要团结奉献。”魏毓忠告诉记者。

## 丰富晚年生活

旗袍队队长李秀芳,同时负责藏舞、腰

鼓舞的编排策划。在退休前,她就从事单位艺术节目的策划工作。2016年,她参加专业旗袍秀训练,并前往杭州培训考证。为了将艺术团的旗袍表演做实做好,她自费购买音响,组织队员每周二、周四晚上坚持训练,只为筑起艺术团最美的风景线。

三元区第二实验小学的退休老师林秀梅,是非洲鼓的资深爱好者。她在网上自费购买学习教程,几年的练习和钻研下来,她打得一手好鼓。

今年4月的一天,林秀梅和妹妹来到闽学文化广场跳舞,被艺术团合唱训练的歌声吸引。她一看,这团里有很多和她年纪相仿的人,还有同行,于是毫不犹豫地入了团。她的加入,成为了艺术团的一个亮点——在此前,还从来没有用非洲鼓为合唱打鼓点的呢!

“其实我并不专业,但大家对我并不吝夸奖,让我很感动,也是让我不断学习和进步的动力。”又能唱歌又会打鼓的林秀梅,团员公认的多才多艺,但是她很谦虚。虽然大部分时间做着伴奏的工作,但她依然倾注了心血。这个艺术团,也成为她的精神寄托。

对于李书华来说,唱歌可以锻炼肺活量,强身健体,还能陶冶情操。曾经也是一名教师的他,在今年机缘巧合,与艺术团结缘。那天,他路过闽学文化广场,遇到艺术团正在训练,一时兴起,和他们合唱了一首歌。这可让合唱队的成员挖到了块“宝”——唱歌这么好听,不如把他变成艺术团的一员!

加入艺术团后,李书华的闲暇时间变得充实,刚退休那段时间不知所以然烟消云散。要说这个团为他带来了什么,李书华说:“在这里,只要有兴趣、有胆量,就能有舞台。每一个平凡的人,都能有展示自己的机会。”

副团长邓绪美人团已经五年有余,他在团里担任乐队队长。重拾放下已久的手风琴,他和演奏黑管、萨克斯、非洲鼓、二胡、手风琴、大提琴的十七八个人,组成乐队。合唱不能没有配乐和伴奏,乐队的每一个人,都是合唱团得以完美表现的“幕后英雄”。

三钢退休工人张云江,年近古稀,可看上去一点儿也不像这个年龄的人。他把这一切归功于了艺术团。“在团里,人开心,自然就年轻。”在这里,自由选择表演形式,让每个人找到最适合自己的方式展示风采。

## 为老敬老爱老

邓美珍是艺术团里的特殊成员,是一名盲人,从旗袍队的姐妹介绍入团以来,她已经在团里待了三年时间。这段时间里,热爱唱歌的她参加过11场大型演出,每一场,都让她难以忘怀。

在团里,大家对邓美珍照顾有加,让她感到了大家庭的温暖。在她的身边,常常有一位耐心的陪伴者——市特殊教育学校退休教师蔡芬儿,搀扶着她行走,细心地提醒路上障碍物。“我们俩常常一起表演,我唱歌,她打手语。我活里,她对我也特别照顾。”记者采访时,邓美珍握了握蔡芬儿的手,感谢她平日里的关怀。

音乐,是邓美珍生活中的一束光。入团后,她变得更加积极向上,对生活有了更多的热爱。“有一股力量在激励着我,让我成为乐观向上的人。”邓美珍说。

艺术团成员年龄都不小,作为本该被孝敬的对象,他们却还用心关爱更年长的老人。每年春节前,艺术团都会走进养老院,把精彩的演出送到老人身边。除此之外,他们还自费为老人购买饼干、糕点,为老人的生活带来“甜头”。

## 夕阳一抹

### 母亲的“土月饼”

●佟雨航

去年中秋节,母亲因病去世。今又中秋,我不禁想起了母亲,也想起小时候母亲为我们亲手制作的“土月饼”。

小时候家里穷,买不起商店里卖的精装月饼。每年的中秋节都是母亲给我们亲手制作“土月饼”。每年中秋节的晚上,我们早早吃过晚饭,母亲便开始准备制作“土月饼”。因为家里没有白面,母亲便用玉米面代替。母亲先把玉米面和成面团团着,然后开始准备“土月饼”的馅料。买不起花生仁、核桃仁、芝麻、葡萄干等,母亲便炒上一锅红小豆,把炒熟的红小豆捣烂,再用纱布滤出红豆沙,加入几粒糖精搅拌均匀,月饼馅料就制作完成了。

做完月饼馅料,面团也饧得差不多了。母亲在面板上一下下地揉着面团,黄黄的面团被母亲揉得又细腻又光滑。然后,母亲把面团搓成一个圆柱形的长条,再切成大小均匀的面剂子。接下来,母亲用擀面棍擀出圆形的薄片,包上前期准备好的月饼馅料,然后轻轻把包着馅料的面饼边缘紧紧捏在一起,“土月饼”的雏形就呼之欲出了。

接下来的一道工序是,母亲要在“土月饼”的表面用刀尖刻画出古代美女怀抱小兔子的图案,并告诉我们月饼上的那个古代美女就是月宫里的嫦娥姐姐。后来,

身为木匠的父亲看母亲手工制作月饼太辛苦,便选了一块边角木料雕刻了一个月饼模子。正面图案是“中秋佳节”四个篆字,旁边伸展着一些花纹,边缘处还有一圈齿状的花边儿。自那以后,母亲只要把包了馅料的面团放进事先刷过油的月饼模子里,然后把月饼模子合在一起轻轻按压,“土月饼”就制作成型了。

最后一道工序是烘烤。母亲把制作好的“土月饼”放在煮饭的铁锅里,然后小把小把地往灶膛里添柴火,用小火慢慢地烘烤。先烘烤一面,再烘烤另一面。大约二十分钟后,一缕儿奇异的馨香窜出锅盖缝隙,月饼便可以起锅出炉了。新出炉的“土月饼”,通体金黄亮丽,饼皮酥脆可口,饼馅香甜绵密,让人垂涎欲滴。

看着香气弥漫的“土月饼”,我和哥哥早已急不可耐。趁母亲不注意,伸手就抓过一个,一大口咬下去。甜甜的、香香的、酥酥的,满嘴红豆沙的甜润,真是人间美味!看着我们猴急的样儿,母亲眼睛笑成一条线,嘴里说:“慢点吃,锅里还多着呢!”

后来,家里的生活条件一天天变好了,母亲便不再制作“土月饼”了。可儿时中秋节母亲亲手做的“土月饼”,却一直烙印在我们心底,香甜在心灵深处。

## 观澜潮音

### 提升农村养老服务水平

●吴刚毅

目前,农村养老服务体系有待进一步完善。可以说,养老服务的难点和重点在农村。因为习惯和生活的原由,村里70岁左右的老人还在坚持体力劳动的很普遍。做好农村养老服务对促进社会经济发展意义重大。

农村老年人具有勤劳吃苦的优秀品质。老年人的人生阅历经验丰富,许多高手在民间。要把优秀的老年人资源调动起来,引导他们参与乡村振兴发展项目建设。各地要发挥老年学校的作用,组织老年人加强思想品德、科学文化、体育健身等内容的老年教育。

老年人要带头移风易俗,反对酗酒、吸烟、暴饮暴食等不良生活习惯和生活方式。在精神文明建设中树立长者风范,积极做好关心下一代工作,推动培育营造向善向上的良好社会风气。

农村养老服务建设应坚持城乡统筹,实现公共服务均等化。通过建立民政、卫健、社保等部门对口帮扶制度,提供专业培训,并通过分级诊疗等制度,实现医疗资源的纵向整合,完善乡村养老服务机构与医疗资源的合作机制。依托敬老院,拓展农村老年人照护服务。

居家养老服务点的建设要因地制宜。做好居住环境卫生,不随地乱倒垃圾,保障老年人的饮食安全,加强治安管理,防止盗窃、诈骗、虐待老人等现象的发生,提升农村养老服务水平。