

■奉人纪事

老有所为歌盛世，情满桑梓献爱心——记老年大学银韵爱心艺术团



□记者 陈培芳
通讯员 王权

人老了,该如何度过?是颐养天年含饴弄孙,还是老有所为

继续奉献社会?在奉化这片沃土上,活跃着这样一支队伍:他们年逾花甲却不倦追求,两鬓斑白却意气风发,他们将岁月积淀的爱心与

智慧化作春风春雨回报社会。一路欢歌,情满桑梓。他们就是来自老年大学的银韵爱心艺术团。

上世纪90年代,一群欣逢盛世、富有爱心的老年人,自发地组建了爱心艺术团。成立之初,艺术团条件非常简陋。一路走来一路歌,艺术团以愉悦自己、欢乐他人为目标,活动内容涉及京剧、越剧、歌曲、舞蹈、快板等诸多领域。20多年来,在老年大学专业老师精心指导下,他们定期坚持排练,积极编排文艺节目,放弃休息时间,不计较个人得失,为社会义务演出,受到群众好评。

一年四季,老年大学银韵爱心艺术团活跃于奉化的各个角落,他们本为构建和谐社会、繁荣群众文化生活倾尽心力的朴素愿望,积极参与各种社会活动和公益演出,足

迹遍布全区城镇、农村、学校、工厂、社区。重阳节前为敬老院的老人们送戏送笑声,已成为他们的惯例,很受老人欢迎;每逢春节,他们送戏到医院,慰问住院老人,五一、国庆、中秋这样的节日,他们更是活跃于各个社区;太平洋、银泰、大润发、中山公园南门等人流密集的广场,也常见他们的身影。下农村演出也是爱心艺术团的重头戏,他们经常深入江口、尚田、萧王庙青云古村、岭丰村、前横、尚桥头、塘下、前江村等地,每年都要演出20场左右,以戏曲越剧为主。

在多年的公益演出和艺术实践中,老年大学银韵爱心艺术团为社会大合唱书写了和谐音符,提高了自身艺术水平,也体现了自身价值,成为了社会主义文化大发展、大繁荣的践行者。

■我的故事

我爱游泳

□何培兴

运动有利于身体健康这个道理大概人人都知晓。如何选择适合自己的运动方式,这得要看个人的体质、喜好来选定。譬如有人喜欢跑步、打拳、登山;有人喜欢打球、散步、游泳……就我而言,年轻时爱好广泛,喜欢乒乓、篮球等,可最喜欢的还是游泳这项。

少年学泳母亲河。家乡有条“后门河”,60年前有源头活水从龙潭堰流下来,那时河水清澈,水草鲜美。村边一道水泥坝将小河分为上河和下河。下河水浅,少儿天性喜水,读小学的我的小伙伴们课余成天泡在水中游泳嬉戏,常常玩得忘记了回家吃饭。就这样慢慢学会了游泳。“人因志立,志立则事成。”后来,浅浅的下河水已经满足不了我向往去深水区游泳的欲望。上河水深风险大,要到上河游泳必须有胆量和掌握一定的泳技才行。记得我是小伙伴中率先跳入上河游泳的,那时心里的感觉真是美极了,仿佛自己成了个大英雄!我在这家乡的母亲河学会了“狗爬式”、仰泳、潜泳,还喜欢从铺着石板的“后门桥”上跳下来,“扑通”一声巨响,河面上溅起高高的水花……

青年时期求学鄞州陶公山东钱湖畔,宽阔浩渺的东钱湖给我们提供了一个舒怀畅游的天然浴场,我的泳技也在此得到了提升。每当夏秋季节放学后,邀三五老友,端着脸盆,拿上衣裤,急急奔向湖边,忙忙碌跃入水中直至畅游过瘾才罢手。记得有一次学校组织农场劳动,傍晚,同学们从莫枝镇乘坐汽油船返校,有人提议游水回学校,船上十几个“勇士”(包括我)立即响应,纷纷下水,随着汽船驶行方向,劈波斩浪游向学校……真有“到中流击水,浪遏飞舟”之势,如今,这“壮举”成为我的永久记忆,至今难忘。

时光荏苒,五十多年过去了,我也年逾古稀,但迷恋游泳仍痴心不改。

孔子曰:“仁者乐山,智者乐水。”我称不上仁者智者,但我的确喜欢在水里的感觉。游泳使我四肢放松,使我精神愉快、身体康健,我爱游泳。

■心香一瓣

老年人应该懂得如何走完这段路

□王明泉

很多老年朋友步入老年,却不懂如何面对老年,不知道如何走完这段路,而这段路是谁也不能绕道而过的。人在夕阳到天黑这段时间的路上,要充分理解几种现象。理解了,有了思想准备,就不会慌张。

陪伴你的人越来越少了。父辈、祖父辈大多已先你而去,同辈多已自顾不及,晚辈又忙于事业,

妻子或丈夫也有可能先你走了,陪伴你的只有空荡荡的天空,你必须学会独立生活,面对孤独。

社会关注度会越来越小。不管你曾经有过多少辉煌业绩,有多大的功劳,步入老年后,你就是普普通通的老头或老太太,待在那里去欣赏后生们的风光。你对他们还不能有一点忌妒或评论,他们是不会听你的。说是,你老了,应该听听我们的啦。

前去路上险情不少。心脑血管病、老年痴呆、骨折等都会突然冒出来,你不接待也不行,你得同它们共处,带病生活,随时防卫它作祟,根本不要想一世无病。要有良好的心态去正视疾病,与它和平共处。还有骗子,他们知道老年人口袋里有钱,变着法儿骗你的钱。像推销保健品,说得你动心,叫你上当。

准备过床上生活。我们来的时候是在床上,去的时候也一定在床

上,有的人还没走到终点就在床上过日子,去接受别人的照料。照料你的人不可能像你母亲、妻子或老头那样尽心尽力,护理人员更是为了完成任务。所以你得学会低调,甚至还得对他们说好话,送礼物。

这段路上向你借钱要物的人不少,有后辈,也有骗子。不管他们是微笑还是强行,你都得应对,捂紧钱包,把钱用到非用不可的地方。

 爱尔讲堂

这些行为，小心眼角膜“不干”了

网红洗眼液，洗出角膜炎

近日,奉化爱尔光明眼科医院来了一名角膜炎的患者。经诊断,问题出在这名患者频繁洗眼。“时下不少白领都有洗眼的习惯,事实上,健康的眼睛不需要特别清洗。”该医院院长马传民表示。

记者从院方了解到,患者姓王,女,今年26岁。王小姐是一位坐班族,工作时间几乎都要对着电脑。近来她感到眼睛干涩,就在抖音上购买了一款网红洗眼液。起初一天用一次,感觉不错便增加到3次。但是几天后,王小姐感到眼睛有点痛,而且疼痛感不断加剧,因此前往医院就诊。马传民诊断为角膜炎,致病的原因就是王小姐近期频繁洗眼。

洗眼会导致角膜炎?马传民解释,洗眼液的确具有清除眼结膜囊内分泌物、抑制眼部细菌生长的作用。但问题是,这些作用眼睛不需要。“正常的、健康的眼睛表面状态并不是无菌的,确实有各种各样的细菌存在,但眼睛表面有天然的屏障,我们的眼睛也并不因为这些细菌而感染发炎,甚至在一定程度上这些细菌可以共同维持眼睛表面的稳定状态。”马传民表示,频繁地使用洗眼液,是对眼睛正常菌群生态环境的破坏。同时,在家洗眼很难保证在无菌条件操作,洗眼液和洗眼杯容易污染,因此反而会影响眼睛的健康。

滥用滴眼液,小心会干眼

除了洗眼液外,滥用眼药水也是市民尤其是老年市民的常见错误医疗习惯。马传民表示,在门诊中经常遇到这样的情况,老人一旦出现干涩、眼睛红痒、疲劳等症状,就会去药店购买眼药水使用,最后不但病情没有缓解,反而眼睛感觉越来越干。“这很有可能就是长期滥用滴眼药导致的干眼症。”

据马传民介绍,市面上大部分的眼药水都含有防腐剂,防腐剂会破坏眼表泪膜,使用抗生素类眼药水,情况会更加严重,眼药水中的抗生素成分一方面会破坏正常眼表结构,另一方面会导致眼部正常菌群失调,眼睛抗感染能力减弱,加重干眼症。

“从眼科医生的角度来说,眼睛若是没有病,任何眼药水、任何洗眼液哪怕广告说得再好,都不需要,只要平时注意用眼卫生就可以了。对于容易出现视疲劳等眼部不适的人来说,应及时到医院诊治,明确病因,对症处理,而不是盲目使用药物。”马传民说。



奉化爱尔光明眼科医院
宁波爱尔光明眼科医院奉化院区 // 原光明眼科医院·创建于1952年

■岁月风铃

儿时的盼头

□夏传德

年近八旬的我辈,过着衣食无忧的生活,幸福的晚年让人倍感时代的昌盛、社会的文明!回想童年,那时贫寒生活仍历历在目……

当然,贫寒的日子里也有盼头,我们盼过年过节,盼喝喜酒。

过年,可穿新衣裳,可拿压岁钱,可走亲戚。

儿时的衣服能遮身御寒就很不错了,旧的、破的是寻常事。但过年了,母亲总会让你穿上一件新罩衫、新罩裤,遮住了里面的破旧,穿上新衣,人就显得格外精神。不过新衣服等走完亲戚就要脱下,待什么时候要出门时再换上。一般一件新衣要穿三年,叫做“新一年、旧一年、补补缝缝再一年”。当然,小孩要长大,所以新衣做得特别大。当真穿不着了,还要给下面的弟妹穿。

那个年代里,孩子们平时是没有一分零用钱,的过年了,父母总会给你压岁钱。不多,一般人家是五百、一千(指旧币,相当于现在五分、一角)。不过那时,一分钱能买两个小酥饼,五分钱能买一副油沫沫、咸滋滋、香喷喷、让人直流口水的大饼油条。

在自己家里过了正月初一,初二开始走亲戚,叫拜岁。少时,第一家理所当然是外婆家。拜岁去,能喝上一杯糯糖茶,吃上浆板汤果,吃饭时总少不了鱼肉。但父母有言在先,到亲戚家吃饭,眼睛不能老盯着鱼肉,吃点菜、汤,自己不能动筷去夹鱼肉。鱼是整条的话,绝对不能下筷。白斩鸡肉,主人家用筷子夹给你,如果是蘸了酱油的,你可以吃;如果没蘸酱油就放在你的汤匙里,这是一种客气,是不能吃的。

过年,毕竟一年只有一次,过完年就盼过节。一年中节日很多,但最盼的只是清明、立夏、端午和中秋这几个节日。

清明祭祖上坟,能吃到清明麻糍,还有对劈的鸡蛋。

立夏,能吃上米鸭蛋、茶叶蛋。米鸭蛋是糯米粉做的,掺了艾草,外面粘上一层松花粉,馅料有炒肉咸菜、糖芝麻、糖松花。茶叶蛋,小孩子是先玩后吃的,拿着蛋相互互,看谁的蛋硬。

端午节,父母要给外婆家送上粽子。家里包粽子,当然会留几只自家吃。一只粽子剖开几块,蘸着白糖吃,味道当然很好。

中秋节,理应品尝月饼。但那时能买月饼吃的人家是少之又少。不过自家磨粉做水贴糕的倒也普遍。雪白、软糯、微甜的水贴糕,蘸着白糖味道是相当好。

喝喜酒更是一种期盼。但旧时喜酒不像现在这样大操大办。除非至亲,一般一户请一个。那时喝喜酒坐的是方方正正的八仙桌,而且只能坐七个人。斟酒搬小菜的一人一方,其他三方都坐两人。小菜也没有现在丰盛,仅仅是放些果品和猪头肉、带鱼之类冷菜,而且数量很少。但大家也不吃,分成七份,每人带走。热菜就是三鲜、糊辣、东坡肉、鱼,再加上几只小炒。

三鲜,里面三样主料是一律的,即肉丸、蛋糕、面结,每人一只;至于垫底的辅料则有高低之分,有肚化(猪胃肺)三鲜、松元(油煎面粉小团)三鲜、干面三鲜等。一般喜酒场合是用不起蹄膀的,酒宴上用的都是东坡肉。东坡肉就是红烧方块肉。量也不大,一碗不到两斤。

大人们赴宴,大家都喝点汤、浆,吃点菜,而把三鲜中的肉丸、蛋糕、面结各自收下;东坡肉也一分为七,每人一小块。宴散时,各人用自带的手帕包了,拿回家给小孩吃。因而小孩子很期盼喝喜酒。

想想儿时的期盼,看看现在的生活,除知足之外,似乎还有几多的忧虑和不安:是不是太奢华了?“俭以养德”,须知节俭是中华民族的传统美德。