

# 暑假 老年学员忙并快乐着

## 1 练功为志愿服务作准备

老年大学学年结束，学员们开启暑假模式，除了平常的买菜、做饭、带孙辈三部曲，他们还忙着排练节目参加文艺演出，或者拿着相机奔走在山水、田园之间，捕捉精彩瞬间，或者在家中挥毫泼墨，继续勤学苦练，度过虽然忙碌但却充实快乐的假期。

今年68岁的陈华英作为鄞州老年大学民安校区钢琴班班长，暑假里依旧没有放松全班的钢琴练习，时常都在班级群里督促提醒。陈华英虽然要带孙辈，但几乎每天仍坚持练习学期结束前刚学的曲目《彩云追月》，她笑笑说，这一天不弹琴手容易“僵”掉。

陈华英所在的钢琴班回课达标率常常达到90%以上，面对下学期第一堂抽查课，班长陈华英比较重视暑假的基础练习。班里的学员们学习的热情也被夏日的温度感染，前两天还有一位学员特地打电话给陈华英，询问能否跟学校建议学弹曲目《我爱你中国》，因为班级里有许多都与共和国同龄的学员。听完这个建议，陈华英马上跟校方联系，争取将这首歌编入教学内容。

当时，担任班长一职时，陈华英刚被查出患有老年忧虑症，忧虑症的源头正是心爱的孙女生了两次肺炎，陈华英心中抑郁。当她接到学校的电话，说即将开课的钢琴班年龄层次不一，班长一职暂时寻不到合适的人选。陈华英全身心投入到班级事务中，忧虑症的症状也日渐好转，她说这一切都要感谢钢琴。

其实，这个钢琴班还是蒲公英音乐志愿者服务队员的成员之一。3年来，蒲公英音乐志愿者服务队一直服务于李惠利东部医院。3年前，有一位学员的妻子身体不太好，在李惠利东部医院接受治疗，但心情比较低落。这位学员向医院申请借用一楼门诊大厅旁的钢琴弹曲子给妻子听，妻子不仅心情变得轻松，身体也慢慢变好。

## 2 上一堂摄影户外培训课

7月3日，镇海老年大学的摄影中级班趁着好天气一同出去前往镇海炼化公司楼前的荷塘池采风。57岁班长王秀珍特别邀请了授课的刘老师，一群人兴趣浓浓赶赴荷池。刘老师开设户外培训小课堂，教大家构图、光线、影调、色彩等摄影技巧，学员们边拍摄边交流，过程中提高了摄影技巧，也拍出了各种姿态的娇艳的荷花。

据王秀珍介绍，他们班的学员们好学勤奋，每到学期期末，班级都会组织一次班级娱乐，大家吹拉弹唱，以各种形式表现晚年生活的快乐与幸福，大家不仅玩得开心，也促进班级的团结与相互的交流。“从爱好到享受这份爱好，从简单的学习技术到其乐融融的同学情谊，其实聚在一起，不仅仅是简单的获得一门摄影技术，更重要的是通过学习，更加热爱生活享受生活。”王秀珍说。

一晃又是一年的期末，一学期下来，摄影中班向学校提交了100多张摄影图片，他们以炽热的情感，独特的视角去发现美。

## 3 校园艺术团义务送演出

杨士燕在奉化老年大学有个响当当的称号，叫“杨团”。杨士燕在学校里学的是京剧与戏曲表演，2007年到现在一直担任着该校京剧班班长。2014年，她当选了奉化老年大学学委会副主席，并兼任校艺术团团长。大家都亲切地喊她“杨团”。

“杨团”从小就喜欢跳舞，酷爱唱歌，小学二年级就是校文工团独唱成员，经常参加演出，有个成为演员的美梦。然而因为家庭困难，这个梦想也就只能是梦想。如今到了老年大学，跟着专业老师学习京剧、戏曲，她终于圆了几时的梦。

每逢过节和假期，“杨团”就成了一个大忙人，这个暑假也是如此，虽然放假了，但是艺术团成员们仍然顶着酷暑义务为各村、社区演出。“杨团”搬家后住在宁波市区，时常宁波、奉化两头跑，为大家编排节目，为每位演员化妆，置办服装、道具，从未有怨言。每台演出结束，演员们看着镜头下美美的自己，看着台下观众满意的微笑，都很满足。“杨团”说：“演员们、观众们满意了，所有的忙碌和辛苦都值得了，这就是我最开心的时刻。”

几年来，“杨团”都会组织校艺术团给医院患者带去欢乐祝福，去敬老院为老人们送戏送温暖。她还安排校艺术团义务为各社区、广场演出，为萧王庙岭丰村、潘村、棠云等地的音乐舞蹈爱好者义务指导京剧、舞蹈等等，算下来，每年演出大大小小30多场。目前，她还带领京剧班学员，每星期六下午到居敬社区为市民义务演唱，受到大家一致好评。

这么多的演出，不仅不收任何费用，“杨团”还默默地自己出钱租赁灯光音响等，比如在奉化区中山公园南门广场举办一台“迎七一”文艺演出，搭台、灯光、音响、横幅等费用她出资1500元。

记者 徐丽文  
通讯员 宋宸依 项杰 张玲

## 正规治疗帮带瘤患者长期生存

“得了肿瘤能活多久？拿掉肿瘤就会好转吗？”这是许多患者及家属最关心的问题，也经常向他们的主治医师问起类似的问题。在目前的医疗条件下，很多肿瘤还不能完全治愈，如何带瘤生存也成了很多肿瘤患者要面对的问题。上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科作为国家中医药临床研究基地(2017年镇海区中医医院成为龙华分院，肿瘤科为重点建设科室)，已经为很多带瘤患者谋得了长期生存的福利。

上海龙华医院宁波分院(镇海区中医医院)肿瘤科来自上海龙华医院的常驻专家王立芳博士告诉记者，如今网络发达，面对眼花缭乱的信息，患者常常不知所措，相信所谓偏方秘方的不在少数，甚至被伪装成病友的医托所骗的也屡见不鲜。但是，能长期带瘤生存的患者基本都不会被吹得天花乱坠的广告所动。

“我有一位已带瘤生存25年的肺癌患者，因为他坚信医生的经验经过了数年代代的积累，正规的药物经过了数千数万的试验。”王立芳说。

她通过多年对病患的随访发现，能长期带瘤生存的患者都会在抗癌的过程中养成良好的饮食和锻炼习惯。“饮食均衡、适当锻炼、远离烟酒”是多数人都知道的良好生活方式，也是每个人都能做到的，并且对防癌抗癌有显著的好处。

王立芳曾诊治过一位年轻的乳腺癌术后骨转移患者。这位女士一开始情绪低落，甚至有自杀倾向。但经过专业的调节情绪，并积极配合进行中西医结合的治疗，十余年过去了，仍然生活如常。更让王立芳欣慰的是，她还在治疗过程中组建了家庭，也因为治疗需要定期体检，以及在抗癌过程中养成的良好生活习惯，高血压、糖尿病等内科疾病也都远离了她。

所以说，保持积极乐观心情也十分关键。能长期带瘤生存的患者，经过了初期的难过，都能够勇敢面对，积极配合医生治疗，调节自己心情，在不幸中求得万幸。

总的来说，得了肿瘤能活多久？这个问题因人而异，得了肿瘤并不等于死亡，只要能够做到早期发现，并采取有效合理的治疗方案，是可以做到有效控制癌症的，使病痛少一些，生活质量高一些，病人和家属应以一个良好的心态对待疾病，尽快接受正规的治疗。

通讯员 孙妃 记者 陆麒雯

## 50张免费越剧票等您来拿

下周二(7月17日)，越剧《我的娘姨我的娘》将在宁波大剧院深情献唱。《宁波老年》联合宁波大剧院向康乐老年俱乐部会员送福利，将提供50张免费戏票。有意者请通过“宁波老年”微信公众号领取，名额有限，先到先得，领完为止。

《我的娘姨我的娘》讲述了一个真实的故事：浙江省玉环县，有一位女医生被当地群众亲切地称为“娘姨”，她是海山乡卫生院院长吴棣梅，扎根海岛40余年，呵护着岛上的生命，潮涨潮落，风雨无阻。

2013年，吴棣梅的事迹被浙江越剧团搬上越剧舞台，“娘姨”，这个仅次于生母，与养母、乳母同等的尊称，也成为了该剧剧名《我的娘姨我的娘》的由来。作为一部现实题材剧目，《我的娘姨我的娘》并没有把这个无私奉献的真实故事演绎成高高在上的说教。相反，凭借朴实而真诚的基调把观众感动得潸然泪下。

《我的娘姨我的娘》当中吴玉梅一角由梅花奖得主王滨梅饰演，她拥有一副甜美的金嗓子，极富表现力，技艺高超。王滨梅演绎了海岛女医生的事迹，渲染了医生这个崇高职业，传递了感人的力量。加上水天一色的舞台艺术视觉的冲击，回归艺术本真的戏剧表达，使这出戏更加唯美高雅。

该剧曾获得三届中国越剧艺术节优秀剧目奖、中宣部第13届精神文明建设“五个一工程”奖、浙江省第12届精神文明建设“五个一工程”奖、第12届浙江省戏剧节“新剧目大奖”。

如果您也想感受声泪俱下的动情唱腔，可别错过这部好剧。  
记者 徐丽文

龙华医院·镇海中医院  
健康大讲堂

领取方式:2018年度康乐老年俱乐部会员可发送“戏票+会员卡号+手机号”至“宁波老年”微信公众号,等待后台消息通知,送完为止。每位会员限领两张。  
演出时间:7月17日 19:30

