

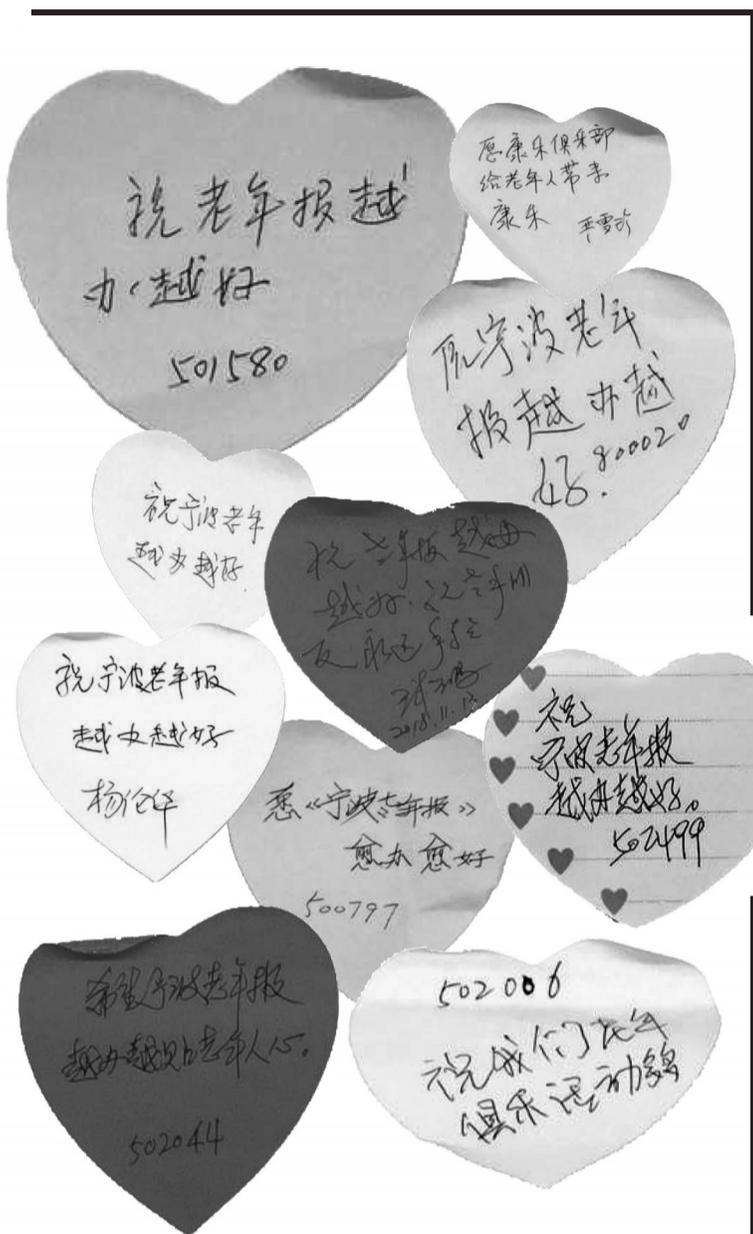
欢迎大家一起加入「圆梦爱心」之旅

满足长者一个微心愿

去年办理2019年康乐老年俱乐部会员手续时,新老会员都填写了一张心愿卡。目前,2019年会员微心愿“圆梦爱心”之旅正式开始,我们从许愿箱内随机抽取心愿,恳请热心人和热心公益企业认领,帮助这些幸运的会员朋友实现心愿。

听说要许愿,很多会员不约而同写下“希望《宁波老年》越办越好”“与老年读者朋友常联系”“愿《宁波老年》让我年年愉快开心”“希望《宁波老年》多举办活动”等鼓励和期许。老年朋友最牵挂的依旧是家人,很多人写下“女儿早日找到伴侣”“外孙女成绩愈来愈好,少挨骂,老伴身体愈来愈健康”之类期盼和祝福。也有会员从实际出发,树立了一些小目标:“想去横店影视城旅游”“明年熟练运用智能手机”“学会上网”等。

在这里,我们选登部分被抽中的微心愿,同时向全社会发出邀请,如果您想加入这趟“爱心之旅”,满足这些老年朋友的微心愿,请赶紧拨打认领热线吧。



“我想到支边的第二故乡去一次”

——丁月红,66岁。19岁时到吉林省白城长林地区支边,在那里度过了3年时光。虽然条件艰苦,但哪里也给她留下了很多美好的青春回忆,她和支边的战友们结下了深厚的友情。2015年,以前支边的战友联系上了丁月红,之后她们每年一聚,其中也有人曾回去去过支边的农村。丁月红心里一直想回去看看,但总是没有时间和机会,所以这次的心愿是能再回到支边的第二故乡看看。

“我的心愿是到支边的第二故乡去一次,特别怀念支边的日子,勾起了年轻时的回忆。”丁月红说。

“我想要一只放胰岛素针的冷冻盒子”

——杨先生,77岁。62岁的时候患上了糖尿病,每天都要打胰岛素。心愿是想得到一个胰岛素冷藏盒。之前夏天他出去旅游时,如果没有胰岛素冷藏盒,针剂的药效会失效的很快,如果有了冷藏盒则能保持10多个小时,这样心里比较踏实。杨先生说,有一次去北京旅游,他一直担心胰岛素会失效,还好那天晚上突然降温,他就把胰岛素放在宾馆的窗户外面晾着,来保持低温,要是有了冷藏盒就不会这么不方便了。

“我想要参加智能手机讲座学习”

——张芳伟,67岁。希望能参加智能手机培训班。如今智能手机已经非常普遍,虽然现在张芳伟用的手机也是智能机,但也仅仅是打电话,或者用微信最简单的功能,其他诸如网上购物、买车票、订外卖都不会用。一方面感觉手机的很多功能被浪费了,另一方面,也是觉得人要活到老学到老,与时俱进,不能被时代淘汰,所以想加强这方面的学习。

温馨提醒:

还有部分微心愿填写人的信息不全,无法联系,如果您看到报纸后可与我们联系,我们帮您实现微心愿。

“我想完成我平凡人生中经历的回忆录”

“想要靠前排的宁波老年春晚票”

“我希望得到《宁波晚报》一份”

“我希望由儿子陪伴就近旅游一次”

以上心愿相关信息均真实有效,热心个人和公益企业可以通过拨打热线87167337进行微心愿认领。

记者 陈韬 徐丽文

宁波老艺术家风采录

宁波老年、宁波市文学艺术界联合会联合出品

陆后法:吹拉弹唱中的养生之道

陆后法,系宁波戏剧家协会会员,他年轻时曾是一名普通电器厂的员工,因从小喜爱文艺,便开始了舞台作品的创作和表演,在那个黑白电视正当红的年代,经常可以看到他在宁波电视台表演的场景。在舞台上他也曾经历了大起大落,却始终没有放弃,现在年过七旬,仍然用另一种方式坚持着他的文艺梦想。

从出名到“失声”

陆后法的文艺事业起步较晚,第一部作品是1984年创作并担任主角的曲艺滑稽戏《满意不满意》,这部作品还获得了当年宁波市职工文艺调演曲艺比赛的一等奖。“在这之前,我是一个爱看文艺的人,没想到之后我会变成从事文艺的人。”陆后法告诉记者,那年单位要派人参加比赛,又没有作品,他就想起了之前在电视上看到的上海和广东的滑稽戏,因为喜欢,就凭借着超强的记忆力把节目的所有台词背了下来,然后进行重新改编。

“《满意不满意》的主题是职业道德,演出效果出奇的好,我在台上表演,就看到电视台扛摄像机的老师都笑弯了腰,而就在大家都看得津津有味、乐此不疲的时候,节目就结束了,好多人都说看得意犹未尽。”这其实是陆后法的一个演出技巧,“有悬念的结局就是让观众记住这部作品。”

在那之后,陆后法在宁波曲艺界有了名气,各种基层演出受邀不断,而对待每场演出,陆后法和其队友都会做足准备。陆后法住在鼓楼附近,他们的排练场地是中山公园。每当夜幕降临,陆后法就会提着两个大热水瓶,和队友们排戏练唱。功夫不负有心人,1989年,陆后法的节目获得了海曙区首届艺术节的一等奖。

由于演出需要,小品、独角戏、相声、说唱……陆后法所涉猎的节目形式越来越多,受邀演出的场次也随之增多,最多时,一天时间几乎被排满。然而就在风风火火表演了20多年之后,陆后法却“失声”了。“可能是表演的时候太用力,日积月累,嗓子就不行了,10年前的一次演出后,气管出血,之后只要嗓子用力就会咳嗽。”陆后法不得不告别心爱的舞台。

葫芦丝延续舞台梦想

本来刚退休的陆后法能有更多的时间来展示自己,给观众带去更多的欢乐,却因为嗓子问题再也上不了台,这让他很不甘心。“嗓子刚坏的时候我还想着能好,没想到在家养了两年还是不行,很失落,时常就想我还能做些什么?”陆后法想到了葫芦丝和二胡,多年的曲艺生涯,让他有了较好的乐感,简单的吹奏葫芦丝和拉奏二胡不在话下,但要上台还差点“火候”。

为此,陆后法加入了宁波市老年大学的葫芦丝和二胡的培训课程。“葫芦丝作为中国传统乐器,用循环换气法能持续发出五度音程,音色优美、柔和、圆润、婉转,惟妙惟肖。每当吹响葫芦丝,任何烦恼都会消散。”在陆后法的阳台上,大大小小的葫芦丝有20多个,其中几个葫芦丝的曲孔处油漆都被使用得磨掉了,拿起任何一个葫芦丝,他都能演奏出专业水准的乐曲。

在市老年大学,陆后法遇到了一群志同道合的老伙伴,并成立了一个葫芦丝艺术团。从曲艺表演到乐器演奏,陆后法的舞台梦想就这样延续着,并获得了认可。目前,已71岁的陆后法还是对葫芦丝保持着高度的热情,前两年还随团获得了两个全国大奖。

将演奏融入养生之道

记者见到陆后法的时候,他说自己已经在医院挂了5天的盐水,“是老毛病又犯了,没关系,修养几天就好了。”陆后法说,这几天他葫芦丝也没法吹,时间一长就容易咳嗽,不过他并没有放弃乐器表演。“在舞台上表演时,我会特别注意观众的反应,每当节目结束,阵阵的掌声就是对我们最好的肯定。”陆后法说,他所有的演出基本是公益性质,只要观众露出满意的笑容和掌声,所有的付出都很值得。

“其实,现在我爱文艺和年轻的时候不太一样,年轻的时候有股冲劲,现在更加柔和。”陆后法认为,自己在老年朋友中还算年轻,但也要注重保养,不会麻将,除了文艺,没有其他爱好,而正是喜好文艺,爱乐器,也给了他很好的养生启示。“我觉得经常吹奏葫芦丝可以健身益智,养生治病。葫芦丝演奏中的三大技巧:气息、指头、用舌,与我们经典养生健身练习方法是非常一致的。”

问起今后还有什么计划时,陆后法表示,就是养好身体继续舞台梦想了。“我就希望老头子经常出门去演出,或是和老伙计们一起玩玩乐器,看着他每次回来时开心的表情,我也高兴,反正家里的家务活我都包了!”陆后法的妻子笑着说道,“我们年纪大了,最大的财富就是身体健康,老头子的养生办法就是吹葫芦丝拉二胡,而我就是做家务了。”

记者 徐益霞