

# 老戏迷的夕阳乐

□本报记者 朱亚芳 文/图

“老百姓心里有杆秤，知道你是重还是轻……”4月11日下午，65岁的韩先英阿姨在市民公园内演唱起了豫剧《焦裕禄》选段。大树下，她和老伴儿张运生一个演唱、一个伴奏，画面和谐而温馨。

“退休后闲下来了，想找点事情做，唱戏是我们老两口共同的爱好，每天下午我们都会来公园里拉拉板胡、唱上一会儿。”张运生笑着说，作为中华优秀传统文化的优秀代表，豫剧也一直深受广大群众所喜爱。年轻的时候，他的爱人韩先英就喜欢唱豫剧，如今他也把板胡重新操练起来，也算是老有所乐了。

一曲唱罢，韩先英打开了话匣子：“我们在公园唱豫剧已经有5年了，公园里空气好景色优美，尤其是春天，郁金香、牡丹都开了，在这样的环境里和戏友们一起唱唱戏，互相学习切磋，既能陶冶情操，又能交到一群志趣相投的好朋友，还能发扬和传承豫剧文化，真的很开心。”

“现在人们的生活水平不断提高，我们老年人的精神文化生活也越来越丰富了。”张运生说，疫情防



张运生、韩先英老两口在公园演唱豫剧

控期间，大家的防范意识都提升了，他们来公园唱戏时也尽量戴口罩，虽然听戏的人明显少了许多，但是能够每天唱唱戏开开心心的，这就够了。

“南阳地，离城十里……”在公园北门的假山附近，这里又有一对

幸福的老人在唱豫剧。家住附近的侯大爷和老伴儿贡阿姨装备齐全，音响、板胡、梆子、唱谱一应俱全。一曲《老身家住南阳地》唱罢，在一旁玩耍的小朋友也跟着鼓起了掌。“我们俩老家都是林州的，去年开始来这儿帮孩子照看孙子，

从那时起我们一有空就来公园唱戏。当时有好多听众，也有好多戏友一起唱，我就越唱越起劲儿，每天下午都唱到天快黑才肯回家。”贡阿姨说。

“今天是疫情好转后我们第一次来公园唱戏，高中时我在学校拉板胡，参加工作后就没时间练了。现在退休有了时间，我给大家伴奏，还能互相切磋，一年下来板胡越拉越熟练了。”侯大爷说，因为喜爱豫剧，贡阿姨没事就自学，边听边模仿，她还在网上看了一些视频，也没有人教她怎么唱。自从在公园尝试着给大家表演，她的演唱逐渐得到越来越多人的认可。

饱满的热情、高昂的兴致，几位老人虽都已年过花甲，但是他们脸上始终洋溢着幸福的微笑。年轻时夫妻俩忙于奋斗，退休后，因为有着相同兴趣爱好，老两口又找到了新的乐趣，喜爱豫剧的老两口把退休生活过得精彩纷呈。



## 新闻速递

### 社区开展安全培训 增强老年人自救能力

本报讯(记者 朱亚芳)北关区豆腐营街道东风西社区辖区老旧小区居多，居民中老年人占比大，为进一步提高老年人的安全防范意识，预防和减少各类灾害事故的发生，4月10日上午，该社区联合人人安康社会工作服务中心开展了春季消防安全知识培训。

培训中，教员葛文亮通过一个个真实的案例并结合视频、图片、动画等多种形式，形象地向大家展示了火

灾带给人们的危害，并以此向大家讲解各种消防知识、消防安全注意事项、火灾事故逃生技巧等，还现场展示了灭火器、灭火毯等消防器材的使用方法。

本次培训不仅提高了居民，尤其是辖区老年人的消防安全意识，还增强了大家自救自护能力，让大家对学习消防知识的重要性有了更深的了解和认识。



消防安全知识培训现场(张晓宇 摄)

## 关注第五个全民国家安全教育日



↑4月12日，安阳地区医院工作人员在门诊对入院患者进行实名登记。(李玉英 摄)

今年4月15日是我国第五个全民国家安全教育日。今年的活动主题是“坚持总体国家安全观，统筹传统安全和非传统安全，为决胜全面建成小康社会提供坚强保障”。

宣传教育活动要坚持以总体国家安全观为指导，紧紧围绕全面建成小康社会的年度重点工作，紧密结合新冠肺炎疫情防控突出形势任务，注重统筹发展和安全，统筹传统安全和非传统安全。市卫健系统的宣传重点为：宣传党把人民群众生命安全和身体健康放在第一位的理念立场，宣传公共卫生安全、生物安全等非传统安全内容。

通过持续开展主题鲜明、内涵丰富、形式多样的国家安全宣传教育活动，进一步强化干部群众的总体国家安全意识，形成维护国家安全的强大共识，以新担当、新作为推动中央、省委、市委关于国家安全决策部署落实见效。



↑为加强“4·15”全民国家安全教育日宣教，连日来，安阳地区医院持续加强疫情防控工作。4月12日，安阳地区医院工作人员坚守在疫情防控一线。(李玉英 摄)



↑面对疫情，市第三人民医院检验科成立生物安全质量防控小组，细化生物安全工作流程，明确职责。对新冠肺炎疑似病例及流感患者的标本采集、分离、运送等，严格按照实验室生物安全防控指南操作，对工作人员采取三级生物安全防护措施，并进行模拟演练。图为近日，工作人员正在采集咽拭子。(孙晓峰 摄)

## 开学后，在学校里想咳嗽时怎么办

新冠肺炎疫情期间，大家对咳嗽和发热等症状非常敏感。但是除新冠肺炎外，很多情况都会引起咳嗽，包括生理性咳嗽和病理性咳嗽。

咳嗽本身是一种防御反应，通常咳嗽反射能有效清除呼吸道内的分泌物或进入气道的异物。因此，不要采取屏住呼吸的方法来抑制咳嗽。咳嗽也是某些疾病的外在表现，呼吸道感染、过敏体质、精神因素等都会引起咳嗽，引起咳嗽的疾病有的可以自愈，有的可能预后不良，因此，需要及时就诊寻求医生的帮助。

在学校的集体生活中，一旦想咳嗽应该怎么办？咳嗽处理不当，有可能会将疾病传染给他人。因此，要遵守咳嗽礼仪，你可以这样做：

1.用手帕或纸巾捂住口鼻：当预感到要咳嗽时，尽量避开人群，用手帕或纸巾捂住口鼻，防止唾液飞溅。使用过的手帕应该及时清洗和消毒，使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到有盖的垃圾桶里。

2.用手肘衣物捂住口鼻：当预感到将要咳嗽时，来不及掏纸巾或临时找不到手帕或纸巾，建议把头低向手肘来代替手捂住口鼻。弯曲手肘后，再靠近口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上，肘部不容易接触其他公用物品，可以有效阻断病原微生物的传播。

3.避免用手直接捂住口鼻：直接用手捂住口鼻，会让手沾染上病菌，也易将病菌传染给别人。

4.咳嗽后立即洗手：咳嗽后要立即清洗双手或使用免洗消毒液进行消毒，防止病菌传播、残留。

5.戴口罩遮住口鼻：如果出现咳嗽症状，需佩戴口罩，并与他人保持至少1米距离。

6.及时就诊，尽早治疗：如果同时合并有其他症状，或者怀疑自己患病时，要及时向老师汇报，并尽早就诊治疗。

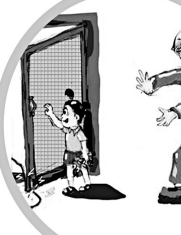
(安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所)



64/ 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。



发现有人触了电，想办法切断电源。移开电线多注意，所用器具要绝缘。头脑清醒可自救，奋力挣脱跑一边。



安全用电要牢记：超负荷用电危险高；私拉乱拉准出事；高压变电远点好；雷雨天气少外出；站在高处不可妙；树下避雨不安全；不玩手机要做到。

## 传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办