

老年人的幸福晚年

随着经济社会的发展,老年人生活的幸福感、安全感逐步得到提升。当下,许多老年人已经不再服老,他们紧跟时代的步伐,提高自己的文化素养,培养更多的生活情趣,丰富退休生活的内涵,使自己拥有精彩的晚年生活,也让老有所学、老有所乐变得更生动。

老有所乐 歌唱美好生活

□ 桑毅

刚刚退休那会儿,我的情绪落入了低谷。曾经的工作按部就班、忙忙碌碌,骤然回归家庭,朝夕相处的同事好像一下就断了联系,过去的同学、闺蜜又都移居外地,我兄弟姐妹虽多,但都不在一个城市,再加上我思念远方的女儿……一时间,心中的那份落寞无法排遣。一次机缘巧合,我与声乐结缘,真是没想到,56岁了,去市老干部大学上课竟成了我退休生活中一件美妙的事情。

合唱团一直令我向往,那优美纯净、天籁般的歌声仿佛能净化涤荡人的心灵。当看到市老干部合唱团招募团员时,我心中十分欢喜。久闻周少杰老师的大名,几分崇敬、几分忐忑,凭着偷师学到的乐理知识,又临时抱佛脚请朋友指点,我精心准备了一首歌曲,“盔甲”一披就上了考场,后来,我被合唱团正式录取。

6月初,市直机关庆祝中国共产党成立100周年歌咏比赛,时间紧、任务重,需要全员备战。我们的参赛曲目是两首歌,一首气势磅礴,一首深情悦耳。排练的时候,全体合唱团员集合、发歌页、分声部、排队形,排练井然有序。我被分到了低声部。

台上一分钟,台下十年功。风光的背后,往往是超出常人想象的付出。排练刚开始的时候,老师教我们唱歌,一两天以后,有一些基础好的团员已经可以将旋律顺下来。我的基础差,齐唱时,我唱得不是很流畅,音准也不对。我的内心有些受打击。

一下课,我飞奔到家,心心念念等着我的爱人下班,他在中学时曾是校乐队成员,而且会拉二胡。我一心想抓住这根救命稻草,让他教我,不至于落于人后。谁知他说了一句“年代久远,简谱生疏,曲目太大,教不了”就把我打发了。更可气的是,接下来的几天,只要我在家一唱歌,他就躲进房间里,于是我冲进房间问:“我唱得有那么难听吗?”答曰:“不成调。”

好吧,看来声乐还得靠自己努力。我不认输,下决心一定要唱好,于是,我反反复复听录音,每天老师教的时候,我目不转睛,用心去消化老师讲的声乐知识,合练的时候,我全神贯注,认真唱好每一首曲目。每天起床后,我先把乐谱顺一遍,然后反复练习。夏日的早晨,清风徐来,我会早早骑车出门,上学路上,心情就像歌词里唱的鸟儿在高飞一样……

课堂上,老师说把口型张圆了唱,嘴里像含着一个鸡蛋,于是我在家里煮了一个鸡蛋,整个儿放在嘴里去感受那种感觉。除了教唱歌曲,老师还教我们礼仪,面部表情要保持微笑,我就在家学空姐训练,用嘴巴横咬一根筷子,露出八颗牙齿练微笑。

在合唱团里,队友互帮互助,我不仅学会了唱歌,还收获了友谊。随着舞台站位置的调整,我座位旁边来了一个会吹口琴的漂亮姐姐,她识谱超级厉害。我唱不好的小节,她打着精准的拍子,一拍一拍、一遍一遍教我,直到我唱会、唱熟。我还认识了大方得体、干练负责的班长,她号称班里的



盛装参加,等待演出(牛道强 摄)

“金嗓子”。在她的鼓励下,我熬过了谱子的生疏期,突破了因唱不好导致情绪低落的瓶颈期,随着对词曲的进一步熟悉,最终,我自信、坚定地把两首歌完整地唱了下来,心中的那份快乐无法用语言来形容……

预赛的日子到了,我们穿上大气、漂亮的合唱服,画了得体精致的妆容,乘大巴车前往演出剧场。这是我第一次正式登上舞台,富丽堂皇的剧场、炫目的背景墙、耀眼的灯光、巨幅帷幔、电子立式话筒,一切既新奇又庄重。

比赛开始了,雄浑的钢琴声响起,团长开始潇洒自如地指挥,当流畅、悦耳、空灵的歌声从我们口中流出,激昂

如万马奔腾,舒曼如涓涓细流。此刻,我扮演了自己人生的又一个重要的角色,用歌声歌唱我们伟大的祖国、伟大的中国共产党。

最终,我们以破竹之势冲进复赛,并以复赛第三名的成绩闯入了决赛,揽下了特别贡献奖和两项二等奖。

一个半月的合唱训练,我没请过一天假。我在这个年纪,坚持学习,努力学习,收获了很多。我在合唱团学到了很多乐理知识、发声方法和歌唱技巧,聆听了老师的教诲,在学习声乐上迈出了第一步。

穿过乌云留下希望,眺望远方那束曙光,歌声陪伴着我度过美好的退休生活。

共克时艰 抗击疫情

确保受灾群众安心入住

滑县为受灾村庄培养家庭消毒消杀“明白人”

本报讯 “我来考考大家,配置1升84消毒液需要多少84原液?”“对,非常正确,配置1升含量5%的消毒液需要10毫升84原液……你们都是村里的‘明白人’,责任重大,一定要把各个要点记牢并能够熟练操作,实施现场消杀时千万注意个人防护。”

8月20日上午,在滑县道口镇街道顺北新村村头空地上,来了一位特殊的老师。她叫刘春红,是滑县疾控中心消杀科科长,她在认真、翔实地给“明白人”进行知识培训,培训内容包含消毒液的配置、使用方法、个人防护,针对各类消毒对象如何选用消毒方法、消毒液浓度等。

近日,随着受灾村庄洪水的消退,滑县卫河以西居民陆续返家,家庭内消毒问题迫在眉睫。为全面跟进消杀工作,确保不留死角,滑县决定为受灾村庄培养家庭消毒消杀“明白人”,“明白人”都是各个村庄的村民代表,负责培训其他村民为各自家庭实施消杀,确保受灾群众安心入住。

“滑县疾控中心作为技术指导部门积极落实县委、县政府及滑县卫健委的工作部署,自8月18日至今,已



集中消杀现场(刘权 摄)

经先后对受灾的军庄村、白庄村、顺北新村、程文庄村、河西村等村庄的村民代表进行了户内科学消杀培训,目前已培训100余人。同时,滑县卫健委还调配发放84消毒液44箱,确保消毒液供应。”滑县疾控中心副主任雷兆林接受采访时说。

据悉,在此次河南洪涝灾害中,滑县卫河以西的军庄村等村庄受灾严重,在滑县卫健委的统筹部署下,滑县疾控中心、滑县爱国卫生运动事务中心履职尽责,坚持每天对重灾区大街小巷、垃圾点、厕所等公共区域及重点部位进行1次~2次

的集中消杀,做到了水退到哪儿,消杀就跟到哪儿,最大限度降低了疾病传播风险,确保群众的生命健康安全。截至目前,已对受灾严重的5个村庄消杀面积达到1457万平方米。

(刘权)

图说新闻

8月22日,彰北街道临府社区优化疫苗接种流程,广泛组织动员,多措并举、精准服务,高效推进疫苗接种工作,确保不落一人,应接尽接,早接快接,切实提高疫苗接种率,加快构建全民免疫屏障。

图为社区工作人员为居民做好填表登记工作。(本报记者 朱亚芳 摄)



新冠疫情防控

——中小学生开学篇



目前,全国新冠疫情趋于平稳,各地开始为秋季开学做准备,家长、学生应如何做好个人防护呢?

返校前

01 密切关注本校防疫要求和返校通知,根据本校返校安排,合理规划出行计划;生活中坚持科学佩戴口罩,养成勤洗手、常通风、少聚集等良好卫生习惯。

02 临近开学,家长、学生应尽量留在本地,非必要不出省、不出市、不出县(区)、不前往中高风险地区,减少与不明来源地人员发生密切接触;学生要按照学校要求报告与共同居住人自开学前14天的健康状况及中高风险地区旅居史或其他异常情况;有境外、中高风险地区旅居史的学生及共同生活居住人员应主动向社区和学校报备,积极配合落实健康管理规定,并在返校前提供48小时内核酸检测阴性证明。

03 家长根据孩子发育状况选用适合脸型、包括标注YY/T 0969、YY 0469的平面口罩和标注GB 2626防护口罩,前两种用于日常防护,后一种用于应对复杂高风险情况。

04 符合疫苗接种条件的青少年,应在学校安排下有序进行疫苗接种。接种后需留观30分钟,保持接种局部皮肤的清洁,如有不适尽快联系学校,报告接种单位,需要时及时就医。

返校后

01 前往学校途中要做好个人防护,如果有分批报到,尽量在安排时间段到校,避免聚集和长期等待,需要提供核酸阴性证明的学生,应提前准备。

02 住校学生要保持宿舍卫生清洁,定期通风换气,做好个人防护,出现不适及时报告。

03 走读学生要注意路途安全,如果条件允许,尽量避免乘坐公共交通工具,可选择徒步、自行车等方式出行。如果乘坐公共交通工具,需全程佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩,并注意手卫生。

04 进入秋季,注意早晚适时增减衣物,预防着凉,科学用眼,科学运动,营养膳食,睡眠充足,增强机体免疫力。

中国疾病预防控制中心