

“我想要重回这个时代，哪怕脚步会慢一点，人生从不怕重来，我们终重回山巅……”当激情澎湃的音乐响起时，79岁的“摇滚奶奶”董云蓉和67岁的任招发热情被瞬间点燃，她们手抱吉他，伴随着动感旋律忘情表演。

两人是如何聚到一起，开启这段音乐之旅的？让我们一起来听这对“老闺蜜”奏响生命最强音的故事。



“摇滚奶奶”的闺蜜团 音乐就像绳子 紧紧连起她们

乐队成员有进有出 “老闺蜜”始终如初

时间拉回到2009年。彼时，董云蓉66岁，在老年大学吉他班遇见了退休后的第一位挚友——任招发。由此，两人开启了长达13年的友谊。

最初，吉他班里共有35名学员，可最后坚持下来的仅有5人，其中就包括董云蓉和任招发。零基础的董云蓉靠着勤奋练习，成了班上进步最快的人。她的乐观和刻苦，影响着任招发，两人一有空就切磋技艺，共同进步。时间一长，两人便谋划组建一支吉他队，除了吉他班的3位同学，还对外招募新成员。

任招发住在杭州良渚，董云蓉住在大关，虽然隔得远，能一起排练的时间有限，但彼此总会时常想念，时常探望，一见面就有说不完的话题。两人都说，在漫长的一生中，一定要拥有几个亲如姐妹的好友，每次想到自己的好闺蜜，就会被温暖幸福所包围。

2011年，董云蓉第一次受邀到外地登台演出，因为要出远门，她有些紧张，任招发得知后，二话不说就陪她踏上去往深圳的火车。此后，不管去哪里演出，两人几乎形影不

离。

董云蓉的膝盖一直不太好，每回到外地演出，上下舞台时，任招发总会及时出现，小心搀扶她，防止好友受伤。

后来，任招发身体不好，做了手术，生活一度陷入低谷。董云蓉便常常带着礼物和歌声，到病房探望陪伴，帮助好友重拾信心，战胜病魔。

任招发说：“在我暂别乐队的那段时间里，她一个人几乎扛下了所有，我特别心疼。乐队组建多年，有人进入，也有人退出，但我们俩始终在一起。”在音乐和友情的支持下，任招发最终战胜病魔，重返舞台。

回想起之前种种，任招发的眼眶湿润了。“如果没有贴心闺蜜的支持，我真不敢相信自己还能这么健康地站在这，还能演出。”她深情地望着董云蓉说，“我们还有很多个十年，要继续走下去，这支队伍不会落下一个人。”

听到老友动情“表白”，董云蓉说，人生能有如此知己，何其幸运，希望能相伴到老。

有音乐有好友陪伴 每一刻都是最美年华

随着吉他队名气越来越大，两人的闺蜜团不断扩大。71岁的李明珠和59岁的钱雨萍都说，董云蓉不仅是贴心好友，更是亲切的大姐姐。生活中，他们互相扶持，有谁遇到困难一定会帮一把。吉他队到各地演出，《怒放的生命》《飞得更高》《小苹果》《因为爱情》等一系列曲目在他们的演绎下，不仅为观众带来视觉和听觉的双重享受，也奏响了属于他们的人生交响曲。

董云蓉说，老年人不一定非得把全部的依靠都寄托在孩子身上，“我们有自己的朋友圈，我们还有音乐，这些都是最好的陪伴。”

为了这份难得的友情，董云蓉想到要给大家好好拍张集体照。面对镜头，队员们都特别兴奋，特别有表现欲，他们默契地拿起乐器，一边拍照，一边演奏起来。“我想要怒放

的生命，就像飞翔在辽阔天空，就像穿行在无边的旷野，拥有挣脱一切的力量……”他们跟着音乐摇摆，唱响这首充满力量的《怒放的生命》。

董云蓉说，在长年累月的相处中，队员们建立起深厚感情，也完成了新的蜕变。“我们这个年纪玩音乐，不是为了出名、赚钱，就是一起开开心心地玩。会玩的人不会老，有音乐和好友的陪伴更是让我们青春飞扬。”

“老闺蜜”们还约定，夏天游北海，冬天游磐安，寄情山水间，希望迸发出更多创作灵感。

年龄会增长，但梦想永远年轻。董云蓉说，音乐就像一根绳子，连接起他们，牵引着他们，把大家紧紧凝聚在一起。在音乐里，他们似乎忘记了岁月流逝，当下的每一刻都是最美好的年华。（浙江老年报）

五条生活建议 很多人都踩了“坑”

如今，网络信息传播越来越快，健康普及也越来越多，但有些被视为“金科玉律”的养生建议，其实没你想的那么健康。

误区：喝粥能养胃 真相：胃功能用进废退

很多广为流传的“养胃秘籍”其实有不适宜的地方。比如对胃溃疡患者来说，喝牛奶后由于钙离子浓度高，反而会增加胃酸分泌，加重对胃黏膜的损害；苏打饼干中的油脂含量

相当惊人，钠含量也不低，过多摄入会增加胃的负担；白粥、小米粥是常见的养胃“良方”，但是胃功能有用进废退的特点，长期吃易消化的食物，胃的消化能力就会退化变差。

误区：汤煮越久越营养 真相：煲得太久易诱发痛风

人们常说喝汤养生，而且汤要慢慢熬，熬得越浓，营养越高。其实，汤的营养和煲汤时间没关系，汤只要煲一会就已经有鲜味了。

有研究发现，汤熬的时间越长，

味道越鲜美，其中的核苷酸含量也越来越高。引起痛风的嘌呤就是核苷酸代谢的最终产物，也就是说，汤熬的时间越长，诱发痛风的风险也越高。

误区：睡纯硬板床护腰 真相：硬板床不是硬木板

睡有一定硬度的床可消除负重和体重对椎间盘的压力，有利于腰痛症状缓解。但如果直接睡硬木板，不

能配合人体脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑，就会出现腰酸背痛等症状。床板上要垫3至5厘米的软垫。

误区：睡前喝点酒助眠 真相：会扰乱整个睡眠状态

酒精表面上似乎对睡眠有益，实际上却可能干扰睡眠，扰乱整个睡眠状态。酒精最初有可能会缩短入睡时间，然而酒精的作用逐渐消失后，随之而来

的是频繁的觉醒，使睡眠质量下降。如果睡眠规律性地遭受睡前饮酒的干扰，尤其是长期干扰，健康和诸如学习、记忆等神经认知功能也将受到显著伤害。

误区：按摩颈椎能治颈椎病 真相：不可随意按摩

颈椎病是常见病，虽然大力按摩，患者在短时间内会感觉比较舒服，但症状很快又会出现，还会加速颈椎病的发展。按摩不当会破坏颈椎稳定

性，加速椎间盘的退变突出，使颈脊髓受到更严重的压迫。患者颈部不适如果一直不缓解，就应尽快去正规医院，不可随意按摩。（健康浙江）

九成颈肩腰腿痛不需手术 “治筋利器”高频电火花疗法发明人来锡

颈肩腰腿痛困扰着很多老年人，且有年轻化趋势。不少患者往往有这样的经历：久治不愈，或者术后没几年又复发。在3个上海名医开的易可中医院“筋伤中心”，作为备受病友推崇的“治筋利器”——高频电火花，有效解决了深筋治疗难题。

“筋伤中心”顾问、高频电火花研发人程传国教授介绍，大部分的颈肩腰腿痛，并不是骨头的问题，而是筋（肌肉、韧带、筋膜等）的问题。中医有“筋出槽骨错缝”，“骨正筋柔，气血

自流”之说，即“筋”的问题解决了，气血通了，症状自然就随之消失。以腰椎间盘突出为例，有统计显示，约90%的患者通过治筋可获得满意效果，而不一定需要手术。

“筋伤中心”主任王杰是程传国教授的弟子。王杰介绍，如今易可形成了涵盖筋松系列秘方、中药透皮给药系统、高频电火花等三阶段不手术治筋系统。而且在达到临床治愈后，还会通过教患者“易筋经、灵龟摇橹操”等，保持筋柔骨正防复发。