



电吹管、空灵鼓……这些乐器操作简单音色优美

老年乐迷有新玩法

“电吹管是近几年流行起来的一种电子乐器，它利用电声原理，一个乐器可以模拟出多种多样的管乐音色，而演奏难度又大大低于传统吹奏乐器，因此受到了老年朋友的欢迎。”无锡市夕阳红老年大学电吹管班的老师施光星介绍，继去年秋季开班后，今年春季又增加2个班。学员人数从20多人增至80人。

72岁的学员刘锡忠说，他们班很多人都是年轻时就喜爱音乐，但因各种条件限制未能如愿。退休后，他学习了萨克斯等乐器，但接触电吹管后，发现它优点多多。电吹管简单易学，一种指法可以吹奏十二个调；体积小携带方便；音准容易把握，因为电子合成音响，对于没有接触过乐器的初学者也能一开口就把音吹准；练习时不扰民，吹奏时插上耳机，不会影响别人；音色丰富，电吹管可以吹奏出几百种音色，还有双音色或混响等音效。

在人们印象中，老年人经常会用古筝、二胡、葫芦丝、钢琴、电子琴等乐器演奏，陶冶心情、娱乐生活。如今，一些新型乐器，如电吹管、空灵鼓等以其音色优美、操作简便受到他们的青睐。

另外一种乐器空灵鼓也受到了老年人的欢迎。很多人可能还不知道空灵鼓为何物？学员潘咏梅说，当她第一次听到空灵鼓发出的声音时，就深深地被这种能冲击、连通人心深处的音色所震撼，久久不能忘怀。看到老年大学有这个课程，她毫不犹豫地就报了名。夕阳红老年大学周发蕊老师介绍，空灵鼓又称“忘忧鼓”，形状扁圆，用手或手锤敲打就能发出美妙乐声。它学习简单，不需要复杂知识和乐理基础，很适合入门级的乐器爱好者。课程一推出就有50人报名学习。

68岁的陈阿姨也是空灵鼓的爱好者。她以前曾在旅游景区见人演奏过，她跟着学了半个多小时，竟也敲出了一首简单的乐曲。鼓声悠扬、空远、深沉、醇厚，听着让人忘却烦恼，净化心灵。如今，她经常会在睡前轻敲鼓槌，感受这空灵美妙的旋律，与自己的心灵对话，发现生活就是如此简单。（王菁）



银龄资讯

九旬老兵接种新冠疫苗

“我是一位参加过抗美援朝的老兵，看到国家对疫苗接种工作这样重视，所以我积极参与到疫苗接种中，给其他人带个头，做个表率。”90岁的王福康老人如是说。

近日，在南星苑第三社区的居家养老服务中心，80多位社区老人陆续来到这里，在工作人员的统一安排下，有序地进行新冠疫苗接种。王福康是其中年龄最大的一位。作为一名共产党员，他曾多次

主动来到社区询问接种事项。当他得知目前的相关政策后，毫不犹豫地接种了新冠疫苗。

王福康精神矍铄，但考虑到他年龄较大，社区特意安排了社工全程陪同。医务人员按照接种流程，仔细询问了老人的既往病史，详细检查了血压、血糖等指标，确定各项指标符合接种标准后，为老人成功接种了第一针新冠疫苗。（空港）

定制服务有温度

随着我市离退休干部进入高龄期、高发病期，市老干部管理服务中心针对长期患病、行动不便的老同志，采取量身定制精准服务措施，让服务更有温度。

走访慰问“心连心”。针对长期瘫痪、身患重病的老同志开展夏日送清凉、冬日送温暖、节日送问候、生日送祝福、生病送关怀、困难送帮扶的“敲门行动”。为老同志解决医疗护理、紧急救助、家政服务、精神慰藉等实际困难。

送学服务“点对点”。针对老党员普遍年事已高，难以参加集中

学习的情况，开展“送书到家、送学上门、送教入心”服务，让他们能及时学、跟进学、随时学，推动党员学习教育全覆盖、全知晓、全学习。

理发服务“面对面”。针对体弱行动不便的老同志的生活困难需求，推出“党支部+志愿者”上门服务模式，如上门“爱心义剪”。近日，该中心志愿者上门为楼老伯理了发，老人看着镜中自己清清爽爽的样子，高兴地说：“我年纪大了加上疫情不方便出门，正为头发长了犯愁呢。没想到你们把服务送到家，真是太贴心了！”（王刚）

微健康

痛风者防“倒春寒”

河南省中医院风湿病科主治医师苗喜云介绍，“倒春寒”容易导致痛风发作。痛风患者保暖工作不能放松，要注意保护好手脚关节，尤其是脚趾和脚裸处，这两个地方最容易也最先出现疼痛症状。痛风患者宜多吃富含植物蛋

白质、维生素的清淡食物，少吃动物脂肪类食物。春季，主食可选择玉米、小麦、高粱等偏碱性类食物。蔬菜应多吃冬瓜、黄瓜、南瓜、丝瓜和卷心菜等不含嘌呤或含嘌呤较少的菜类。除了多喝水，还要多吃水果。（晓康）

人生感悟

学会独处

□常灵

一日，春光明媚，一朋友来家做客，说起退休了进入养老模式。他本想着退休生活是早上散步，吃碗早面，漫步在古运河畔，看一看清名桥，然后买菜烧饭，午睡，健身，看书……可是不巧，老伴到上海带孙子去了，生活规律被打破了。

朋友一下子进入独处模式，成为独居老人。家里空空荡荡，他一时无法适应。其实，老人如何独处是一门学问。从心理上要承认现实，从行动上要适应现实，重新规划自己养老生活。我认为可以从洗衣、拖地、清洁房间、沏茶、看书等一切你愿意的事情开始，每一件微小的事物都可以成为你的镜子，从中看到自己的内心，适应独处的时光。独处并不一定是孤独，因为

你是自由人，可以走出去，融入社会。可以走进老年大学学习感兴趣的课程，如书法、唱歌、太极拳等，拓展自己的认知结构。可以用自己的技能回馈社会，做一个志愿者，发光发热。可以走近大自然，与花草为伴。或沉浸于书籍的海洋，吸收知识的营养……

另外，独处也是一种能力。一旦生活发生一些变故，打破了原来的格局，要学着从生活习惯、生活方式、作息时间等方面做出调整。独处时，有的人学会了烹饪，有的人会自己去交物业费、水费、电费、煤气费了，有的人更关注自己的健康。另外心态也随之调整，学着笑对生活，享受独处的快乐。

独处或许是每个老年人要面对的命题，但愿你能从容作答。

才艺天地

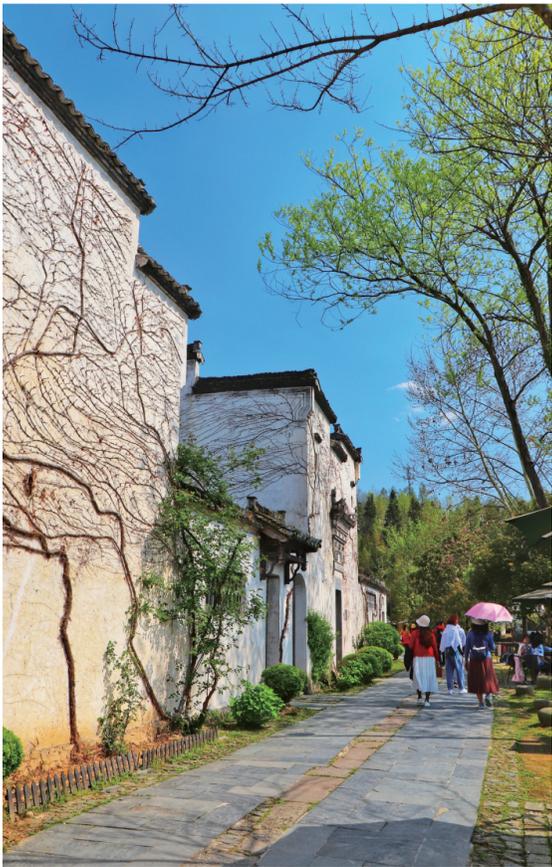
“才艺天地”栏目刊登老年人的篆刻、书画、摄影、剪纸等作品，投稿邮箱wjns@163.com，并注明作者姓名、年龄、地址、电话。



廊桥樱语 陈清(60岁)摄



在水一方 徐晓东(60岁)摄



古镇 荀继涛(63岁)摄



露台和阳台

□奚嘉聆

我家窗前有个露台，周围有几个花坛，种了一些花草草，放了一套休闲桌椅。我平日里会在露台上坐一会，享春日暖阳，吹夏日凉风。放一杯茶，持一本书，感受在户外的感觉，很舒服。这是当年买新居时的执意选择，楼层只处高楼第三层，似不甚理想，但这个露台足以优胜其他任何条件。有它，我的心境一下豁达开阔了许多，可以休憩品茗，可以放目四周，可以赏花弄草……

这些天也常出去坐坐，因为开春了，久违了的春风暖阳扑面而来，让人好不舒惬意。然而，糟心的事接二连三在我眼前发生了，突然楼上就有垃圾扔下来，一

会儿是塑料袋，一会儿是杂物，虽算不得纷纷扬扬，却也时断时续，最令人不堪的是一只潮腻腻的塑料袋“啪”地落下，像炸弹一样炸开，竟然飞出一坨腥臭的鱼肠。天！楼上谁家主妇把我家的露台当作流浪猫栖息地啦，或者给我家种的花草“追肥”来了？我抬头想寻找主家，二十几层的高楼家家窗户外却是一片肃静。我们在三楼，楼上任何一家阳台扔下东西都会落在三楼露台。看到落下来的杂物，我唯有苦笑，心情全无，只能无奈地打扫干净，然后坐下来，抬头静静地观察楼上的阳台，想从每家的阳台上搜寻出肇事的主家。我看到每户阳台的摆设都

不一样，有的置着花草盆栽，有的堆满了杂物，晾衣架、纸箱、盆，乱七八糟堆在一起。看看那些堆着杂物的阳台，我不知道主人站在那里是否还有心情去看窗外的风景，还能透过窗户看四季的变化吗？阳台应该充满阳光，不然还能叫“阳台”么？

我思索着，目光转移到邻家的阳台。邻家的阳台里晾晒着衣服，挂得很整齐，窗户明亮，看得出主人很爱干净。还有一家阳台有几片绿叶探出窗户，伸向外面，像探头在看窗外的风景。这个阳台是半封闭的，只有下面一半有玻璃。左边三分之一晾衣服，衣服挂在衣架上随风舞动，很有节奏感。右边

三分之一是一个花架，花架上放了各类植物，有多肉，有绿萝，有杜鹃，还有山茶花，在阳光下熠熠生辉。我想，这几家的阳台才名副其实。阳台是一面镜子，露台亦然，主人什么样的精神面貌，露台和露台就呈现出什么样的品位。

阳台亦是每家每户的一个展示窗口，展示出每家对待生活的态度。但最起码的道德底线就是不把垃圾往楼下扔。而且法律规定，高空抛物伤人负刑事责任。所以我呼吁：为自己为他人请不要在阳台上高空抛物。阳台和露台是半封闭的，只有下面一半有玻璃。须有美好的风景，美好的风景应由我们每个人共同创造。



近日，第六届无锡市“群芳奖”评选活动落幕，市老干部艺术团原创舞蹈《江南雨情》荣获舞蹈类作品优秀奖。近年来市老干部艺术团充分挖掘贴近生活、富有时代气息的创作题材，创作了一批注重思想性、艺术性和观赏性的文艺作品，展示了我市广大离退休干部老有所学、老有所乐的时代风采。（小芥）