

# 五音不全也要唱 腿脚不好也要跳

## 社区一群老太太又唱又跳十多年

文/片 本报记者 熊正君

每天晚上7点左右,在天外村广场有一群老太太,秧歌舞、花棒舞、竹板舞……一个接一个地跳,快节奏的音乐节拍,整齐的跳舞步子,舞出了她们晚年生活的精彩。有些队员家里有80多岁的婆婆,晚上先把婆婆伺候睡下后再出来跳舞;有些队员腿脚不好,舞蹈动作不规范,她们就一遍又一遍地练习,做梦时也会扑腾两下;有些队员五音不全,她们就勤加练习,插空补巧,专唱高音。她们,就是人老心不老的大桥社区的青松秧歌队。



▲ 青松秧歌队的队员们正在练习竹板舞。

### 从五音不全到能唱百首歌

“走遍天下的山和水,比不上那泰山美。”3月23日晚上7点钟,记者来到天外村广场,远远就听见一阵歌声中夹杂着小号的声音。记者发现,歌声还有“分工”,有高音和低音,还有合唱。她们就是大桥社区青松秧歌队的队员们,正在备战3月26日财源街道办事处举办的“红歌大家唱”的比赛。吹小号和拉风琴的专业人员也被她们请来伴奏。

“你起得太高了,高音部分都唱不上去了。”试唱完一遍后,领队杨敏对吹小号的李旗说。经过调试,杨敏指挥队员们又唱了一遍,调整了一下分别负责高音和低音部分的队员的音调。合唱了一遍又一遍后,记

者听着有些唱高音部分的队员嗓子都有些嘶哑了,队员也开始跟不上调子了,她们才停下休息。

“可累死我了,我都找不着调了。”唱高音部分的石法香赶紧喝了点水向记者说,今年65岁的她以前从没参加过文艺节目,以前工厂里组织活动她从不参加,感觉自己五音不全。从5年前参加了青松秧歌队后,“被迫”练习,参加各种歌唱比赛,现在她能唱100多首歌曲,以前的经典名曲自然不用提,现在她连一些流行歌曲也会哼两句。石法香现场向记者唱了两句李宇春的《下个路口见》,把在场的人都震住了。

### 做梦练舞蹈踢到了老伴

谈起来,青松秧歌队最拿手的还是跳舞。秧歌舞自然不用说,竹板舞、筷子健身舞、花棒舞、健身操等,每个队员都会20多种舞蹈。

去年夏天,社区请来专业老师教授队员花棒舞,为了配合老师的时间,队员们都得安排好家里后再到社区集合学习,这群平均年龄65岁的老年人硬是用了3个早晨的时间学会,学完后没空练习,队员们就利用在家空闲时间练习。当记者问道怎么练习时,隋秀香脱口而出:“我做梦的时候练,把我老伴都踢

了。”引来一阵“哈哈”大笑。霍玉英说,她那天脑子里老是有舞蹈的动作,做饭的时候都拿着勺子摆摆姿势。

说到最难学的舞蹈,队员们异口同声地说是花环舞,因为舞蹈的前奏必须拿着花环一直蹲着,而且持续时间还很长,很多腿脚不便的老人往往就一屁股蹲到地上起不来,所以练习了很长时间都没学会。领队杨敏告诉记者,有的队员为了练习,一直蹲在地上,结果蹲到腿抽筋,第二天也没法走路。



▲ 青松秧歌队的领队杨敏正在练舞。

### 有舞跳,跳得动最知足

为了每天晚上能抽出时间出来练习舞蹈,65岁的温广菊晚上吃完饭先把85岁的婆婆侍候睡下,再匆匆赶到天外村广场练习。

温广菊告诉记者,她自己身体本来就不太好,长年照顾婆婆也给身体增加了许多负担,所以就想多出来活动活动,但因为老人年龄大,眼睛不好,所以得先将婆婆侍候睡下再出来跳舞。

“我以前因为身体不

好,加上照顾老人,所以感觉生活没什么乐趣。但是自从4年前开始参加秧歌队以来,现在就感觉只要每天有舞跳,还能够跳得动,这就是最大的幸福,感觉也很知足。”温广菊说。

正因为青松秧歌队有这些不断努力练习,相互配合的队员们,她们代表社区表演节目经常捧回各种奖杯、证书。

“就是这样一群老太太,又唱又跳了十多年。”杨敏说。

# 今天,5分钟做个决定 明天就能挽救老人生命

周末,全家人正在饭后聊天,突然发现老爸爸头一歪,就靠倒在椅背上了,开始还当是睡着了,可是不像啊:怎么叫他也不醒,嘴里还流口水,眼睛一翻一翻地睁不开。——不好了,好像是“中风”!

家里人一下子乱作一团,这样的情况从未有过,谁都不知道该怎么办。有人束手无策,有人手忙脚乱,时间一分一秒地过去,可120急救迟迟不来,家人都急疯了……



## 三七茶疗效对照表

病症	起效时间	病症	起效时间
高血压	3-15天	视网膜病变	10-30天
高血脂、高血粘	5-15天	眼干燥、视物模糊	3-7天
糖尿病、高血糖	15-30天	坏疽、皮肤溃疡	10-20天
脑中风、肢体麻木	10-30天	失眠、头晕、眩暈	3-6天
偏瘫、面瘫	20-30天	便秘、肠燥便秘	3-10天
心、脑动脉硬化	10-30天	老年性、衰弱症	10-30天
脑梗塞、肌肉萎缩	20-60天	脱发、白发、痛风	10-30天
冠心病、心室肥大	5-15天	牙龈肿痛、口臭	6-7天
心律失常、心悸不齐	5-15天	更年期综合症	7-10天
心衰、肺心病	15-20天	肾虚、性功能减退	3-7天
肥胖、脂肪肝	15-30天	前列腺肥大、尿频	7-10天
体弱多病、免疫力差	5-15天	胃病、肝病、肾病	10-90天

### 高血压、糖尿病有妙方

我国五千年中医养生文化,以三七茶疗效最为神奇。据科学测定,三七茶含有三七皂甙,三七素等20多种生物活性物质,调运五脏六腑,溶解血管里的沉积和胆固醇,解开红细胞与血小板聚集,打破世界高血压、糖尿病患者终生服药的定论。

著名医学专家葛菊教授评价:高血压、糖尿病患者每天2杯三七茶,可性的降低血压、糖尿病时变成“老虎”,减轻糖尿病、彻底摆脱终生服药危害。反之,长期吃降血压药、降糖药,就像吹气球一样,使血管变得很脆很薄,导致脑梗、心梗、脑溢血,高血压和糖尿病就会变成真正凶猛的老虎夺取患者生命。

### 喝茶不吃药,活过100岁

家住淄博周村区68岁的张衡年(身份证号:370303194212134415),20多年高血压、糖尿病一直吃药,94年又得了类风湿卧床不起,生不如死,在很多大医院看过病,仍无效,老伴为照顾他,身体越来越差。去年8月电话报名救助,得到淄博慈善总会救助15盒三七茶。没想到喝茶30天,血压正常,血糖平稳,停服西药后食欲、睡眠、肠胃都特别好,类风湿也明显改善。现在可以下床走动了,冬季寒冷,老张身体却越来越棒,他乐得合不拢嘴:“喝茶不吃药,我够活过100岁。”



**特大优惠 仅剩7天**

现在,三七茶所采用的“春三七”是三七中品质最好的,为让更多老年人获得更好的疗效,于3月25日—4月2日开展特大优惠,购买三

七茶享受特大优惠,初次服用6日无理由退货,本次活动仅剩最后7天,绝不再延期,今后购买不再优惠,患者莫失良机。

**买5送1立省59元 买10送3立省177元**

**咨询电话: 0538—6603262**

经销地址:泰安:永春堂永宁药店(校场街中段,苏宁电器北50米路东) 龙海大药店及各连锁(市泰东校南) 神农大药店及各连锁(双龙潭东100米路北) 建工医院便民大药店(康直路中心医院南门外村对过) 利民平价大药房(金山路南首西修家南邻) 肥城:万年青药店(汶桥南50米路西) 祥益大药店(天坛北230米路东) 东平:葆春堂药店及各连锁(中医院东50米路北) 宁阳:回春大药店(万达商场东50米) 益寿大药店(汽车站北站南邻) 新泰:润康大药店(市人民医院对过) 人民医药商场(汽车站北站南邻) 新汶:百康药店(新汶大街市二院西30米) 大众百姓大药店(二院东200米路南)(免费送药)