

调节负面情绪
可缓解慢性疼痛

科学家发现,一种侧重培养痛苦耐受能力的疗法比现有疗法更有效地缓解持续性不适。5月6日,相关研究成果在线发表于《美国医学会杂志》。“慢性疼痛不仅是一种感官体验,还是一种令人难以置信的情感体验。”澳大利亚新南威尔士大学的纳尔说,“我们发现,多达80%的慢性疼痛患者的焦虑和抑郁水平都有所增加。”而这导致了一个“恶性循环”,即疼痛放大了负面情绪,而后者反过来又加剧了疼痛。

本期课程的主讲人杨春贤是青岛知名作家,长期从事文学创作工作,尤其擅长纪实文学和回忆录写作。他的授课风格深入浅出,善于引导学员挖掘自身经历中的闪光点,并将其转化为生动的文字。

“回忆录不仅仅是个人经历的记录,更是一段历史的见证。”杨春贤表示,“许多中老年朋友的人生经历非常丰富,但往往不知道如何提炼主题、组织材料。我会在课程中教大家如何梳理思路、运用写作技巧,让每个人的故事都能娓娓道来。”

本期“中老年人回忆录创作班”仅开放30个公益名额,机会难得。感兴趣的读者可拨打热线(0532)66988698咨询报名,额满即止。

(记者 尚美玉)

「时评」

普通人也要为自己留下“史诗”

“回忆录”,常被视作具有广泛公共影响力人物的专属文学载体。然而当下,“回忆录”的创作群体正悄然发生变化,它不再高高在上,越来越多的平凡人渴望执笔为自己书写“传奇”,以文字镌刻下自己看似平淡无奇的人生轨迹,赋予其独特的价值。

生命的长度终究是有限的,对于普通人而言,一生就如同沙漠上被轻风拂过的沙痕,短暂地留下些许印记,很快又会被新的风沙所掩埋。每个人数十载的人生里,那些起伏跌宕、悲欢离合、恩怨纠葛,在身后漫长的时光中,终将渐渐消散于无形。

对人生进行深入思考,是人类永恒的追求。用理性和沉思去直面无法逃避的生理终点,这才是生命所展现出的独特坚韧与强大力量。而老年人写回忆录,正是这种力量的一种生动体现。光明 文乐乐

青岛《江姐》民间歌剧团: 红梅傲雪十九春

从孩童时期对“江姐”剧照的惊鸿一瞥,到年逾花甲仍执着于歌剧传承,青岛《江姐》民间歌剧团团长蔡秀珊,用半生时光追逐“江姐梦”。她与一群同样热爱红色经典的老人,在岁月长河中坚守,让《江姐》的精神光芒照亮舞台内外。



歌剧团团长蔡秀珊

“江姐梦”跨越半世纪

“我在10岁左右的时候,偶然读到了一本《江姐》的剧本,从此心中便种下了梦想的种子。”谈起与“江姐”结缘,蔡秀珊娓娓道来。她出生在山东淄博一个普通的工人家庭,一次帮亲戚搬家时,发现了空政歌舞剧团1964年9月4日在北京儿童剧场首演的《江姐》剧本。剧本中演员万馥香的舞台剧照深深吸引了她,也让她萌生了扮演江姐的愿望。

中学时代,蔡秀珊常常拿出珍藏的《江姐》剧本,反复学唱江姐的唱段,这些唱段也成为激励她前行的动力。后来,她以优异成绩考入曲阜师范大学艺术系,接受专业学习。毕业后,蔡秀珊先后在国企、医药行业工作。

然而,47岁那年她遭遇下岗。幸运的是,凭借艺术专业背景,她被青岛市老年大学聘为声乐教师。即便在教学期间,她始终没有放下对歌剧《江姐》的热爱,将其搬上舞台成为她矢志不渝的奋斗目标。

2006年,为传承红色经典歌剧,青岛市歌舞剧院一位资深指挥召集文艺工作者和音乐爱好者,筹备创建《江姐》歌剧团。蔡秀珊得知消息后激动不已,凭借出色的唱功与契合的气质脱颖而出。为演好江姐,



她反复研究当年的碟片,还专程前往重庆渣滓洞参观,深入感悟江姐精神。经过半年艰苦排练,克服重重困难,剧团终于将《江姐》成功搬上舞台,收获热烈反响。

风雨兼程只为热爱

剧团成立后面临诸多难题:演员非专业出身、乐队人员不稳定、服装道具匮乏、缺乏财政支持……面对这些困境,蔡秀珊和骨干成员没有退缩,积极投入到解决问题中。

“我熟悉剧本里每个人物的台词,了解每个舞台角色,只要是热爱歌剧、愿意参演的演员,我都会悉心指导。”蔡秀珊介绍道。剧团中,专业演员侯秀梁、丁善果也发挥着重要作用,共同培养新人。此前,青岛市歌舞剧院的汪宝卿无偿为乐队培训,如今由周公强指挥乐队。最令蔡秀珊感动的是剧团演员们的无私奉献,大家自掏腰包购置道具,全心全意为剧团付出。

“我是个文艺爱好者,偶然看了他们的演出,被恢宏的场面和动情的表演深深吸引。能加入这个团队,我觉得晚年生活特别有意义。”75岁的唐家起抚摸着剧本,眼中满是热忱,“孩子们总让我享清福,但我觉得,和志同道合的人一起传承红色经典,才是真正的幸福。”

剧团里像唐家起这样的

“银发新人”不在少数。《江姐》作为七场大型歌剧,完整演出需2小时15分钟,这对年过花甲的演员们来说是巨大挑战。但凭借坚定的信念与相互鼓励,他们圆满完成了一场又一场演出,至今已累计演出近百场。

坚守红色经典播种希望

随着时间推移,剧团面临着人员更迭的困境:首任、二任乐队指挥相继离世,电子琴手年事已高,竹笛手也已步入古稀之年……即便如此,他们依然将《江姐》带进驻青高校、部队和企业。“每场演出,观众都热泪盈眶,掌声经久不息,演出结束后还久久不愿离开,争着和‘江姐’合影。”

蔡秀珊的手机里珍藏着许多观众留言;大学生连夜写下的感谢信;老战士颤抖着敬的军礼;小朋友绘制的“江姐阿姨”肖像……“这些就是支撑我们继续走下去的力量。”

当被问及为何执着于《江姐》时,蔡秀珊指着墙上“绣红旗”的剧照说:“你看这针脚里,满满的都是信仰。”19年间,近80场演出,这群老人用行动证明:真正的经典永不褪色,总会在新时代找到守护者,就像寒冬中的红梅,越是风霜交加,越要绽放出耀眼的光芒。

记者 张磊

“回忆录创作班”引来
“有故事的人”

本报讯 人生如书,每一页都承载着独特的记忆。为了让更多中老年人有机会将自己的故事化作文字,留下珍贵的回忆,由本报精心打造的第四期“中老年人回忆录创作班”将于5月21日下午在青岛市市北区南昌路96号青岛市老年活动中心正式开讲。本期课程特邀青岛文学名家杨春贤担任主讲,为中老年朋友提供专业的创作指导。

回忆录创作班消息一经发布,便吸引了众多中老年朋友的关注,报名咨询电话接连不断。66岁的王先生看到消息后第一时间表达了报名意向。他坦言,自己一直有创作回忆录的想法,但苦于无从下笔。“这次听说有专业的老师指导,正好来听听课,给自己一些思路,希望能把过去几十年的经历好好整理出来。”

同样跃跃欲试的还有刘女士。她笑称自己是个“有故事的人”,年轻时走南闯北,经历过不少难忘的事。“我一直想把这段丰富多彩的人生记录下来,留给子孙后代,但文字水平有限,不知从何写起。有老师指点,真是太好了!”

在众多报名者中,王先生算得上是“老学员”了。他此前一直参加本报回忆录创作班的课程,收获颇丰。“前几期课程让我学到了很多写作技巧,自己也尝试着写了一些内容,但总觉得还不够完善。这次听说杨老师来授课,我赶紧报名,希望能进一步提升。”

本期课程的主讲人杨春贤是青岛知名作家,长期从事文学创作工作,尤其擅长纪实文学和回忆录写作。

他的授课风格深入浅出,善于引导学员挖掘自身经历中的闪光点,并将其转化为生动的文字。

“回忆录不仅仅是个人经历的记录,更是一段历史的见证。”杨春贤表示,“许多中老年朋友的人生经历非常丰富,但往往不知道如何提炼主题、组织材料。我会在课程中教大家如何梳理思路、运用写作技巧,让每个人的故事都能娓娓道来。”

本期“中老年人回忆录创作班”仅开放30个公益名额,机会难得。感兴趣的读者可拨打热线(0532)66988698咨询报名,额满即止。

(记者 尚美玉)

「时评」

普通人也要为自己留下“史诗”

如今,越来越多的老年人正试图打破这种看似注定的结局,而撰写回忆录便是他们选择的方式之一。即便个体渺小如尘埃,但只要留下了文字记录,就仿佛为自己争取到了一丝在时间长河中永续存在的可能。他们的故事,或许没有惊天动地的宏大叙事,却在平凡之中蕴含着直抵人心的力量。

生命的长度终究是有限的,对于普通人而言,一生就如同沙漠上被轻风拂过的沙痕,短暂地留下些许印记,很快又会被新的风沙所掩埋。每个人数十载的人生里,那些起伏跌宕、悲欢离合、恩怨纠葛,在身后漫长的时光中,终将渐渐消散于无形。