余音袅袅 老年人“吹”出好心情

教授葫芦丝课程十余年 市老年大学老师潘望月分享学乐器的心得

银龄生活

青岛早报 市老年大学 联合主办

潘望月在市老年大学担任葫芦丝授课老师已经有10年的时间,她教过的学生年龄最大的80岁。在潘望月看来,葫芦丝是具有鲜明民族特色的乐器,葫芦丝音色甜美、柔和、细腻。学习葫芦丝不仅能锻炼手指的灵活性和协调性,还能扩大肺活量,有益于老年人的身心健康。新学期,她还担任电吹管班的任课老师,这门新开设的课程,同样受到老年学员的追捧。

入门简单适合老年人

“葫芦丝是一项入门十分简单的乐器,无论是四五岁的孩童还是七八十岁的老人,都可以吹奏出美妙的乐曲。”潘望月告诉记者,在很多喜欢葫芦丝演奏的人看来,它的中音似袅袅轻风;高音如拨云见日;低音似星辰大海,只要稍加气息变化,就可以吹出自然滑音。由于音域宽广,葫芦丝吹奏出的乐音非常富有弹性,长音飘忽,顿音圆润。另外,葫芦丝还有一个特点,就是不论吹得好还是一般,都很动听,尤其在夜深人静的时候,隐隐飘过一丝乐音,令人心旷神怡。

教老年人学习乐器,潘望月总结出的经验是要有耐心,“老年人反应比较慢,而且各自家庭的事情比较多,平日里练习的时间不太能保证,特别是老年人学习乐器学得慢,忘得快,这就需要老师不厌其烦地反复讲解。”潘望月告诉记者,老年学员对任课老师也有比较高的要求,学员们非常看重老师的专业水平。另外,大部分学员报名的时候都是零基础学习,这就要求老师要有责任心,在授课的时候多站在学员的角度上思考问题,怎么样才能让这些老年学员尽快掌握好吹奏技巧,让他们保持对音乐的喜爱,能够轻松愉快地学习好一门乐器,这些都是需要在教学过程中不断打磨的。

潘望月(中)在教老年学员吹葫芦丝。受访者供图

潘望月告诉记者,人到老年记忆力差,理解和接受能力慢,手指不灵巧,还有一些老年人身体有着这样那样的小疾病,学习中就容易产生厌烦情绪。但是,世界上任何事物都有其两面性,既有困难,就一定会有解决困难的办法,问题就在于我们如何去对待和解决,采取何种方法去实现变难为易的转化。

编创手指操 练好基本功

“同学们现在开始上课,大家首先跟着我练习一下指法的转换……”新学期开课已经一个月,大家跟随老师上网课,两个小时的课程,潘望月会先从指法、呼吸训练开始,接着连麦让学生们吹奏,检查学生们的作业,指出练习中的优缺点,然后开始讲新课,课后还会将老师录制的视频发到班级群里,供大家学习借鉴。俗话说:磨刀不误砍柴工, 欲速则不达。要想吹奏好葫芦丝,主要是气息、手指、舌头的配合练习,这三方面的基本功,缺一不可。

要想吹好葫芦丝,除了课堂上认真学习,课下潘望月还给学员们布置了家庭作业,每天都要训练气息、手指技法。“吹葫芦丝气息很重要,吹奏时要注意呼气方法,且不能呼气过猛,要均匀逐渐地给力,关键把握吹奏时的气息控制,反复进行长音和连音练习。我要求学员们每天抽出时间来练习长音,除此之外还要练习波音、颤音、叠音,这些技巧都要分解训练。”潘望月告诉记者,学员们平日里要多练习手指的灵活度,双手指的配合和速度,吹奏时关闭的音孔不能漏气。练习时间长了,功到自然成,手指灵活了,双手指的配合和速度就能运用自如。为了练习手指的灵活性,她创编了一套徒手操,要求学员们每天练习。

另外,吹奏葫芦丝时舌头的动作要灵活、不要过分紧张。她还教学员们做舌操,增加舌头的灵活度,“这套基本功练习既是为吹好葫芦丝打基础,同时也可以起到强身健体的作用,同学们都很喜欢。”潘望月说。

开设电吹管课 网上教学受欢迎

新学期,潘望月在市老年大学新开设了电吹管课,学员们报名十分踊跃。现在每到周三下午,学员们都会早早坐到电脑屏幕前,跟随潘望月老师学习电吹管。“本来我还担心上网课效果不好,没想到老师讲得特别仔细,相当于一对一辅导,效果非常好。”电吹管班的一位学员对记者说。“我在教学过程中经常会遇到有的老人不太自信,担心自己学不会,我就鼓励学员们别着急,慢慢来,电吹管和葫芦丝都是非常适合老年人学习的乐器,因为它们入门相对简单,很快就能学会,但要真正学好还要不断地练习。”

在潘望月看来,中老年人吹葫芦丝、电吹管的时候手、眼并用,需要手指频繁地运动,而且是有韵律有节奏的运动,这不仅促进大脑的血液循环,锻炼反应能力,气息的收放既能锻炼肺活量,又是很好的有氧运动。这些都有助于身体的健康。长期而又系统的吹奏练习,会使中老年人保持非常合理健康的平衡状态。“中老年人学习乐器可以陶冶自己的情操,徜徉在艺术的海洋里,可以令自己的身心得到愉悦,心胸更豁达开朗。学习乐器是个慢性子活,可以帮助老年人修身养性。”潘望月说。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛

扫码倾听
本版有声新闻

养老机构院长访谈

做老人身心健康的守护者

青岛福山老年公寓院长王亮讲述养老从业者的心声

在你我身边,有这样一群人,他们日复一日守护在老人身边,操心着老人的衣食住行,呵护着老人的身心健康。青岛福山老年公寓院长、青岛福山康复医院院长王亮,便是这群人中的一员。

投身养老护理已8年

2014年底,一个偶然的机会,身为全科医生的王亮经朋友介绍,入职到福山康复医院为老年人提供医疗服务。经过一段时间的接触,王亮对老人们的状况有了一定了解,他愿意用积累的医疗技能为这些老年人做些实事,他毫不犹豫地扎根到福山老年公寓,正式进入养老行业,一干就是8年。

王亮告诉记者,这些年他是一步一步从基层做起来的,非常了解养老行业的发展变化,并深知这个行业的不易。一开始进入养老行业时,无论是从基础的护理员,还是医生、护士,都面临着很大的困难。以前护理员很难招到,而且基本上都是一些五六十岁的人从事护理员工作。近几年,政策层面对养老行业支持力度加大,从养老机构的建设补助到运营补助,再到长期护理保险等,在国家政策助力下,养老行业得以快速蓬勃发展。特别是最近几年,养老行业队伍年轻化的趋势比较明显,有更多的从业者加入这个行业。养老智能化的发展,使养老行业实现了突破,据王亮介绍,为了给老人提供更好的医养环境,他基本上每年都去参加养老行业的展会,学习先进理念,引进先进设备。

对待老人“比亲人还亲”

“有位老人95岁时,子女们想让老人过得更好一些,便给老人选择了福山养老院。刚入院不久,由于子女们意见不统一,其中一位家属频繁地在护理方面挑刺,与负责照护老人的护理员关系紧张。后期家属通过多次观察,慢慢发现护理员其实非常用心地在照护老人,渐渐缓和了与护理员的关系。老人在养老院幸福地生活了5年,直至老人离世,恰逢疫情管控期,家属只能通过视频的方式见老人最后一面。疫情状况好转后,家属带着锦旗和感谢信到养老院对护理人员和院里的服务表示感谢。”王亮告诉记者,这样的例子很多,有的家属想把老人接回去过春节,老人说福山养老院就是我的家,你们要是想我,就到养老院来看我……院里的老人及家属经常感叹,护理人员们“比亲人还要亲”。王亮告诉记者,疫情期间养老院采取封闭管理,医护人员和老人同吃同住,40多天不能回家。在这期间有位员工的母亲去世,为了保证养老院老人的健康,他选择“舍小家为大家”,在养老院坚守岗位,直到解封后,才回家送了老母亲最后一程。还有的医护人员孩子才几个月大,每天也只能趁休息时间视频看看孩子……王亮说,像他们这些从事养老行业的人,都是无私的可敬的人。

王亮用心照顾老人们的日常生活。图片由受访者提供

精准照护失智老人

有的失智老人经常往护理员身上乱抓,有时护理员刚要给老人喂饭,失智老人可能就会咬护理员一口。还有的失智老人趁护理人员不注意,把污物用手抹在墙上、被褥上,护理人员就得忍着气味给老人擦洗,非常不容易。王亮介绍,为了防止失能老人有肺炎或有痰,护理人员每隔两个小时就得为老人拍拍背。在老人确定入住养老院后,他们就会尽快安排短时间的宣教工作,让老人和家属了解福山养老公寓的相关措施,若是失智的老人入住,则会提前与家属沟通好约束的方法和方案。

王亮始终秉承“让老人满意,让家属放心”的服务理念,带领福山康复医院的医疗团队,给老人提供医疗服务保障。在他和团队不懈的努力下,经过近十年不断发展创新,福山老年公寓先后被评为五星级养老公寓、青岛敬老文明号等荣誉称号。

观海新闻/青岛早报记者 隆维峰