

# 60岁的年龄30岁的热情 京剧让我越唱越年轻

## 李沧区老年大学京剧旦角班34名学员有3对“姐妹花”



京剧班部分学员带妆合影。



京剧班学员合影。

### 全班34名学员3对“姐妹花”

60岁的王斌和65岁的姐姐王琪,就是班里的一对“姐妹花”。“我妈妈和姥姥喜欢听京剧,从小受家庭的熏陶,我也喜欢跟着听京剧。我退休后姐姐拉着我一起报名了老年大学的京剧旦角班,每次上课我都和姐姐一起去,老师教的动作和唱腔,我们俩会在课后互相交流。”王斌告诉记者:“《梨花颂》是我们开班练唱的吊嗓曲,可是仅仅一个梨字,要找对京剧正确的发音位置,按照老师要求准确吐字行腔,我断断续续练了两个学期,这真是台上一分钟,台下十年功啊! 我们姐妹俩根据自己的嗓音和爱好,分别学唱不同的京剧流派,姐姐学唱程派,我学唱梅派,过年的时候家里聚会,我和姐姐也会唱上两句助助兴。”

班里的另一对“姐妹花”是61岁的班长单彬。在姐姐的带动下,她也报名学起了京剧。在单彬看来,唱京剧跟唱歌有很大不同,学习京剧要每天练声。“咿……呀……要找准这两个音的发音位置,我摸索了两年多,要找到共鸣音,用好腹式呼吸。”单彬一边唱一边给记者讲解京剧的发声原理。“第一次带妆演出的时候,同学们都特别兴奋,感觉自己美美哒,戴上各种头饰,感觉自己像是变了一个人。”单彬笑着说。

在报名京剧班之前,单彬学过健身舞、瑜伽和太极拳。“退休后什么都想尝试一下,以前对京剧并不了解,自从学了京剧后是越学越喜欢,越听越爱听,收获非常大。”单彬告诉记者,她们经常参加各种演出,曾经参加过青岛电视台的春晚,学校校庆的时候,她们班献上了精彩的表演。从传统曲目《贵妃醉酒》《穆桂英选段》,到现代曲目《咏梅》《中国脊梁》,大家都能够驾轻就熟。

### “唱京剧还可以美容养颜”

每天早晨6点半左右,在李村公园一角,旦角班的十几位同学会相约一起练声。“如果不练声的话,唱高音的时候就上不去,所以要天天练,学习京剧的过程中每个人都会遇到瓶颈期,比如找不到音准,咬字不在位置上,唱不好韵味就出不来,这时候考验大家的是韧劲,只要坚持下去,就一定能突破瓶颈。”参加练声的单彬告诉记者,除了每天练声外,手上、脚上的动作也要每天练习,不练的活动作会变得僵硬。自从学习京剧,单彬觉得自己变化很大,“很多朋友说我变年轻了,我说这是学唱戏的结果。有时候唱完一段京剧曲目,全身都会放汗,比跑了三圈还要累,但感觉浑身通透。我觉得自己越唱越年轻,对我来说,唱京剧还能起到美容的效果。”单彬笑着说。

因为喜欢,所以热爱,旦角班的每个人除了喜欢京剧,都还有着各自不同的爱好。除了喜欢京剧,王斌还喜欢诗词,她报名了老年大学的诗词班,还经常在校刊上发表作品,是班里公认的才女。在学京剧过程中,王斌把诗词班老师提到的“诗词典故”与京剧的唱词念白结合起来学习,融会贯通,这极大地鼓舞了她的学习劲头。她告诉记者,张派名剧《西厢记》里崔莺莺唱词“碧云天,黄花地,西风紧,北雁南翔。问晓来谁染得霜林绛?总是离人泪千行。”就是元朝王实甫原著《西厢记》名句“碧云天,黄花地,西风紧,北雁南飞。晓来谁染霜林醉,总是离人泪。”京剧《龙凤呈祥》洞房一折中孙尚香唱词“昔日梁鸿配孟光”来自“举案齐眉”成语典故,穷书生梁鸿取富家女孟光,放弃富裕生活隐居山野,而孟光给梁鸿送饭时,总是把托盘举至齐眉高的故事。京剧唱词念白中,此类词句不胜枚举。“京剧旦角班的学员会经常凑在一起互相交流,练习老师教的台步,我还特意买了自拍支架,专门用来给同学们拍照,大家在一起练练嗓,复习一下老师教的动作,感觉心情特别好。”王斌说。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 图片由受访者提供



## 让老人实现“快乐养老”

### 胶州市康宁敬老院高丽院长 打造高素质护理团队



高丽(右)每天都去房间陪老人聊天。

“快乐养老”是胶州市康宁敬老院高丽院长挂在嘴边的一个词,“我们从今年正式开启快乐养老的模式,学会换位思考,把老人当成自己的父母家人,发自内心的尊重老人,让老人在这里住得安心、顺心,就是我们‘养老人’最大的心愿。”高丽的脸上洋溢着自豪,用最朴实的语言阐释着她的“人间大爱”。

### “医养结合” 旨在更好地服务老人

干练、豁达、积极乐观,是高丽给人的第一印象。从2010年接触养老行业,她一干就是12年。2018年,高丽带着员工和49位老人来到康宁养老院,就是看准了“医养结合”未来的发展潜力,这也是胶州第一家医养结合的养老机构。

据了解,目前康宁养老院住进了190多位老人,基本处于满员状态。除了少量的健康老人,大部分都是失能、半失能和失智群体,这对养老院卫生等方面的要求更高,记者观察到,整个院区都很干净,老人脸上洋溢着幸福的笑容。尤其是四楼失能失智老人住房间基本无异味,窗明几净,非常整洁。“养老院的院风很正,从上到下一条心,护理员的工作也很到位,就是怎么把老人照顾好,让老人真正老有所养,老有所依。”高丽认为,从事养老行业,在服务好老人的前提下,首先需要尊重员工,只有把员工当作第一客户,照顾好员工的心情,她们才能更好地照顾老人。

### 随手分享 把快乐传递给更多人

高丽告诉记者,她平时喜欢随手拍一些作品发到抖音上,“我们这里很多老人都是家属看了抖音慕名而来的。”高丽提出把养老院开成幼儿园,像对待孩子一样耐心地呵护老人。除了照顾好老人的生活起居,养老院每天组织老人打扑克、打麻将、学手语操、拍球、安排专人陪老人聊天……从多方面倡导快乐养老。“我妈妈在这里住了四年了。”正在三楼院护区给老人喂饭的工作人员杨姐说:“过年过节我妈妈也不愿意回家,喜欢待在养老院和老伙伴在一起,说这里吃得,住得也舒心。”

在平时工作中,高丽处处以身作则,对员工高标准严要求,培养出一支优秀的高素质护理团队。康宁养老院的员工都是持证上岗,入职后首先要进行职业道德和技能培训。此外,养老院还定期组织员工学习提升服务技能,旨在更好地服务老人。“最近我们准备上一台类似助浴车的设备,专门为卧床的老人洗澡。”高丽说着她的“新计划”。饮食方面,养老院的“膳食委员会”定期召开老人代表参加的生活会,倾听意见和好的建议,以改善老人们的生活。医疗方面,养老院充分发挥了医养结合优势,第一时间为老人提供全方位的治疗服务。

观海新闻/青岛早报记者 袁超 摄影报道