

编者按：

莫道桑榆晚，为霞尚满天。如今，越来越多的老年人老有所学、老有所乐，拥有丰富的精神文化生活、积极的心态和乐观的精神面貌。今天是重阳节，让我们一起关注宝鸡这几位老有所乐的老人：他们有的是国家级社会体育指导员，教老年朋友学习抖空竹；有的在老年大学里教老年人唱歌；有的在健身舞中努力发展队伍，进行基层培训，与广大老人一起舞出快乐和健康……乐观、自信、激情、活力，他们展现了宝鸡老年人的风采。



潇洒空竹里抖出老年风采

本报记者 张琼

大撒把、霸王鞭、三鞭定乾坤……10月8日上午，在市区金渭路社区金陵空竹园里，77岁的国家级社会体育指导员邹孝本正和空竹友们一起晨练。锻炼时长多久为宜、怎样有效热身、如何控制力度，邹孝

本和空竹友们不停地交流、切磋。

邹孝本是宝鸡卷烟厂科研技术中心的退休干部，曾做过卷烟包装装潢设计，获得过轻工业部装潢大赛二等奖。2008年退休后，邹孝本在公园里偶然看到有人抖空竹，他发现空竹虽小，但锻炼身体较全面，便虚心求学。抖空竹入门容易，但要成为高手很难，需要用心钻研、练习。经过十几年的积累，邹孝本抖空竹的技艺日臻精湛，从“徒弟”变成了“师傅”，并热心组织、指导老年空竹爱好者一起锻炼。近几年，邹孝本被评为陕西省优秀社会体育指导员、全省老年人体育工作先进个人、全市老年人体育工作优秀带头人。

邹孝本善于交友沟通、乐于授艺，曾担任宝鸡市老年体育协会空竹专委会会长，带领500多名空竹友一起抖空竹，其中年龄最大的队员90多岁。邹孝本说：“2021年，我拿到了国家级社会体育指导员证书，指导项目为空竹，这更坚定了我指导老年空竹爱好者锻炼的信心。老年人健身需要领头雁、带头人，大家愿意让我来组织，我

义不容辞。”在陕西省第四届全民健身运动会开幕式上，我市老年空竹友表演的《龙腾盛世》赢得满堂彩，掌声背后，是邹孝本和空竹友们一次次认真专注的排练。此外，通过“一带一路”空竹西部行、西部空竹邀请赛等诸多活动，邹孝本和老年空竹友们把空竹抖到了三亚、厦门、兰州、嘉峪关等地，展示了我市老年空竹队伍良好的精神风貌。

“我爱好广泛，乐意学习新事物，抖空竹、画画、摄影、剪辑、弹琴，我都会专心去学。老有所学、老有所乐，首先得有一个乐观好学的心态。”邹孝本说，他青年时热衷于画画，因各种原因未能如愿，退休后又拿起画笔学画，作品曾入选吉林省美展等，书法作品曾获“国粹杯”全国书画大赛特等奖。空竹队伍每逢演出时，他便拿起相机拍摄照片和视频，在短视频平台收获了数万名粉丝，最近他又学会了使用AI绘画软件。邹孝本说：“人老了，也可以追求自己喜欢的事情，只要想学，什么时候都不晚。”



邹孝本表演抖空竹



陈洁一边弹琴一边教学员唱歌

优美歌声唱出乐观和坚韧

本报记者 张琼

“草原上的鲜花多美丽，蓝天下的白云多美丽……”10月8日下午，在宝鸡华夏老年大学声乐课堂上，80岁的声乐老师陈洁正在讲台上弹琴、教唱，美妙的歌声陶醉了台下90多位老年学员。

陈洁身着粉色大衣、白色休闲裤和运动鞋，系一条素色波点丝巾，头发整

齐地梳成发髻，端坐在钢琴前，看起来神采奕奕，十分优雅。上课过程中，陈洁边弹琴边示范，跟着老年学员们一起开嗓、练声，然后温习旧歌，学习新歌。“在唱‘呜……’的时候，你们想象看到一群大雁正在南飞，高远辽阔；到唱‘啊……’时，你们想象站在山顶上，看到了一幅壮美山河的画面，令人心神荡漾。”在陈

洁的带领下，整个教室的人仿佛融入歌声描绘的世界里。陈洁的手杖放在讲台下的角落，下课后，她拿起手杖下台阶，才让人恍然意识到，这位激情饱满的声乐老师已是80岁的老人了。“陈老师经历那么多磨难，依然保持着一份坚韧、乐观、优雅，实在难得！”一位学员说，十多年前，陈洁的儿子、丈夫相继离世，前几

年，陪伴她多年的狗也去世了，家里只剩下陈洁老师一个人。“想亲人的时候，我会出神好半天。但我想，人不能被苦难缠住，活着的人要好好生活，才不辜负这生命啊！”陈洁说。

陈洁14岁参军，在文工团担任独唱演员、歌剧演员，在40多部话剧和12部歌剧中扮演过女主角，为国家二级演员、中国音乐家协会会员、中国戏剧家协会会员。从市话剧团退休后，跟陈洁学唱歌的学员数以千计，许多学员慕名来听她的课。“学员最小的8岁，最大的80多岁，有人叫我‘奶奶’，有

人叫我‘姐’。”陈洁说，教唱歌她有“三不教”原则——不教口水歌、不教消极的歌、不教思想不正的歌。在她看来，唱歌不只是她的专业，也是一门艺术，需要被呵护。陈洁组建了“我们爱唱歌”“美声缘”小合唱队伍，推出精品节目，常代表华夏老年大学外出表演。

闲暇时，陈洁给市图书馆阅美剧社合唱团、市话剧团实习生上课，日程几乎排满了。陈洁说：“华夏老年大学搭建了老年人学艺平台，让我给这么多老年歌唱爱好者教唱歌，我准备一直教下去，直到我唱不动了。”

“自从跳了健身舞，我现在身体抵抗力越来越好，每天忙着排练或演出，日子过得特别充实，心情也很愉悦。”今年67岁的乔乖霞是陈仓区老体协健身舞协会会长，她告诉记者，能带着有共同爱好的姐妹们一起跳舞、锻炼身体，就是她最大的快乐。

乔乖霞说，自己从小对戏曲感兴趣，工作期间也是单位里活跃的文艺人员，凡是节庆类表演，都少不了她的身影。2006年退休后，她每天宅在家里，感觉生活似乎平淡了很多，也失去了乐趣，原本性格开朗、脸上总是挂着喜悦笑容的她，变得沉默寡言。2009年，一次偶然的机会，她加入了陈仓区

老体协健身舞协会。乔乖霞说，那时协会刚成立，人员少，经费不足，她就主动拿出自己的一部分退休金用于购买物资、组织队伍等。随着队伍越来越壮大，她常常带着一些老师上山下乡，在基层演出或是搞培训。“基层有更强烈的文艺需求，我也是尽己所能，让爱好健身舞的朋友都能有一方展示自己的舞台。”乔乖霞说。

或许有人会说，健身舞不就是广场舞吗？音乐一响跟着跳就行了，有啥难度？乔乖霞解释道：“健身舞比广场舞的范围更广，它包括秧歌、走秀、锣鼓、情景剧等，品类繁多。”乔乖霞介绍说，健身舞不仅是组织一批爱

好锻炼的老年人强身健体，还需要排练一些精品节目参加表演或比赛。去年建党节，他们就排练了情景剧《绣红旗》，广受好评。近年来，为了让节目更贴近群众，他们还编排过快板《中老年防诈骗》，通过通俗的语言、生动的例子、活泼的

形式，帮助老年人提高防骗意识。“有拥军爱民主题的节日《延安军民一家亲》、眉户《十二把镰刀》《梁秋燕》等，

还有不少赞扬婆媳关系的表演，对大家很有启迪意义。”

如今，陈仓区老体协健身舞协会有30支小分队近600人。大家常常活跃在各个广场、舞台上，热情的表演充满活力与激情，成为陈仓区一道亮丽的风景线。乔乖霞也感慨道：“是健身舞让我收获了更多快乐和健康，老有所乐，晚年才会如诗般华美精彩。”

绚烂舞姿舞动夕阳红

本报记者 罗琴



◀健身舞队员们表演节目迎国庆

▼韩德魁打起鼓来激情昂扬



铿锵鼓声赞颂新生活

本报记者 罗琴

“只要打起鼓来，我就浑身有劲儿，我习惯跳起来打，别人都说我精神头足得像个小伙儿。”韩德魁老人说。

韩德魁家住金台区宏文路社区进新花园，今年76岁。虽已年逾古稀，可老人说话声如洪钟，走起路来脚下生风。谈到如何与打鼓结缘，老人回忆说，上小学时，有一次看到高年级学生打队鼓，觉得好看又威风，心里就默念鼓点，悄悄记下节奏。后来，他很顺利地被学校选入打队鼓。“那时候的鼓有一根带子挂在脖子上，把鼓卡在胸前，两手各拿一根小鼓槌跟着大家一起‘咚咚锵、咚咚锵’地打。”

韩德魁说，自己之所以对鼓点节

奏很敏感，是因为爷爷一直热爱打鼓，他从小耳濡目染，对打鼓产生了浓厚的兴趣。“记得小时候，我们村正月十五社火游演时，爷爷就是在最前面打鼓的，气势十足。”跟着爷爷学打鼓的韩德魁，在学校打队鼓，回家里打大鼓，逢年过节，他也能跟着爷爷进行游演。

几十年过去了，韩德魁依旧热爱打鼓。为了更好地丰富老年人的生活，前些年，进新村成立了一支锣鼓队，队员有30多人，韩德魁担任打鼓主力，大家合力出资购置了15面大鼓。“老了没啥事，我们就常常聚在一起排练演出，有一次在上市举办的锣

鼓表演中还获得了二等奖。”只要是跟打鼓有关的话题，韩德魁总是格外兴奋。他说，自己因为打鼓时充满激情，每次去演出或是比赛，都能收到很多赞扬；同时，他也结识了不少朋友，大家一起聊打鼓技巧、谈比赛心得，晚年生活其乐无穷。

“韩德魁是队伍里的老大哥，他不仅鼓打得好，人也是个热心肠。我们打鼓的鼓槌都是他自己动手做的，谁家有个啥麻缠事，只要一个电话，他总是第一时间赶到帮忙。”今年68岁的锣鼓队队长乔秀霞说，老有所乐，就是大家用激情的鼓声对国泰民安、美好生活的赞颂。