银龄“学霸”毕业啦

——看老年人如何让退休生活焕发“新活力”

本报记者 邢 程

又到一年毕业季。近日，在市老年大学演播厅举行的2024届毕业典礼暨成果汇演现场，一群银龄毕业生代表分批上台，载歌载舞、吹拉弹唱，秀出了燃爆全场的大合唱、古典舞、电钢琴演奏等绝活，尽显别样的银龄风采。

据悉，市老年大学本届共设置了交谊舞、古典舞、声乐等54个班，培训2665人次。通过一段时间的学习，如今，这些银龄“学霸”不仅收获了知识、健康、友谊，也切实体会到了老有所学、老有所乐、老有所为的获得感、幸福感。

▲舞蹈学员在狮城公园表演民族舞

◀模特班学员表演旗袍秀

▼电钢琴班学员在演奏

实现年轻时的梦想

舞台上，一群银龄“大学生”精神饱满、全情投入，她们身着演出服，伴着动听的旋律，将集体舞《又见雨夜花》演绎得淋漓尽致。随后，民族舞班、电钢琴班、声乐班的学员相继登台，精彩的节目“燃”爆全场。

独舞《我爱你中国》演出完毕，58岁的张艳兴奋地走下舞台，那一刻，她高兴得像个孩子。学习舞蹈两年来，她从未缺席过一堂课。她说，自己在老年大学圆了舞蹈梦。

张艳年轻时就特别喜欢跳舞，退休后也跳过广场舞和交谊舞，但一直为没有受过专业、系统地学习而感到遗憾。直到两年前，她得知老年大学有民族舞班，便第一时间报名参加。

“刚开始还感觉有点不好意思，可跳着跳着就找到了感觉。”张艳整理着演出服，脸上露出了笑容。她说，“这帮姐妹里，很多人已经当了姥姥、奶奶，但只要跳起舞来，大家就会忘记年龄。通过学习舞蹈，我感觉自己年轻了很多。今年本想再报个古典舞班，可惜名额有限，没能报上名，如果明年有机会，我一定还来。”

两年的老年大学生活，让张艳变得自信、开朗。她说，每每走进老年大学，都有一种重返青春的感觉。

精气神更足了

瑜伽节目展演结束，一位身材挺拔、曲线优美的老人走下舞台。一眼望去，很难想象她已是68岁了。

这位老人叫张风霞，已经在老年大学学习了9年瑜伽，光毕业典礼就参加了好几次，可这丝毫不影响她继续学习的热情。“‘毕业’对我来说不是终点，而是又一个新的起点。我喜欢老年大学的学习氛围，也习惯了在这里和老朋友们一起分享交流学习和生活中的点点滴滴。”张风霞说。

其实，张风霞自小就是“练家子”，从记事起就跟着爷爷一起练武术，养成了坚持锻炼的好习惯。

退休后，张风霞有了更多闲暇时间，便在老年大学报名学习太极拳，只为练就好身体、练好精气神。学习3年后，她感到练习“马步”时动作不够标准，便转到瑜伽班巩固腿部力量。

“本想着练好腿部力量再回去学太极拳，没想到一接触瑜伽课，我就沉迷其中不能自拔，一下子坚持了这么多年。”张风霞笑着说。

作为瑜伽班里的超级“学霸”，张风霞对瑜伽的热爱溢于言表。她说：“瑜伽不仅让我内心豁达清净、身体健康、体态优雅，还让我有了朝气蓬勃的精气神。”

学习会“上瘾”

一阵慷慨激昂的钢琴声响起，7位老人表演的电钢琴合奏吸引了观众的目光。63岁的薛力说，在老年大学的学习与“成长”，带给她极大的精神鼓舞，她越学越“上瘾”。

“不再天天围着锅台转，有了更多社交圈，学到了更多知识。”薛力说，因为喜欢乐器，便报名参加了老年大学古筝班，使一度有些枯燥的退休生活变得有声有色。

在老年大学学习的日子，让薛力身心发生了巨大改变。临近毕业，薛力万般不舍，为了不离开老年大学校园，她在古筝班毕业当年，就报名了电钢琴班继续学习。

从最基础的指法练习开始，薛力在练琴时克服重重困难，但她没有放弃，始终坚持，表现越来越好。如今，她已经学习了6年电钢琴，能弹奏出几十首曲子。每当悠扬悦耳的旋律在指尖流淌，薛力便沉醉其中。在她看来，钢琴演奏能给听众带来美好的感受，也能带给演奏者莫大的满足感、幸福感。

今年从钢琴班毕业后，薛力得到一个好消息，老年大学特意为这群热爱演奏的“银龄高材生”开设了钢琴提高班，薛力第一时间报了名。

“我们班年纪最大的学员已经78岁了，学起琴来依旧热情很高。每当穿上礼服，坐在钢琴前，我们就会觉得年龄真的不是问题。”薛力说，老年大学里丰富多彩的特色课程让她的生活变得充实，更有“色彩”。

青县评剧演员林淑珍 义务教授戏曲三十余年

本报记者 邢 程 摄影报道

7月23日，青县文化馆内曲韵悠扬，唱腔婉转，引得台下观众掌声阵阵，喝彩连连。这天，55岁的林淑珍正带领几位戏曲爱好者练嗓。在这些人之中，上到七旬白发老妪，下到几岁懵懂孩童，个个学得有模有样。一位学员表示：“能让林老师指点一二，收获可真不小。”

在青县文艺圈，林淑珍颇有名气，学戏至今已有40余载。“我从小喜欢唱歌，小学二年级时被挑选到青县戏剧学校进行专业学习。”林淑珍说，其实自己也没想到，从那时起，与戏曲相伴了半辈子。

艺校毕业后，1988年，林淑珍成为青县评剧团的一名演员，正式跟团参加演出，之后又随三河市评剧团演出。林淑珍主攻小生，舞台之上，她一唱一念、一招一式、一颦一笑，尽显功力。几年后，因家中老人需要照顾，林淑珍放弃了钟爱的戏曲事业，回到了青县老家。

因为难舍心中那份热爱，回乡后的林淑珍偶尔会到一些剧团赶场演出过把瘾。一次演出中，她听到了高亢激昂的河北梆子，一下子就爱上了。因为有功底，学习河北梆子对林淑珍来说并不困难。她买来录音机，靠听磁带就学了个八九不离十，后来有了CD、VCD，学起手、眼、身、法、步来就更容易了，她很快便掌握了河北梆子的精髓。

兴趣使然，她每天都要登台唱上几段。因为功底扎实和专业的台风，“林老师”的名气逐渐在人群中传开，有不少戏迷慕名前来拜师学艺。

“拜不拜师无所谓，和志同道合的人在一起交流戏曲别有乐趣。”就这样，林淑珍开启了公益教学之路。即便后来被分配到其他工作岗位，闲暇时间，她依旧义务教授乡亲们河北梆子。

退休后，林淑珍有了更多时间和精力，便一心扑在了她钟爱的戏曲教学上。

林淑珍教的“学生”年纪普遍偏大，而且之前学的多是“野路子”，教起来难度很大。从练嗓开始，到身段、唱功、手势、眼神及水袖的使用、各个角色的化妆技巧等，林淑珍都要一一指点。通常情况下，她每天可以教大家唱上一小段，遇上难掌握的，一天只学两个动作也是常有的事。

像啃硬骨头一样，林淑珍每天不厌其烦地带着大家反复排练，几年下来，已有不少人能熟练参演几出大戏。来自友联剧社的戏迷郭丽、宋秀兰，在林淑珍一对一指导下，已成为业余戏曲演员中的佼佼者；乡音剧社的戏迷刘维芹更是能在青衣、花旦等多个角色中切换自如。

近年来，林淑珍把更多精力放在“娃娃军团”上，连续几年，她定期到青县实验一小、城里小学、青县四小、树人学校开展戏曲进校园活动，并在寒暑假期、周末等时间到县文化馆义务授课，让更多孩子了解戏曲、爱上戏曲。

林淑珍将她的全部心血倾注到戏曲中，公益教学路一走就是几十年。她说：“我只想着把我所学的教给大家，把戏曲文化传承下去。”

林淑珍（左）和她义务教授的学员

任丘这对父子 接力无偿献血

父亲已累计献血25000多毫升，儿子曾捐献造血干细胞救人

本报记者 邢 程 本报通讯员 毕亚敏

7月23日，市区献血屋迎来了一对父子。他们坐在细胞分离机前，熟练地挽袖伸臂，随着鲜红的血液流入采集管，二人相视一笑。从老家任丘驾车过来，上百公里的路程，他们每半个月就要跑上一趟。

父亲赵建岭是任丘永丰路街道水电社区的“热心肠”。儿子王凯旋在当地更“有名”，因为他曾成功捐献造血干细胞，为一位血液病患者带去了希望。

“我们一起来献血，还能做个伴。”今年49岁的赵建岭笑着说，“儿子随我，也是个热心人。”

赵建岭第一次无偿献血是在2019年。那天，听闻妻子单位要举行献血活动，他也主动参与其中。“我觉得做人就要有一颗善良的心，尽自己所能帮助他人。”

第一次成功无偿献血后，赵建岭拿着自己的无偿献血证，仔细端详了很久。虽说平日里好事也没少做，但在他看来，这次意义有所不同。“这是能救人命的大事儿。”赵建岭说。

从那以后，赵建岭便加入了无偿献血志愿者队伍。后来他了解到捐献血小板间隔周期短，可以帮助更多的人，于是便定期前往沧州市区献血屋。

5年多时间里，赵建岭参与无偿献血60多次，献血总量25000多毫升。翻看着献血证，他感慨：“这些年，一直有股力量推着我前行，一个人在奉献爱心的时候，内心是多么的充实。”赵建岭的爱心之举也被儿子王凯旋看在眼里，记在心上。

在父亲的影响和带动下，2021年，王凯旋成为了一名无偿献血志愿者，并在大学校园完成了第一次无偿献血。寒假回到家，王凯旋得知父亲要去捐献血小板，黏着父亲要搭“顺风车”。“我已经在学校献过两次血了，这回我能和您一起‘并肩作战’了。”听着儿子的话，赵建岭感到由衷的高兴。

接下来，这对父子又作出一个决定，一起加入中华骨髓库，成为入库志愿者。

去年夏天，王凯旋接到了河北省红十字会工作人员的电话，被告知他的骨髓与一位血液病患者配型成功。“茫茫人海中，正好匹配到我，这是我们之间的缘分，我一定要帮助他打败病魔。”王凯旋跟父母说了这件事，爸爸妈妈都表示支持。就这样，当时正在苏州的王凯旋跨越千里回到河北，捐献了210毫升造血干细胞混悬液，为素不相识的患者送去了生命的“火种”。

“如果接到电话的是我爸，他一定也会那么做的！”王凯旋说，或许在别人眼中，他做了一件了不起的事，但在他看来，自己只是做了力所能及的事而已。

在王凯旋心里，父亲永远是他的榜样；在赵建岭心中，儿子才是好样的。从那以后，献血间隔一到，父子就会走进献血屋，这已成为两人心照不宣的默契。

新闻热线：
贾世峰 18633723378 周 洋 15373303138
韩学敏 13303177581 胡学敏 13303177569
邢 程 18403078228 李佳芳 13315793900
孙 杰 18631707181 李智力 18211153012
欢迎提供新闻线索 一经采用即付酬金