



衡阳晚报

爱晚情

周刊

爱晚情热线：
13974755504
17726152224

【第 036 期】



掌上衡阳
App



衡阳晚报
微信

衡阳全搜索
www.hytas.cn

新闻热线 8611110

关注世界
影响衡阳

2022年12月11日 星期日 农历壬寅年十一月十八 (总第7754期) 今日4版
衡阳日报社主管 衡阳日报社主办 衡阳咱爸咱妈文化传媒有限公司协办 国内统一连续出版物号CN 43-0045 投稿邮箱: 554712173@qq.com 订报热线: 0734-8223670/8243140

全国示范性老年友好型社区名单公布

我市 5 个社区榜上有名

衡阳晚报讯 (全媒体记者 金灿) 近日,国家卫生健康委员会、全国老龄工作委员会办公室印发《关于命名2022年全国示范性老年友好型社区的通知》,将999个社区命名为2022年全国示范性老年友好型社区。湖南省

共有45个社区上榜,我市5个社区榜上有名,居全省第二位。

通知要求,各地要深入宣传推广2022年全国示范性老年友好型社区的典型经验,充分发挥示范带头作用,引领城乡社区不断推进为老服务的软硬件建

设,努力提升老年人在社区生活的获得感、幸福感和安全感;同时,加强动态管理,加大监督力度,指导被命名的全国示范性老年友好型社区持续提升为老服务水平。为全面提升老年人的生活质量、促进新时代老龄事业高质

量发展贡献力量。

我市被命名为2022年全国示范性老年友好型社区是珠晖区苗圃街道大华社区、蒸湘区联合街道大栗新村社区、衡阳县西渡镇春风社区、衡南县栗江镇六合村、耒阳市龙塘镇江头村。

一把二胡醉了夕阳

衡阳晚报讯 (李彦彦) 随着双臂的摆动,悠扬婉转的琴声如高山流水一泻而下,在寂静的教室里清音绕梁、久久不散。12月4日,在咱爸咱妈文化课堂的音乐教室里,二胡老师刘治湘和学员们怀拥二胡、依次而坐,屏气凝神,全神贯注地练习着二胡。

二胡是我国优秀民族传统乐器中最有特色的乐器,它的音色深厚、甜润、纯正而雅致,能给人以悦耳动听、刚劲秀美之感,可表现各种情调的曲调、音型、长音等。随着二胡演奏艺术的逐步普及与提高,二胡这件乐器越来越受到人们尤其是中老年人的喜爱。

“一次全身心投入的二胡演奏,不亚于走步、游泳、打拳的功效。”刘治湘老师说。他是咱爸咱妈文化课堂专业二胡老师,也是衡阳市老干部大学专业指导老师,曾是武汉军区后勤部文工团演奏员。刘治湘老师擅长二胡专业兼板胡、高胡、小提琴,师从武汉音乐学院,在部队和地方演出多次获奖,从事音乐教学50多年,有丰富的教学经验。刘治湘说无论是拉音阶和练习曲,还是拉歌曲和乐曲,都要用一定的力量才能拉出适合的音量、音质和音色。完全投入的练习,半个小时左右身上就会冒汗,练一个多小时就会消耗相当大的体力,这样的练习就是在锻炼身体,能起到增强体质和体力的作用。同时,二胡演奏对人们的视觉、听觉、触觉、运动觉的能力训练是综合性的,演奏二胡,还能使人的血液流动发生变化,有助于提高人体的免疫力。

咱爸咱妈文化课堂的中老年学员对二胡演奏的学习兴趣很高,目前,很多学员已学会曲目《喜看麦田千层浪》《奔驰在千里草原》《南湖红船》《草原英雄小姊妹》等二胡名曲。上个月学员集体参加《咱爸咱妈上春晚》海选,获得了优异的成绩并成功晋级,大家兴致高涨,学习的积极性更高了。“我一直爱好文艺,学习二胡已经有几年了,我非常喜欢《草原英雄小姊妹》这首曲子,每次练习的时候,心情特别愉悦。”今年55岁的二胡班班长胡小芸说,她退休前是中国石油的一名经理,希望晚年生活过得丰富多彩。“我退休后开始学习二胡,因为闲暇时间比较多,身边的朋友退休后都坐在了麻将房里,我想自己的晚年生活过得有意义一些,选择了学习二胡来充实自己。”今年60岁的万全翠说。



学员风采展示。



学员集体参加“咱爸咱妈上春晚”海选。



同学们和刘老师合影(右三为刘治湘老师)。

延伸阅读： 学拉二胡好处多

学拉二胡可以锻炼大脑、增进脑力。演奏二胡的过程,可以借音乐抒发情感,倾吐心声,从而使大脑和身心感到轻松愉悦,增强身体的免疫功能。演奏二胡,不仅需要眼睛动,手指动,四肢动,而且需要运气、换气。演奏快节奏时,需要脑子不停地转动,用手用脑用气,一气呵成。因此二胡演奏更是一种脑力劳动,左手的经常运用和灵敏,可以大大提高大脑右半球的功能,提高大脑的储存与传递信息的能力,提高思维通道的运动速度和容量。

学拉二胡有利于愉悦身心、防病疗疾。当全身心演奏时,神经会变得紧张起来,待演奏完一段后,会随即放松下来,这样一松一紧的循环,可以促进神经运动、舒缓身心。全身心沉浸在演奏的意境之中,尽情享受艺术所带来的美感,就能摆脱心理障碍,让自己感到心旷神怡。演奏二胡要消耗一定的热量,使肌体代谢增加,这样就能促进身体的新陈代谢,改善心脑血管的功能,降低糖尿病、高血压、心脏病的发生可能。演奏二胡可让大脑得到有效的锻炼,脑子越用越灵活,思路越来越清晰,这对于预防阿尔茨海默病也会有很好的效果。

学拉二胡还可以丰富生活、和谐社会。中国民族音乐有着广泛而深厚的群众基础,中国二胡在大众心目中有着不可替代的位置。不少老年人通过学练二胡,圆了他们青少年时期的二胡梦,极大地激发了他们学习民族音乐的积极性与热情,并且使他们的情感得以抒发,情操得到陶冶,从而找到了不少新的乐趣,让生活变得更加充实多彩。



刘治湘老师正在认真指导学员学习二胡。

爱晚情 咱爸咱妈文化课堂 2023春季班报名开始啦!

咱爸咱妈文化课堂位于衡阳市环城北路衡阳日报社老大楼(五一文)13楼,由衡阳日报社携手衡阳咱爸咱妈文化传媒有限公司共同创办。文化课堂开设声乐、非洲鼓、化妆、民族舞、太极拳、摄影、民族舞、交谊舞、瑜伽、形体训练、智能手机等课程。目前,咱爸咱妈老年文化课堂春季招生报名工作已经启动,老友们可提前报名,报名咨询电话:17726152224(李老师)。

预计咱爸咱妈文化课堂于2023年2月13日左右开学。