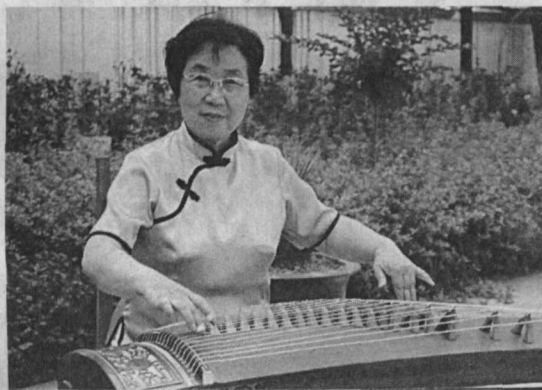


古稀之年学古筝

■ 王冬英

时光流逝，不知不觉已经年过古稀，确令人心悸茫然。

如何过好晚年生活？首先要加强学习，培养爱好，减缓衰退，不能让自己的脑子“长上老年斑”，所以决定学习一门难于掌握的学科。我感到学习古筝对自己有一定难度，没有困难就没有快乐呀！



2001年，我们桐乡市老年大学办古筝班的消息传出后，我第一个报了名，至今学习已经四年有余。在老师耐心教育下，我学会了《凤翔歌》、《采茶歌》、《渔舟唱晚》、《浏阳河》、《高山流水》等十多首曲子，增加了很大的晚年乐趣。

要说老年人学古筝没有困难，那是假话。在学习中，由一只手弹奏转为两手弹奏时，我总嫌自己的手笨，不听指挥，因为除了要掌握其快慢、强弱还有

滑音、颤音等要求，有时托、勾、按、刮、摇都要在一瞬间完成的！这就要求我能双手灵活配合，要有很好的记忆力把曲谱全部背出。这些，对灵活性、协调性以及记忆力都已经减退的老年人的确是一个很大的障碍。

我们在学习每一首曲子时，从曲谱拿到手、背出、练习，眼睛要看谱，耳朵要听音，两手要协调，大脑还要全面指挥，是一个复杂过程。做起来真像蚂蚁啃骨头那样，一小节、一小节反复弹奏，直到弹熟后才能连起来。我的学习自觉刻苦，几年来，在琴弦上流转的是布满皱纹沧桑的双手。

我非常珍惜来之不易的学习机会，认真对待每一堂课，课后每天总要花上一到二小时的时间练习。人生黄昏，我把自己带进了古筝神韵世界，能听到自己弹出美妙的音韵，能天天拥有一个好心情，真正实现了享受那丰富多彩晚年生活的夙愿。

老伴的5个专记本

1997年老伴入住干休所后被选为支部宣传委员，她建立了“党支部工作专记手册”。2000年区里的军休办成立通讯报道联络站，她被吸收为成员，随之建立了“通讯联络工作专记”。由于老伴在一个时期常为《老人天地》撰稿并聘为业余编委，就建立了“《老人天地》工作专记”。2004年北京市军休系统成立“军休诗词研究会”，老伴被推举为理事并兼任海淀区的副社长，她又设置了一本“军休诗词学习与活动专记”。

今年新年刚过，老伴的文具架上又添了一个新笔记本，首页写着“军休科普宣传专记”，我随便翻开一看，只见在“列席海淀科协《专家建议》工作会议”的标题下，工工整整地记录了那个会议的内容。她告诉我，自己还想为军休干部中的专家们搭个“余热生辉”的平台。

前苏联有个话剧叫《五个笔记本》。我虽然写不出与之同名的话剧，但可以写短文呀，这也就是我写这篇文章的来由。

北京市海淀区马连洼军休所 郝斌



同喜
同贺

中生北控生物科技股份有限公司祝

曹春玲
冯春荣
李凤章
曲善
王荫亭
颜茂恭
张杏生

董贻诚
康慧珍
莫玉亭
唐品志
许桂珍
张极震

生 日 快 乐 !
健 康 长 寿 !