

91岁爷爷学钢琴获朗朗点赞

有梦想什么时候开始都不算晚。湖南长沙91岁的马秉权64岁开始学钢琴,他克服老年性耳聋、记忆力衰退等难题,日复一日地练习,不仅获得多项比赛奖励,还得到了著名钢琴家朗朗的点赞。(摘编自《三湘都市报》)



退休后买了第一台电子钢琴

一台电子钢琴,满墙书架,这是马秉权在家中独享的一方天地。从小对音乐有着极大兴趣的马秉权,年轻时一直忙于工作,退休后有闲了,决定重拾梦想,买了第一台电子钢琴。但日渐严重的老年性耳聋让他失去了对外界声音的敏感与认知,“不凑到耳朵前,我很难听清”。尽管如此,马秉权仍旧不放弃喜爱,每次跟随老师学完钢琴后,会在木板上用毛笔写下必弹曲目,规定自己每日必

须弹奏,以熟悉乐谱。

年岁渐长,岁月的痕迹早已布满脸庞。每次弹奏前,马秉权都会非常具有仪式感地梳洗一番,再坐在钢琴前。悠扬的乐声响起,老伴彭敏求大多时候都会踏着节拍,缓缓舞动起来。虽然自己不会弹,但日复一日地听,彭敏求早已熟悉每一个旋律。马秉权偶尔失手弹错,她还会轻拍提醒。

对自己严格要求

“我的耳朵听不清,我练习钢琴和别人不一样。”

因为老年性耳聋,马秉权说话的声音比常人大许多,他指着放置在钢琴前的月饼盒,里面放满了一角钱的硬币,那是他的计数工具。“每练习一次,我就往月饼盒子里放一个硬币,虽然我听不清,乐感没有别人好,但是我把练习的数量加上去,也可以很好地完成曲目的。”马秉权说。

为了弹奏更加精准,马秉权会录下一首钢琴曲目所需的时间,每次练习时就开启倒计时,“如果一首钢琴曲目是180秒弹完,那多一秒少一秒都不行”。

追求梦想,年龄不是限制

马秉权的坚持与热爱让他收获了许多,他在多个老年人钢琴大赛上斩获奖牌,2016年获“海韵杯”湖南省首届中老年键盘音乐艺术交流表演赛冠军。今年4月,参加青春火焰首届

雅马哈乐龄电子键盘展演,他获得湖南赛区数码钢琴独奏组牡丹奖。他还是长沙市老干部大学的“金牌伴奏师”,在他的指导下,168位与他一般的老人圆了钢琴梦。而马秉权的故事也被著名钢琴家朗朗知晓,朗朗在点赞的同时也感动于他对梦想的坚持。

“我没别的爱好,就爱钢琴。既然喜欢,那就要做到最好。”说起钢琴,他的眼中仍然流动着光彩。在马秉权看来,弹钢琴不仅让他老有所学,老有所乐,还能提升记忆力。现在的他,不仅可以不看谱一口气弹出20首钢琴曲目,对新曲目的接受能力也大大提高。

“我都90多岁了,还能追寻梦想。我想告诉大家,喜欢的事,多晚去做都不算晚。”马秉权现在仍然每天不断练习,努力进步,挑战各种钢琴比赛。在他看来,年龄从来不是一种限制。

■潮语汇

宝质期

“宝质期”指维持可爱或稚嫩状态的期限,用于动物或人。比如最近受关注的大熊猫“花花”,虽然今年三岁了,但依旧保持着幼年大熊猫的呆萌可爱。网友们忍不住感叹:“世界上怎么会有这么可爱的大熊猫,花花的宝质期可真长!”(摘编自《今晚报》)

泰裤辣

这个词来自某歌手在演唱会上的讲话:“我是个特别固执的人,我从来不在意别人说什么……如果你也像我一样,那我觉得这件事太酷啦!”由于这位歌手的普通话带有口音,“太酷啦”被大家听成了“泰裤辣”,于是这个词很快在社交平台上火了起来。(摘编自《北京晚报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。



坚持练高难度瑜伽22年

重庆南岸区的雷长根练习瑜伽已22年,虽年过七旬,但他现在还能完成卧龟支撑式、双肩反抱腿式等高难度动作,显得非常轻松。

雷长根今年71岁,退休之前的职业是平面设计、室内装修设计等。2001年,由于颈椎疼痛,他去了医院,经检查,疼痛的原因是颈椎第5至第6节骨质增生。当时医生表示,吃药不能根治,建议他多进行锻炼。“我有次去了南岸区的新华书店,在里面看到了一张有关男性瑜伽锻炼的影碟,就买了回去,开始学习瑜伽。”

雷长根特别喜欢练高难度瑜伽,他一开始在家里练习,后面慢慢移到了

户外,吸引了很多邻居围观,不少人觉得很有意思,就想跟着他学瑜伽。“2008年左右的时候,前后差不多有十三四个人想跟着我学瑜伽,但很少有人坚持下来。”

由于名气越来越大,2014年4月,雷长根受邀参加了中央电视台《黄金100秒》栏目,进行了一套《行云流水》的瑜伽表演。雷长根身高1米72,体重126斤,除了练瑜伽,他平时还会进行力量锻炼,增强自己双臂和肩部、背部的力量。(摘编自《重庆晚报》)



展示莲花支撑式

穿裙子好看有技巧

50+女性想把裙装穿出时尚效果,不妨重视以下几点,这对于提升自身搭配能力会有所帮助。

想要穿出时尚的效果,裙装款式和颜色其实不需要多复杂,往往越简单的裙装在日常生活中越百搭实用。因为年龄改变,大部分女性的腿部赘肉会增加,所以要尽量避开会暴露大腿粗问题的短裙。中长款的裙子,非常适合50+女性。中长的长度,可以遮挡腿部的赘肉,而且还能让整体的形象变得温婉大气,减少了低俗的感觉。

纯色的连衣裙很好穿,但如果将纯色连衣裙作为单穿款式的话,还是会显得有些单调。我们不妨在连衣裙的基础上搭配一款丝巾或者手提包,这样看着精致又华丽,风格很特别。

穿裙装要适当凸显腰线。拔高腰线不仅好看,而且在一定程度上还有调节身材比例的作用。例如在连衣裙的穿搭中可以加入腰带、腰封等单品,在半裙的搭配中则可以选择短款上衣,或将上衣扎进半裙等都是不错的选择。(摘编自《甘肃工人报》)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498