

只要心中有乐谱 哪里都是舞台

高成义自学电子琴,结交了一群热爱音乐的朋友

8月3日上午9时许,在经济区北海路与玄武东街交叉口西南角一处公园内,一场由老年朋友举办的小型“演唱会”正在上演,有人拉二胡、有人弹奏电子琴、有人唱歌……悦耳动听的音乐和歌声响彻公园。人群中一位弹电子琴的老人吸引了记者的注意,他就是家住奎文区十里堡小区76岁的高成义。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

自学弹奏电子琴,音乐让他更觉年轻

3日上午,高成义弹奏《乌苏里船歌》时,陶醉其中无法自拔,他时而闭眼,时而皱眉,时而微笑,表情跟着音乐节奏不断变换。现场的老人吹拉弹唱,配合默契,引来不少群众围观。一曲结束大家都意犹未尽。紧接着,来了一位老年人,他点了一首歌,高成义等人便奏响音乐为其伴奏。老人们的演奏让人暂时忘却了夏日的炎热。

几曲结束,趁他们休息的间隙,记者采访了高成义老人。高成义告诉记者:“我们是一个小音乐团,经常聚在一起演奏,除了乐团里的人可以点歌,热爱音乐的朋友都可以加入,只要报出歌名,我们就可以伴奏。大家很喜欢这样的演奏方式,不仅体验了快乐,而且很有成就感。”

高成义以前拉二胡时,学会了看乐谱。5年前,他无意间从电视节目上看到有人弹奏电子琴,美妙的琴声吸引了他,之后便开始自学弹奏电子琴。“所有的乐器都一个道理,只要会看乐谱,感兴趣,勤练习,就可以学会。”慢慢地,高成义的电子琴弹奏得越来越熟练。但他并不满足于学会,而是想弹好,所以他经常从电视上、网上学习别人的指法,希望能弹奏出更加美妙的音乐。

“我喜欢沉浸在音乐里的那种感觉。自从学弹电子琴,我觉得自己的心态越来越年轻了。”高成义说,学习一门乐器丰富晚年生活,是一件有意义的事情。在他看来,“只要心中有‘谱’,哪里都是舞台”。

老有所乐



吹拉弹唱,自得其乐。

志同道合的朋友聚在一起,快乐翻倍

记者在采访中得知,高成义在1976年因病导致双腿残疾,如今已经76岁,更是无法再从体力劳动。但让他感到欣慰的是,国家的好政策给残疾人提供了生活保障,不用再发愁生活问题。“我对现在的晚年生活很知足。”高成义说。

高成义说,音乐填补了他内心的寂寞感和孤独感,让他精神振奋,生活中也增添了不少乐趣。“只要身心愉悦,疾病就难近身。音乐让我们这群志同道合的老年朋友聚在一起,收获了更多快乐”。

高成义表示,生活中感到无聊的老年朋友都可

以选择学习电子琴,“电子琴音域广,音色丰富,可以模拟多种乐器的声音,节奏和伴奏类型也较广。长期坚持弹电子琴对老年朋友好处不少,锻炼手脑配合,预防老年痴呆。”高成义告诉记者,经常有人跟他请教弹电子琴的技巧,他总是很乐意教他们。

高成义最开心的事就是到公园里弹上几首曲子,一是可以结交更多的朋友,二是用音乐抒发自己的情感。“玩音乐的朋友经常来家中做客,我们弹上一两曲,那更是其乐融融。”高成义乐呵呵地说。

►高成义在弹电子琴。



健康宝典

重视老年焦虑症 做好日常护理

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

老年人总是情绪紧张、坐立不安、生闷气、发脾气,可能是患了老年焦虑症。家住高新区83岁的张女士前段时间经常感到害怕,担心身体出现问题发生意外。后来到医院检查后,被确诊为焦虑症。什么是焦虑症?有哪些表现?8月7日,记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

◆老年焦虑症有哪些表现?

李云峰表示,焦虑症是老年人群常见的一种心理障碍,55岁以上老年人发病率为1.2%-15%,其中留守老人、空巢老人的发病率更高。

焦虑症分为惊恐发作和广泛性焦虑。惊恐发作也叫急性焦虑,患者在进行日常活动中没有面临某些特殊的恐惧性处境时,突然出现强烈的恐惧感,同时伴有心悸、胸闷、胸痛、呼吸困难、窒息等症状,有一种“马上就要死”的感觉。急性焦虑患者如果在夜间

出现这些症状,容易误诊为心脏病而送入医院抢救。广泛性焦虑是一种慢性持续状态,表现为对某些事情过分担心或烦恼,如担心自己及家人患病或发生意外。患者明知道这种担心没必要,却又无法摆脱,常伴有紧张、出汗、心慌、震颤等症状,患者有时候还会坐立不安、生闷气、发脾气等。

◆如何区分焦虑症还是抑郁症?

老年焦虑症与其他疾病要正确区分,比如老年人患抑郁症也会怀疑自己身体某部位出了问题,抑郁症也可能伴有焦虑症;焦虑症会伴有震颤症状,而帕金森除震颤外还可能出现肌肉僵硬、运动减少等症状。焦虑症还应与躯体疾病区分开,比如冠心病、甲亢、低血糖等。

引起老年焦虑症的原因除了遗传因素、心理生物学因素外,还与负性生活事件密切相关,比如丧偶、

独居、健康状况差、经济收入差等都可能引起焦虑。另外,一些躯体疾病也会诱发焦虑,比如心脏病、脑血管病等。

◆如何做好日常护理?

李云峰提醒,对于患有焦虑症的老年人,家人要帮助他们做好以下几点方:

转移注意力。家人应尽量鼓励焦虑症患者做一些感兴趣的事,帮助他们转移注意力,让他们忘掉焦虑的事情,从而使心情逐渐开朗。

饮食禁忌。患焦虑症的老年人在饮食上一定要注意营养均衡,避免辛辣刺激的食物。家人可以准备一些他们喜欢吃的食物。

配合治疗。除了坚持服用药物治疗外,心理治疗也很关键,焦虑症患者应当积极配合医生进行心理治疗。