

张爱绒：获奖无数的文体达人

人物名片

姓名：张爱绒
 年龄：59岁
 身份：夕阳红艺术团声乐组成员
 快乐宣言：奉献爱心，我快乐！



向善

全媒体记者 孙佳韵

在张爱绒家里有许多奖杯奖状，有表彰她积极工作的，有奖励她热心公益的，有歌唱类比赛获奖的，也有奖励体育项目前几名的。她就像一个全能选手，在工作还是业余爱好上都有不错的建树。虽然在机关单位工作，但她的文艺梦想从未被磨平。退休后，她终于得闲调动起全身热爱艺术的细胞，去过属于自己的精彩生活。

少年时的越剧迷，退休后的领唱者

在众多获奖记录中，张爱绒最难忘的还是在1983年慈溪县越剧大奖赛中，她以一曲《北地王》成名，获得全县第一名。“桃园结拜情义重，出生

入死建奇功。扶助先帝登皇基，铁打的江山谁敢动？”弦下调快中板一起，她的回忆一下就拉回到这场比赛上。出生于上世纪60年代的人，在80年代几乎都被越剧风潮影响。张爱绒自豪地说：“我是专业出身的，所以唱得比较好。”

原来，她13岁开始就跟着老师在观海卫东山头师从浒山越剧团的老教师，一直学习了两年。因此她不仅有丰富的乐理知识，在唱功上更是扎实。业余歌手梗着脖子憋红脸唱不上去的高音，在她的歌声中总是轻而易举，而且她会唱也会

弹，对节奏、音律的把控十分到位。

因为在机关单位举行的文艺比赛中屡获获奖，张爱绒一退休就被宗汉街道老龄委邀请，担任起宗汉街道老年大学合唱班的班长。

“来参加老年大学合唱班的人，都是从没学过音乐的人，一开始班上都没人认得音谱，更别提大家照着谱子唱了。”张爱绒感到肩上的担子沉甸甸的，大家既然来了必定是要老有所学，决不能辜负大家。从此以后，无论刮风下雨，一到周一合唱班的上课时间，她都准时出现在班上，既当班长组织好班级纪律，又当助教帮助授课。为这群平均年龄超过55岁的同学们恶补乐理知识，竖起耳朵抓出合唱中不和谐的音调进行纠正。几年的时间，这个班级齐头并进，从一开始的“音盲”群体成长为屡屡斩获市级比赛前几名的荣誉团体。

近日，在宗汉教办举行的大合唱比赛中，一曲由张爱绒领唱的《山丹丹开花红艳艳》飘然入耳，这支50人的合唱团队唱出了嘹亮的高音，配合着深沉的低音和激昂的指挥，气势丝毫不输年轻人。

活到老学到老，新学技能一点即通

“爱绒做什么事情都很灵，一点就通。”朋友对张爱绒的评价并不假，她的得奖范围不仅限于歌唱大赛，还在不断拓宽领域。

近几年，桌上冰壶运动在老年人中火了起来。市老体协引入这项运动后，喜欢尝鲜的爱绒理所当然地成了一名桌上冰壶运动员。才练了两个月光景，她尝试着报名参加宁波市老体协举办的比赛，想着跟高手过过招，也能提升一下自己的水平。

而为了打好这场比赛，张爱绒倾尽全力。在最热的酷暑时节，她几乎一整天都泡在老年大学里，不厌其烦地练习再练习。当她渐渐能让冰壶沿着自己理想的布局位置滑行时，她感到巨大的成就感。比赛的日子很快到了，经过激烈比拼，张爱绒获得了单打第六名的好成绩，连训练了两年多的对手也甘拜下风。

柔力操、可乐球、健身操……一周七天时间，张爱绒安排得满满当当。“每一项比赛重要的不是结果，重要的是过程。”虽然获奖无数，但张爱绒始终保持着一颗平常心，不骄不躁。

欢聚“夕阳红”

老同志有了『掌上学习宝』

红色教育『诵』出来

全媒体记者 陈思言 通讯员 虞芳芳

本报讯 “张同志，这个是开关键，你一按，它就开始播放了，再按一下MP3键，就是我们录的内容了。”听着工作人员的耐心讲解，老人频频点头，连连称好。日前，市委老干部局局长与工作人员登门拜访离休干部张西杰，把“银辉之声有声书”交到张西杰手上，送去了冬日里的慰问。

“银辉之声有声书”是一部集录音、收音等功能于一体的电子播放器。市委老干部局相关负责人告诉记者，发放“银辉之声有声书”是为了破解老干部学习不便的难题而拓展的新途径。据统计，我市离休干部的平均年龄已经达到92岁，大多数老同志存在看书、看报模糊不清的困扰。此外，老同志出行存在安全隐患，无法经常性组织集中学习。“送有声书到家，以分散学、个人学的方式，实现老同志足不出户自我学习。”

去年11月初，市委老干部局邀请“情系家国·银诵书香”家书诵读比赛中表现杰出的十位退休老同志，声情并茂地逐章朗读《习近平关于“不忘初心、牢记使命”论述摘编》，“老同志带着浓浓的慈溪乡音进行诵读，营造了更接地气的自学氛围。”市委老干部局相关负责人表示，近期他们将上门逐一拜访75位离休干部，将第一批“银辉之声有声书”送到他们手中，预计春节前将全部发放到位。

“老干部局贴心啊，考虑到我们老同志走路不方便，看字也看不清，用这部机器在家就能听到党的政策，非常实用！”张西杰拿着“银辉之声有声书”左看右瞧，满眼都是笑意。

文艺慰问演出 寒冬里的一股暖流

全媒体记者 戎志虎

本报讯 近日，康乐老人公寓载歌载舞，一片欢声笑语，吸引了不少老人前来观看。当天，慈溪市夕阳红艺术团正在这里开展“情暖冬日 和你携手”慰问演出，数十位艺术团团员上台献艺，一个个热情洋溢的文艺节目，让在座的老年人享受到了艺术的盛宴。

演出还没开始，公寓里的老人一听说下午有人来送文艺演出，就迫不及待地走出来，在演出场地找好座位。

这次慰问演出，艺术团团员们做了充足准备，他们抽空挤出时间提前进行了大量排练。在演出的节目中，有扇子舞《幸福中国一起

走》、小品《百善孝为先》、京剧《智斗》、折子戏《你到我家五年长》、歌舞《吐鲁番的葡萄熟了》，都是老年人喜欢看的节目。

现场在看演出的基本上都是古稀、耄耋老人，他们对这次慰问演出表示很感谢。胡大爷说，演员们跳舞跳得真好看，京剧、越剧唱得也很好听，虽然这几天天气阴冷，但我们的心理暖暖的，希望他们下次再来。也有老人说，虽然表演者也是老年人，但各个精力充沛，要向你们学习。

市夕阳红艺术团相关负责人表示，除了他们的团员外，还有市老年活动中心文艺小分队，他们也为活动献出了一份力，让公寓里的老年人过了一个愉快的下午。



带娃观影

夜晚，一位老人带着小孙孙在浒山街道大通花园边上的小公园观看露天电影，享受着天伦之乐。

摄影 全媒体记者 蒋亚军

临近年关，老年人莫成为“冤大头”

全媒体记者 杨韵 实习生 陈媛媛

本报讯 “上上周四我到父母家吃饭发现家里多了很多鸡蛋和米，一开始以为是我家菜场买的，也没仔细问，结果这两天才知道是有人上门推销的。”近日上午，家住道林的市民宋先生向本报记者反映，他父亲花1099元买了上门推销的三篮鸡蛋和两袋大米，结果他上

网一查才发现成了“冤大头”，同等品牌和规格的价值不到500元。

宋先生告诉记者，父亲今年70多岁，和母亲共同居住，平时就爱和附近的老伙计一起下下象棋。上上周二下午3点左右，家里来了两个自称是“慰问员”的女子，说是专门为老年人送福利的，给父亲送了一袋装有

两个鸡蛋一包酱油的“礼包”，又说为了让老年人得到

实惠，特意将特价商品送货上门。“两个女子嘘寒问暖了好一阵，把鸡蛋、大米还有调料说得天花乱坠，还说买到1000元就送一箱洗洁精，我父亲一时心动就买了。结果我用手机一查，这些东西加上洗洁精的价格只需花500元不到就能买到。”宋先生说到这里，语气有点无奈。

宋先生的父亲告诉记者，因为两个“慰问员”说如果有问题可以联系她们进

行退换，还留了电话号码，所以才被说动了。“结果后来我打了电话，根本就打不通，才反应过来可能真的做了‘冤大头’！”宋老先生懊悔不已。

不止宋老先生，上个月初，家住宗汉街道的徐大妈也遇到了这样的事，不过她买的是一个年轻人上门推销的厨房清洁剂，一箱12瓶原价299元，老年人特惠只要99元，徐大妈用着不好想把剩下的清

洁剂退掉时，所谓的客服电话一直是暂时无法接通，徐大妈只好自认倒霉。

在此，记者也给广大老年朋友提个醒：临近年关，专门针对老年人的上门推销也多了起来。这些类似的推销人员大多打着低价的幌子售卖商品，实则不仅在价格上没有优惠，商品质量也难以保证，更别提售后服务了。广大老年朋友遇到这种上门推销的事一定要提高警惕，购买商品最好前往正规商店。

洁剂退掉时，所谓的客服电话一直是暂时无法接通，徐大妈只好自认倒霉。

在此，记者也给广大老年朋友提个醒：临近年关，专门针对老年人的上门推销也多了起来。这些类似的推销人员大多打着低价的幌子售卖商品，实则不仅在价格上没有优惠，商品质量也难以保证，更别提售后服务了。广大老年朋友遇到这种上门推销的事一定要提高警惕，购买商品最好前往正规商店。

当然也要提醒来就诊的老人，如果病情比较急或者在候诊时感觉身体不适加重的，要及时告知医生或护士，可能需要转到相应的专科治疗，以免耽误时间引发危险。”张医生最后说。



网前角逐

近日，桥头镇第三届“社保杯”老年气排球邀请赛在桥头镇文体馆举行，来自桥头镇、附海镇、横河镇、古塘街道等20支代表队角逐赛场。现场，选手们精神抖擞，活力满满，在赛场上挥洒自如，一展中老年人运动风采。

摄影 全媒体记者 陆超群 通讯员 岑孟儿



快乐过腊八

近日，城北社区和共建单位一起举办了“浓情腊八节，同筑共建情”节日主题文化活动，现场志愿者们忙个不停，有的分发腊八粥，有的包糯米团，还有的现场写春联、剪纸、做灯笼，前来的居民各个笑容满面，感受到了浓浓的过节气氛。

摄影 全媒体记者 戎志虎 通讯员 毛科丹 卢璐

老年医学科门诊开诊半月余 来咨询体检报告及用药的老人最多

全媒体记者 冯茜

本报讯 “张医生，请你帮我看看，我这体检报告有啥行当？”“张医生，我的药吃完了，帮我再配点……”近日，在市人民医院老年医学科门诊，来问诊的老人络绎不绝。开诊半月余，该科深受老年人欢迎，前来咨询体检报告及用药的老人占了大多数（本报“乐活老年”版曾于2019年12月12日报道《市人医老年医学科开诊》）。

今年65岁的黄阿姨患有高血压，不久前在医院做了次体检。体检报告一出来，报告里

的各种小箭头让她犯了难。从报纸上得知老年医学科门诊开了，赶紧揣着体检报告来咨询。

“张医生，看到报纸上的信息，就想请你帮我看看……”黄阿姨平常会自己测测血压，高血压时常在150mmHg以上。“张医生，我的血压收缩压（高压）比去年高了不少，舒张压（低压）反而低了，是用点药还是继续观察？”黄阿姨自觉没有头晕、心慌等不舒服的情况，又拿不定主意，想着还是请专家看看。

接诊的张天卿主任医师看了她的体检报告，详细了解了病史，再让她安静休息后测了血

压。张医生认为，黄阿姨虽然没有症状，但血压已经达到药物干预的标准，考虑到她身形瘦小，曾出现尿蛋白的情况，为她推荐了合适的药物，叮嘱她从小剂量开始服用，平常还要注重血压监测，注意饮食，还帮她约了复诊时间。

看完黄阿姨，门诊里又来了位七旬大伯。大伯有多种慢性疾病，脑梗塞后遗症、冠心病、高血压。大伯说，他给自己加了药，吃不准量，就来问问。张医生帮他把药物分了类，发现他同时服用的药物中有几个是同类型或含有相同成分的。药物。

“大伯您看，治疗脑梗塞后遗症的脑心通胶囊，治疗冠心病的心可舒片以及复方丹参滴丸，三个药物中都含有丹参的成分，而且心可舒片和复方丹参滴丸的药物成分非常类似，所以无需同时服用多个药物。而且，同时服用也会使丹参的剂量超过标准剂量，不利于身体健康。”大伯听后连连点头，表示再也不自己随意增加药物了。

约1个小时里，张医生接诊了5名患者，3人咨询体检报告，2人来问药。通过坐诊，张医生发现老年人乱用药的情况并不少见。张医生提醒

老人，用药因人而异，因此服药前要先听医生意见，也不要自行换药、盲目服药，更不要根据朋友推荐或看广告用药。对于一些国外购入的药物，服用前也应请医生评估后使用。老人的器官功能较之一般成年人有所减退，因此药物的使用和剂量的控制以及药物之间的相互作用都要考量后才能用得合理，不然反而会加重身体负担。

当然也要提醒来就诊的老人，如果病情比较急或者在候诊时感觉身体不适加重的，要及时告知医生或护士，可能需要转到相应的专科治疗，以免耽误时间引发危险。”张医生最后说。

本版联系记者 戎志虎 联系电话：63014341
 投稿邮箱：553277408@qq.com