

俏夕阳

# “西花园”里歌声扬

## ——访河东幸福快乐合唱艺术团

□记者 杨颖琦

天气晴朗的午后，漫步中心城区人民公园，总能被一阵嘹亮又暖心的歌声吸引。没有专业的舞台，没有华丽的服装，一群怀揣歌唱梦想的老人聚在一起，用歌声诉说对生活的热爱、对祖国的赞美。这支被市民亲切地称为“西花园合唱团”的队伍，正是河东幸福快乐合唱艺术团。

这支如今拥有200多名团员的群众艺术团，2023年刚成立的时候，只有寥寥几个人。据团长陈连普介绍，起初就是几个爱唱歌的街坊邻里，凑在一起练歌、散心，凭着对声乐的一腔热爱，慢慢吸引了越来越多志同道合的人加入。没有年龄的束缚，没有职业的区分，不管是退休老人，还是普通市民，只要喜欢唱歌、心怀艺术热情，都能加入这个大家庭。

“唱革命歌曲感党恩，砥砺奋进颂祖国，是我们团队的初心。”陈连普说，“大家聚在一起，不为名不为利，就是想把心里的欢喜、对祖国的感恩，通通唱进歌里。”团队定下的宗旨也格外实在：以歌聚友，传承合唱艺术；以和为美，凝聚团队力量；以情传声，传递温暖与希望。团歌由他作词、团员陈瑶作曲，歌词里满是条山、黄河的家乡印记，唱起来朗朗上口，也唱出了所有团员的心声。

无规矩不成方圆。为了让团队能长久、有序地走下去，大伙还一起约定：自愿入团、进出自由，不搞门槛、不收任何费用，唯一的要求就是身体健康；排练的时候不喧哗、不乱走动，爱护场地卫生。随着新团员的不断加入，老团员都会主动把这些规矩讲清楚，简简单单的几条，让整个团队格外和睦。团队里，陈连普、宋亚平等几位负责人更是凭着一腔奉



▲团队演出 (受访者提供)

献精神，为大家操劳，把团队打理得井井有条。

渐渐地，艺术团越办越丰富，不光有合唱队，还陆续成立了舞蹈队、表演队、视频拍摄报道队、写作创编队等，各个小队分工协作，把文艺活动办得有声有色。平日里，大家传唱《没有共产党就没有新中国》《今天是你的生日》等红色经典，还有赞美家乡、歌唱亲情的歌曲，累计传唱的曲目有300多首，全是老百姓耳熟能详、听得入心的旋律。

不光唱老歌，团员们还自己动手创编节目。《情暖盐湖》《运城是个好地方》《消防安全重如山》《谨防网络诈骗》等一个个接地气的表演唱、快板、情景剧，全都出自团队创编，内容贴近生活、贴近民生，把政策宣传、文明倡导融进文艺节目里，街坊邻居看了都拍手叫好。

成立以来，艺术团脚步从未停下，进社区、走乡村、访养老院，西花园、盐街、舜帝陵、盐湖消防大队、各个乡村社区……都留下了他们的演出身影。每到重阳节，大家还会专程

走进福瑞祥老年公寓、华荣养老院等养老机构，为老人送去暖心演出，陪老人过节；元旦、春节、国庆等节日，各类主题展演也从不缺席。“六一”国际儿童节时，大家满怀童心，戴上红领巾，唱儿歌、游公园，在欢乐中重拾童真欢乐。

他们的节目还赴永济演出，代表社区参加千人大合唱比赛，参与蚩尤祭祀庆典……每一次登台大家都全力以赴，用歌声和舞姿展现着群众文艺的风采。这份用心和坚持，也让艺术团收获了满满的认可。不仅受到广大群众喜爱，还获得了2024年度山西省群众文化惠民工程群众文化服务品牌活动“合唱大赛”三等奖、盐湖区“爱尚盐湖”千人大合唱公益活动优秀组织奖等多项荣誉，成为运城群众文艺团体里的一张亮眼名片。

一群普通人因为热爱相聚，用歌声传递温暖，用舞姿点亮生活。这支扎根人民公园的群众艺术团带着初心继续前行，创作更多贴近百姓的好作品，把欢歌笑语送到更多地方，唱响属于平凡老百姓的幸福乐章。

### 老年镜头

## 康养院里签“廉诺” 用心守护“夕阳红”



**运城晚报讯** 康养院强管理，签订廉洁从业承诺书，保证老人的生活品质。日前，永济市安居康养中心组织全体重要岗位工作人员，集中签订《廉洁从业承诺书》，以“军令状”形式立下廉洁誓言，受到了人们的关注。

承诺书签订活动覆盖采购、财务、项目管理、人员录用、照护服务及领导管理等多个关键岗位。承诺内容具体而严格：采购岗承诺公平公正，拒收任何供应商好处；财务岗承诺规范管钱，杜绝挪用和私藏“小金库”；项目管理岗承诺合规操作，不干预、不谋私；人员录用岗承诺公平公正，杜绝人情录用；照护服务岗承诺用心服务，绝不收受长者及家属的红包、礼品或宴请；领导管理岗则承诺以身作则、廉洁自律、不滥用职权、严格履行监督职责。通用条款则要求全员廉洁从业，自觉接受各方监督，违者自愿接受处理。

永济市安居康养中心以建设“晋南地区康养标杆”为目标，签订廉洁承诺书，受到了入住老人的好评。(王诗涵)

### 拍客



▲晚年逐梦，琴声悠扬。 茹雅 摄

### 老年故事

## 戒 烟 戒 酒 看 老 高

□安新明

老高者，高准有先生也，是我的好友。他自今年4月1日起立誓戒烟戒酒，我倒要看看，他这次到底有多大决心。

老高今年70岁，稷山县白池村人，是医疗战线摸爬滚打了几十年的老专家。他还是有名的书法爱好者兼评论家，设计版面、琢磨文字也样样精通，称得上文武双全，在我眼里，是个实打实的“三酲三高”之人。

“酲”是咱稷山方言，取“酷、厉害”之意。他的“三酲”，一是喝酒酲——退休后，三天两头就得喝一场，酒量也大。我们一起吃饭，散场时问他：“喝好了？”他要么答“洒洒着哩(舒坦着呢)”，要么甩一句“美”，然后被家人带着扬长而去。去年冬天我想写篇《准有与酒》的文章，特意找他聊了聊，可故事没按我预想的脉络走，便搁了笔。毕竟，我写过《稷山蔡村拳》《稷山酒王》，见过90多岁的老喝家、人称稷山划拳“协会”主席的，也见过汾南40来岁、拳技从不输人的“拳王”先义，老高在我看来，妥妥是“喝家”级别的。二是抽烟酲。三

是体重酲——一米七的个头，体重竟飙到90公斤以上。“三高”就是他的血压高、血脂高、血糖高。

平日里，我隔三岔五就去老高的住处聊天，他基本都在。我们俩边抽边聊，个把小时才各自散去。

今年3月下旬的一天，我吃过早饭就直奔老高家，照旧聊天。才抽了两根，我就发现他话少了，神色沉郁。忽然，一辆小车“嘎”地停在楼下，老高的女儿女婿急匆匆下车，进门就急问：“爸，咋了？现在去医院！”我这才瞧见老高眼里噙着泪，闷闷地应了句：“腿有点抬不起来了。”大家赶紧扶他上车，小车一路往县医院疾驰。

老高住院的第二天一早，我就去病房看他。往日像头雄狮般精神的人，此刻服服帖帖地躺在病床上，气色倒好了些。他贤惠的老伴守在床边，熬了一夜没合眼，细细讲了检查、诊断和治疗的过程——医生说只是轻微的动脉硬化急性反应，没伤及心脑血管深处，得住院治疗一个疗程。但医嘱里明明白白写着：戒烟、戒酒！这简直是给老高的两大嗜好下了最后通牒。把他困在病床上，我真琢磨不透，那几天他是怎么熬过来的。

过了一周，我再去医院，见他神形俱佳，说话也有了底气。我打趣道：“老高啊，这场病看着是坏事，其实是好事——让你知道心脑血管疾病离你有多近，还好控制住了，也算吃了回深刻的教训。再说，这不顺带把你抽烟喝酒的‘病’也治了？以前家里人说你‘三高’，总劝你戒烟戒酒，你当耳旁风，现在医生一句话，你立马就停了。”

4月1日，我特意去他家看他的决心。老高脸上露出点笑意，桌上摆着药盒，他正襟危坐，倒有几分“正人君子”的模样。我递过一根烟，被他摆手谢绝了。“戒了？”“真戒了。”“酒呢？”“不喝了。”老高说，从此烟酒都断。我由衷叹道：“真的？”我们俩在没了烟雾缭绕的屋里，仰头大笑起来。

一天，我碰见几个好友，把老高戒烟戒酒的事当新鲜事讲。老杨说：“我也见他了，他说以后遇着酒局，顶多喝一杯应付应付。”老宁则撇撇嘴：“你等着瞧，看他能撑几天。”

老高啊老高，你要是真能戒了，我祝你再活30年！你若真戒成了，我也跟着戒——咱走着瞧！

### 健康指南

## 老人要重视睡眠障碍

许多老人被入睡困难、睡眠维持困难和早醒等问题困扰，这不仅导致他们在白天感到疲惫、无精打采，还会导致跌倒风险增加与心理疾病患病率提高。因此，老人要重视睡眠障碍问题。

老人常见睡眠障碍包含多种情况，最常见的是失眠。许多老人经历失眠，表现为入睡困难、夜间觉醒频繁和早醒；还有睡眠呼吸暂停综合征，这一症状在老人中较为普遍，可能导致夜间缺氧，从而影响睡眠质量。此外，昼夜节律失调也要注意，老人的生物钟可能发生变化，导致他们在白天感到困倦，夜间却难以入睡。

如何改善睡眠质量？首先保持规律作息，尽量每天在相同时间睡觉和起床，同时避免超过一小时的午睡时间，以此帮助调整生物钟；注意创造良好的睡眠环境，保持卧室安静、黑暗和适宜的温度，减少噪音和光线干扰；适量的身体活动有助于改善睡眠，但应避免在临近睡觉时进行剧烈运动；避免在睡前吃大量食物，避免在下午和夜晚饮用绿茶、咖啡等；可以通过冥想、深呼吸或温水泡脚等方式放松身心，帮助入睡。

(据学习强国)

本版责编 杨颖琦  
 美编 荆星子 校对 王捷  
 E-mail: ycw bwh@126.com