



运河区这家养老院的“银发少年天团”的老人们每天都在自己的歌声中自娱自乐。最近,老人们又别出心裁地唱起了养老院版的《花园种花》——

“在大大的养老院里,挖呀挖呀挖……”

本报记者 吴艳 摄影报道

“在大大的养老院里挖呀挖呀挖,种健康的种子开快乐的花……”近日,网红歌曲《花园种花》传进了运河区绿元尚邦养老院,30多位白发老人兴致勃勃地唱起了这首儿歌,并对它进行了改编。

唱歌的老人中年龄最小的67岁,年龄最大的已经104岁了,他们有一个响亮的名字“银发少年天团”。这可不是老人们第一次唱儿歌,一年多的时间,老人们几乎把网络上流行的手指操儿歌唱了一个遍。

他催生了“银发少年天团”

说起“银发少年天团”的由来,就不得不提一位爱唱歌的老人。

87岁的郭金戟在养老院里有点与众不同,挂在脖子上的大话筒是他醒目的标志。这个话筒是陪着郭金戟一起来到养老院的。

每天早上,郭金戟就会挂上话筒,带着他的歌谱来到湖边一展歌喉。

歌谱是郭金戟找护工打印的,然后再装订成册,他在歌谱上面还用红笔做了标注。由于使用频繁,这本歌谱已有些卷边。护工想为郭金戟重新制作一本,但是老人舍不得。

郭金戟年轻时是一位老师,常年登台授课,练就了一副好嗓子,唱起歌来中气十足。

对于养老院的其他老人来说,听郭金戟唱歌有两种完全不同的感受:《东方红》《团结就是力量》等歌郭金戟唱得铿锵有力,很受听众喜欢;《军港之夜》《南泥湾》等一些抒情歌曲,郭金戟唱起来仍然抑扬顿挫、铿锵有力。每到此时,听众们就会抗议:唱得不好,跑调了。

对此,郭金戟也会乐呵呵地虚心接受,但下次唱起歌来依然如此。

一次,郭金戟请护工帮忙打印了《你笑起来真好看》这首歌的曲谱。护工心中想着:郭爷爷又要挑战抒情歌曲了。

果然,第二天一早,郭金戟唱歌时又引来一片笑声,老人们纷纷上前纠正他的曲调。

养老院的工作人员看到老人们喜欢唱歌、听歌,就想着干脆成立一个合唱团,并根据老人们的特点给合唱团起了一个响亮的名称——银发少年天团。

耳背的问题仿佛消失了

为了鼓励老人们加入“银发少年天团”,养老院工作人员想到一个“哄小孩”的办法——存折积分。参加一次活动获得一枚印章,集满10枚可换毛巾、香皂等小礼物。

朱家华和田宝荣老两口一起住在养老院。朱家华外向,喜欢热闹;田宝荣内向,喜静。每次朱家华唱歌时,田宝荣都在一边



“在大大的养老院里,挖呀挖呀挖”

看着,渐渐地,田宝荣也会跟着哼唱。一次,老两口在屋子里休息时,朱家华听到老伴在哼歌,仔细一听,老伴唱的是昨天刚学的《我们的生活充满阳光》。

意识到老伴注视的目光,田宝荣一下子停止了唱歌,有点不好意思地笑了。“想唱就大声唱出来,这有什么不好意思的。”朱家华嗔怪了一句,“你也参加我们的合唱团,咱们一起攒积分,谁也比不过咱俩。”

从那以后,田宝荣还真从听众变成了歌唱者。

感受到了唱歌的快乐,又可以换礼物,老人们的积极性越来越高,一些本来不爱参加集体活动的老人也加入了进来。

唱歌活动结束后,王蕊身边就围了一圈拿着存折的老人,等待着扣印章。

自从成立了“银发少年天团”,王蕊听到最多的一句话就是:“蕊,10次了,该发礼物了!”

在教老人们唱歌的过程中,王蕊发现了一个神奇的现象:很多耳背的老人学起歌来没有丝毫阻碍。

104岁的李志云老人耳背,平时和她说话要放大音量,但老人学唱歌却没有问题。像李志云一样耳背的老人还有很多,但大家学唱歌时都没有反映过听不见的问题。仔细询问后,王蕊得知,原来这些歌都是老人们曾经听过的歌曲。熟悉的旋律一响起,他们就能跟着哼唱。看嘴型、看歌谱,老人们调动身体的其他感官去学唱歌,耳背的问题仿佛就消失了。

跟不上节奏的手指操

集体唱歌时,王蕊看到有的老人喜欢一边唱歌,一边做手势,就像幼儿园小朋友做的手指操一样。

唱歌可以愉悦身心,锻炼心肺功能,如果再加上手指操锻炼大脑和身体的协调性,更有利于身心健康。



郭金戟催生了“银发少年天团”

“手指操随时可做,不用考虑场地,不需要特殊器械,太适合爷爷奶奶们了!”于是,王蕊和护工们开始尝试着将一些简单易学的手指操教给老人们。

“头头拍拍,肩肩拍拍,头拍拍头拍拍……”当《金龙拍拍操》流行网络之时,王蕊如获至宝:这首歌和动作太适合爷爷奶奶们了。

王蕊自己先学会了《金龙拍拍操》,再去教给老人。没想到自己10多分钟就熟练的动作,老人们却练了近一个小时。

即使已经将音乐节奏调慢,很多老人的肢体动作依然跟不上音乐。虽然老人们动作不熟练,但练习的过程却是笑声不断:嘴上唱着头肩拍拍,双手却一直在拍手,看到别人拍手,急忙改正,结果又晚了半拍。每逢此,善意的笑声就会响起,跟不上节奏的老人也不气馁,继续练习。

王蕊还贴心地将歌词改成适老版本,加上了大腿拍拍、肚子拍拍等动作和歌词。练了几天后,老人们都记住

了动作,音乐一响起,就会随着音乐活动起来。

一次,沧州医学高等专科学校的学生到养老院慰问演出。当大学生主持人提出要教给老人们一段健身操,播放出音乐时,83岁的梁春明立刻站起来自豪地说:“这个我们会!”

于是,全体老人表演的《金龙拍拍操》彻底惊艳了这拨大学生。学生忍不住感慨:“爷爷奶奶们太潮了!”

吐字不清也要唱

一年来,老人们先后学习了《妈妈我爱你》《感恩的心》《勇气大爆发》《红星闪闪》《花园种花》等20多个手指操和几十首耳熟能详的老歌。

别的年轻人刷短视频时会关注好吃好玩好笑的内容,王蕊和护工们每次刷短视频的关注点却在简单易学的手指操和老歌、红歌上。

“有时候,我还会把孩子在幼儿园的上课视频带过来教给

爷爷奶奶们。”王蕊说。

诸如《勇气大爆发》之类的歌曲,老人们记不住它的名字,但当“心里种下一颗种子哒啦滴哒啦”的音乐一响,老人们就会双手舞动,沉浸在音乐之中。

手指操带给老人们的好处多多。刘普鸾老人学习手指操后,心态年轻了很多。爱学习的老人有股不服输的劲头,她说:“学了就要会,一遍记不住就多练几遍呗!”每次集体活动过后,刘普鸾回到三楼住处还要找护工要音乐,自行练习。

三楼的几位失能老人也会跟着刘普鸾一起练,白发苍苍的老人们凑在一起认真练习的劲头,仿佛回到了学生时代。

“你看,我这侧偏瘫的手臂上举是不是比以前灵活多了。”刘普鸾举起右臂向护工展示自己练习手指操的成果。

学习了《红星闪闪》手指操的第二天恰逢“六一”儿童节。梁春明戴上红领巾,拿着一个生日帽戴在头上,自告奋勇地要给大家表演节目。仔细一看,生日帽上被老人贴了一个大大的红色五角星。

陈文珍老人因脑血栓后遗症,一侧肢体偏瘫,只能发出简单的字音。平日护理中,老人有需求,护工都是靠口型和简单发声去猜。在一次和家属的交谈中,护工得知老人年轻时爱唱歌,就主动邀请陈文珍加入到“银发少年天团”中。

陈文珍从一开始有所抵触,到后来慢慢地跟着音乐努力发出声调,尽管她咬字不清。看到陈文珍的进步,护工们很开心。几个月后,在一次击鼓传花游戏中,花朵落到了陈文珍手里。陈文珍不紧不慢地站起身来,完整地唱出了《东方红》这首歌。

虽然吐字仍不太清晰,但听众们都给予了热烈的掌声。

“对于老人们来说,唱歌跑调没关系,健康快乐最重要。希望‘银发少年天团’的爷爷奶奶们每天都能像孩子们一样快乐。”王蕊一句话道出了护工们的心声。

扫码看视频 新闻料更多

“银发少年天团”的爷爷奶奶们在自己的歌声中自娱自乐……扫描二维码,观看相关视频。

