

在福星园老年公寓、交河镇建立分校，学员获得多个国家级奖项，常年在校学员1500人……泊头市老年大学被人们称为—— 老年人的快乐家园

本报记者 凌巍 本报通讯员 李占武

“想当年桃花马上威风凛凛，敌血飞溅石榴裙。有生之日责当尽，寸土怎能够属于他人……”走进泊头市老年大学一楼的排练室，一位神采奕奕的女学员正在演唱京剧《穆桂英挂帅》选段。周围伴奏的8名学员各操不同乐器，为演唱者伴奏，精准配合唱腔，尽显专业水准。这位演唱者名叫连玉词，今年71岁，是老年大学京剧社的梅派青衣学员。

在三楼排练室，近40位学员正在分两声部合唱《黄河大合唱》，歌声洪亮，配合熟练。这所老年大学，就是成立于2000年的泊头市老年大学。

泊头老年人的“家园”

泊头市老年大学的创始人就是现任校长孙书辰，一位白发苍苍、面容慈祥的老人。他今年已是87岁高龄。2000年，以他为主的几位老人创建了这所学校，如今，这里已成为泊头市老年人的快乐家园。

孙校长介绍：“老年大学开设有12门课程，教职工20人，常年在校学员1500人，最高峰年份曾达到2500人。学员们可根据自己的兴趣、特长和才艺基础，自愿选择一门或多门课程。我们歌人不‘歇’教室，学员们轮流上课，天天在学习，周周有作品，月月有演出，一年到头各种活动不断。如今，我们已在泊头市区福星园老年公寓、交河镇相继建立了两所分校。”

评剧社74岁的板胡琴师陈福海，家住泊头距市区20公里的王武镇后陈庄村。每逢节日和双休日，他都会放下自己家里的农活儿，提前赶到市区，住在儿子家里，就是怕耽误了给评剧社学员伴奏。陈福海兴奋地对笔者说：“我一条腿有毛病，背着几把乐器上下三楼排练室，免不了腿脚疼，但一看到学员唱得那么起劲，我就忘记疼痛了。”

学员王中学、靳桂荣是一对

年近七旬的夫妻。妻子靳桂荣特爱戏曲，丈夫王中学每个学习日都陪伴妻子一同来老年大学。有演出活动时，他就开车载着妻子参加演出。慢慢地，王中学受妻子

区、老年公寓、广场等地举行不同形式的演出。

去年，老年大学成立了文艺创作室，把擅长创作戏曲剧本的学员们聚集在一起，为各文艺社

9月上旬进行专场演出。创作部根据抗日战争时期发生在泊头的典型战例和英雄人物事迹为题材，创作出戏曲歌舞情景剧《抗战英雄》。

购置的一些道具。

泊头市老年大学文学部近年来先后印刷了《泊头文学作品选》《珍珠雨·麦花风》《金秋岁月》等文学专集18部，共达360余万字。

诗词部的诗词、楹联创作颇丰。近年来，诗词部学员辑印了《泊头诗词选》《诗赋泊头》等诗集，11位学员共辑印个人诗文集20余部。6名学员曾获得全国性和省级、市级的诗词、楹联比赛奖项30余个。

歌舞团77岁的老学员齐善瑞，年轻时在部队就十分热爱文艺。他编、导、演样样拿得出手，2024年，他编创的红色歌舞节目《抗美援朝》，受到观众欢迎，学员们夸他是文艺“杂家”。每次排练和演出，齐善瑞还充当副务，骑着三轮车搬运音响、道具等。

合唱团教员、指挥苏风岗，为排练好《烽火记忆》，查找了大量音乐资料，先后录音5次，经常工作到半夜。

这群老年人，正享受着老年大学的“夕阳红”。
(泊头市老年大学供图)



泊头市老年大学的学员正在演出舞蹈。

影响，也开始对戏曲产生兴趣。他加入了老年大学京剧社，成了一名伴奏者。

20多年，奖项“大丰收”

“退休之后干什么？上老年大学啊！”泊头市区流传着这样一句话。节日期间，看到有文艺团体在演出，人们就会问：“又是老年大学在演出吧？”

泊头市老年大学书画社近年来有38人获得过市级以上奖项。他们还举办过各种类型书画展近30次，印刷书画画册5部。

20多年来，在泊头市各种类型的文化活动及文艺演出中，都活跃着老年大学学员们的身影。他们不仅每年在重要节日时举办庆祝活动，还不定期到社



泊头市老年大学组织学员在沧州市工人文化宫演出诗朗诵《中国梦·劳动美》。

团创作节目。2024年12月，全国养老康养旅居产业发展大会在三亚市举行。泊头市老年大学校长带领歌舞团一行30多名学员，应邀到海南进行专场演出，表演了《畅游御泉坊》、数来宝《四个姐妹来康养》等节目，受到观众的欢迎。

目前，老年大学各演出社团正在紧锣密鼓地排练有关抗战题材的节目，并将在8月下旬至

众人拾柴火焰高

正是在大家的热心奉献之下，泊头市老年大学才能有今天的辉煌。

采访当天，笔者在泊头市老年大学学院里正碰到夫妻学员马永星、张风兰。他们俩风风火火地骑着三轮车，送来了为演出

扫码看视频
新闻料更多



为了演出精彩节目，老年大学的学员们勤学苦练。请用手机扫描二维码，观看相关视频。

我们队长顶呱呱

申明人

在狮城涌起的全民健身大潮中，西体健身队乃一支“劲旅”。

每天，这个群体在西体走云梯、打倒立、前俯身、后下腰、身翻滚、拿大顶、玩平衡、较劲力、练爬行等，高手云集，各有千秋！

近年来，该队在网络上发健身视频数千条，点赞人次逾万。队长健身风采两次在《沧州晚报》上亮相，有的队友还荣获“狮城十佳健康老人”称号。《中国老年体育报》记者还对这个健身群体做过采访报道……

说起这些骄人的成果，队友坦诚赞同：队长兼教练功不可没！

说起队长，这与我3年前一

次到南湖公园锻炼有关。当时，我正在园内树旁的条椅上劈横叉，一健身者向我请教：“你这功夫是怎样练成的？”我介绍了退休后坚持一天压腿3小时的情况。两三个月后的一天，此人专程到西体找我，向“老师”汇报学习成果。她说那天请教我后，坚持一天练几个小时，苦练了47天，便把横叉“拿”了下来。当着众人之面，她做了几个动作，有的动作，在场各位无人能做。大家赞叹不已，热情鼓掌。

看到西体人热情友善，且健身器材远胜他处，此人遂“落户”西体。

她力大过人。200斤重的大轮胎，好多大小伙子都弄不起

来，而她由于软功好，气血劲力通达，能轻轻松松地连续把它搬起，令须眉汗颜。她直人快语、落落大方，且功夫上乘、乐于助人，很快便融入西体健身大家庭之中，并与志同道合之人组建了西体健身队，成了该队队长。

她不但热情地当技术指导，还给大家拍视频，激励大家互相学习，健康同行。近年来，仅以我为例，在抖音、微信视频号 and 快手平台上发布的她为我做的视频就有近百条之多，有的作品还被官方推介，收视率爆棚，为全民健身起到了良好的社会效果。队友中如我者，还有不少。

队长早年因积劳成疾，腰腿酸疼。她以苦为乐，刻苦练功，终

获新生。更难能可贵的是，她还现身说法，启发引导队友如何为人处事。

队长的信念是不管干什么，要干就干得最好。她不但自己如此，还这么要求队友。在她的带领下，一位60多岁患有疾病的张姓女队友，如今不但能下腰，还可打倒立。老伴高兴得不得了，有时她出门晚了点儿，老伴还说，还不锻炼去吗？不管她练到几时回家，老伴都在家做好饭等着她。

一位年逾七旬的赵姓队友，经爬行等锻炼，身体康复收效显著，他便动员他的邻居和亲友，投身到西体健身行列里来……

人生在世，有些人可遇不

可求。西体健身队，年龄小的30多岁、大的年逾八旬，不少人把队长看作自己人生中遇到的贵人。大家在队长的感召下，珍惜今天的相识相聚，有的主动地送来座椅垫，有的买来练功垫，有的买来爬行手套，有的主动管理健身物品，有的抢着打扫场地，都争着为这个健身群体增砖添瓦。

前不久，队长在群中发了一组她健身的视频，感人至深。原市体育局局长韩维通跟帖赞之曰：风为挚友雨为伴，雷打不动照常练。潇洒练功乐无穷，精神可嘉意志坚。为人师表好队长，令人敬佩赞赞赞！

我们的这个队长，叫王小萍。