

革命精神薪火相传

——记上海老战士合唱团

演出提高到了助老服务的新水平。无论是在全市一些重大文艺晚会上亮相，还是到社区为老人演出都获得广泛好评与赞誉。为了在全市纪念抗战胜利70周年大会上演好节目，他们怀着对革命先辈和抗战将士的无比崇敬，在指挥老师一丝不苟的训导下，克服39摄氏度高温的考验，圆满完成了任务。钢琴伴奏老师为确保演出质量，坚持将所有重大的演出任务都结束后才在临产前十天歇了下来。

一次合唱团到养老院演出，许多老人提前一两个小时就来到会场等候，有的坐着轮椅让护理人员推着前来，甚至有的还打着吊针前来观看演出。有位93岁的老人在演出结束后向演员们行了一个军礼，并拉着团长的手说：你们今天送歌送戏上门，我们真的好开心啊，太感谢你们了！

另一次他们在静安区街道社区活动中心表演《长征组歌》，激昂的旋律，雄壮的歌声，震撼了全场观众的心灵，一些观众观看后纷纷落下了眼泪，有位教师说：这是我看到的最难忘的一次演出，让我们重温了当年历史。革命精神要薪火相传，永不褪色！为了拓展新的演出内容，10年

前合唱团成立了舞蹈队。刚组建时无资金，无指导，无服装，但这都难不倒她们。舞蹈教师教的内容她们认真地学，其余大部分时间靠自己琢磨与练习。为节省费用从轻纺市场买来各种布料，让裁缝制作成演出服，然后自己动手一针一线将饰品缝上去。她们的《斗笠舞》《洗衣歌》已成了保留节目，特地为抗战70周年排练的《红高粱》和《烽火女兵》成了舞台上新亮点。舞蹈《春韵》还在上海市中老年舞蹈大赛上荣获金奖。平均年龄已入花甲之年的舞蹈队去年评上了静安区的优秀团队，队长李军也荣获优秀志愿者称号。

合唱团的文艺战士经得起各种磨练。炎热的暑夏，队员们练得汗湿衣衫，不叫一声苦；滂沱大雨天，不少队员耗时二三个小时，横穿整个上海赶到现场；有的队员上午还在医院打吊针，下午就出现在舞台上。一位老同志说：与当年新四军的艰苦条件相比，这点苦算得了什么？

合唱团王群团长在接受笔者采访时说：我们要用歌声和舞姿表达对和谐社会的赞美，为更多的老年朋友送去快乐和健康！
李敏

枫林小筑

整齐的军装，矫健的步伐，舞台上他们用歌声诠释真善美，用舞蹈描绘美好的生活。他们的演出给社会带来了一股英武之气和浓浓的正能量，他们就是名闻遐迩的上海老战士合唱团。

老战士合唱团由新四军历史研究会于1984年组建。现有队员100名，平均年龄63岁，年龄最大72岁。最早的队员大多是新四军老战士，因年龄关系都离了团，补充的新队员有部队文工团退伍官兵、退休公务员以及社会各界热爱唱歌的老同志。

新学员上的第一课就是革命传统课，由团长宣讲新四军的光荣传统和优良作风，进行团章教育，讲合唱团“三宝”——军风、军歌、军装。他们所演唱的红色歌曲、经典歌曲占到总歌曲量的七成，当然他们的艺术歌曲水平在全市也是屈指可数的，一首《可可西里的故事》就在全市“重阳歌会”上摘得金奖。

30年来，合唱团赴军营、高校、工厂、街道、养老院等地公益演出千余场，特别是从2008年起参加了由上海市老年基金会筹划的《九九关爱小剧场》演出活动，他们更是将公益

养老漫谈

“仁者寿”，典出《论语·雍也》：“子曰：知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”这是孔子养生观的核心部分，孔子还主张“以德助寿”、“大德必得其寿”等。当时华夏民族的平均寿命只有35岁左右，但孔子能以73岁的高龄谢世，在那样的时代算得上是“仁者寿”的范例了。

孟子云：“天时不如地利，地利不如人和。”天、地、人，是促成一件事情的三个基本要素。而“仁”字从二不从三，就是倡导化掉人心，只怀天地心，以天性善良、地德忠厚之心，来为人处世，也就是要有博爱心、包容心。这里包含两层意思，一是“仁”要有博爱心，就是仁者，仁爱、仁慈是也。讲“仁”就要心怀天下，襟怀坦荡，仁爱他人，大爱无疆。比如医生，悬壶济世，救死扶伤，故而多高寿之人，如“一代药王”孙思邈就活了100多岁。我国儿童保健事业的奠基人、上海儿科名医郭迪教授，崇尚“白衣丹心为济民”，结果寿高102岁。而佛门僧侣，超然物外，慈悲为怀，普济众生，也代有高寿之人，西晋的高僧佛图澄，就活了117岁，九华山上百岁宫中的无瑕和尚寿达126岁。2014年上海十大寿星的养生经验第一条就是“心胸开朗，品行善良”。

二是“仁”要有包容心。就是仁者，仁义、仁厚是也，心底无私天地宽，豁达大度从从容。要经得起误解，受得起冤枉，能“以直报怨，以德报怨”。著名儿科专家、百岁寿星苏祖斐曾说过：“在灾难降临时，我是不忍不惧，也不怨恨，永远心平气和，心情开朗。”她从不与人斤斤计较，宁可自己吃亏也要做到心安理得。她认为，刻薄起家，理无久享；仁义待人，心才安宁。寿至百岁的国画大师刘海粟曾对人说：“我没有什么特别的养生之道，最重要贡献的是做人要宽宏大度，豁达乐观，宠辱不惊，这样自然就会随遇而安，心旷神怡了。”

人们肯定会问，那么为什么“仁者多寿”呢？西汉大儒董仲舒说：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。”心理学告诉我们，心理平衡是生理平衡的重要条件，“心平和而不失中正”，对人对事光明磊落，无私坦荡，无欲无求，仁义待人，乐观开朗，就会使自己身体血液循环、神经调节达到最佳状态，促进身心健康，增强免疫功能，从而益寿延年。美国密西根大学调查研究中心对2700多人进行14年跟踪调查得出结论：善恶喜怒会影响一个人寿命的长短。他们惊讶地发现，一个乐于助人、与人和善相处的人寿命显著延长，在男性中尤其如此；相反，心怀恶意、损人利己且和他人相处不融洽的人死亡率比正常人要高出1.5倍。巴西有家医疗机构，将583名犯有贪污、受贿罪的官员与另583位廉洁奉公的官员进行比较研究，发现前者低于当地人平均寿命的占60%，而后者却只占16%。由此得出结论：忠诚、善良、正直、廉洁的人，和道德修养差、品行不端的人相比，不仅对社会贡献大，而且身体也健康得多，寿命也长得多。所谓“仁者长寿，德者延年”，就是这个道理。

再从社会学的层面来说，“恶有恶报，善有善报”，身怀仁爱心，多做乐人事，自会有好报。人在施爱心、行善事的时候，所谓“人在做，天在看”，有一种推动社会良好风气形成的作用，故当你一旦有难的时候，人们也会出手相助。这样，人活在爱心的海洋中，春风滋润，自然会宽厚养福，仁慈养寿，大德必得其寿。

(作者为上海老年学学会老年社会学专业委员会副主任)

为何『仁者多寿』？

文/朱亚夫



老人饭后两件事

张福全 绘

生活小贴士

老年人需注意 正确选配助听器

老年人选配助听器需注意：一般正常的老年耳聋患者适合购买助听器来使用，但助听器对引起耳聋的疾病并无治疗作用。而引起耳聋的疾病，有的甚至会威胁生命。所以，老人要先到医院做详细检查，经确诊后才可试配。

戴上助听器后，以能够听到清晰的语音、耳部没有痛感为适。助听器最好内置音量调节器。老年人初戴助听器时，往往会感到刺耳，这是因为助听器在把听到的声音放大的同时，把环境的噪声也放大了，需逐渐适应。隽秀

心理频道

消除不良情绪，让退休生活别样红

【案例】

陈伯伯刚退休时非常不习惯，觉得生活自此没有了阳光。整日呆在家中，无所事事，无聊之下忍不住就注意起儿女的行为来，觉得进进出出的儿女这也不是，那也不好，不免就常常因为一点生活小事和儿女发生争吵，家中弥漫着愤怒的硝烟，一家人都不得安宁。

【心理咨询师建议】

老年人退休之后，生活节奏一下子变得不同于以前，更多的闲余时间得不到合理的安排，老年人容易陷入退休后的烦恼和痛苦中，它会慢慢地把老年人的注意力吸引到不良情绪所指引的方向去，它会引发老年人思路狭隘，而思路的狭隘又反过来加速老年人不良情绪的滋长。不良情绪愈是强烈，老年人的思维就愈可能被卷

入消极感情的漩涡，对于这种盲目发展起来的不良情绪，老年人就需要借助于理智来消解。

针对此例中陈伯伯的情形，应该鼓励他走出家门，在生活中重新找到自己新的生活内容，比如养养花、种种草、和社区的老人下下棋等。通过家人和伴侣的帮助和鼓励，陈伯伯逐渐培养自己的兴趣爱好，这样一来，不但消解了自身的不良情绪，也有助于家庭气氛的祥和友善。

对于老年人来说，不良情绪的理智消解，通常有三个步骤：首先，老年人须认识到自己确有不良情绪存在。

其次，老年人要静下心来，认真地分析产生这一不良情绪的原因，弄清楚自己究竟为什么会苦恼、忧愁或者愤怒，是否值得自己去恼、去忧、去怒。随着自己对事情有了正确的认识

和分析，有些不良情绪自会消解。

再次，如果分析后觉得自己确实有忧愁烦恼的理由，那么就要积极地寻求适当的方法和途径解决它。譬如有些老年人，因为和其他人关系不好而苦恼，这时就要认真分析关系不好的原因。如果问题在自己一方，就要认真克服自己的毛病。如果问题确实在其他人一方，可以主动和他人交换意见，消除误会，增进相互间的了解。老年人不要总是陷在自己的烦恼和痛苦中，可以学着去为他人排忧解难，这样不仅可以转移老年人不良情绪的注意力，使自己把心思放在有意义的事情上，慢慢淡忘烦恼，而且还可以帮助其他人，从中体会到自己人生存在的价值，给自己带来无限的欢乐，这对于消除老年人的不良情绪有着更为积极的作用。
倪蒙娇 崔丽娟