



三亚街头 来了冰城老年非洲鼓队

生活报记者王晓晨

在冬日的三亚街头，一支由冰城老年人组成的非洲鼓队的露天表演很是热闹。“嘟哒咚、嘟哒咚”的声响，引得路人纷纷侧耳倾听。十几位老人一边歌唱，一边随着音乐徒手打鼓。

65岁的刘滨是这支老年非洲鼓

队的队长，退休前是一名教师，因为很喜欢非洲鼓欢快的节奏，2017年在哈尔滨成立了主要由离退休老人组成的大侠非洲鼓艺术团，多次参加各种文艺比赛并获得好名次，去年全团还上了省老年春晚，受到好评。每到夏季，刘滨就和伙伴们在中央大街、文化广

场等地为中外游客演出，受到了广大市民和游客热情欢迎。

去年年末，她来到三亚，发现非洲鼓艺术团也有十几名成员来三亚过冬，于是她想到带领大家在三亚街头表演。服装变化多样，集观赏性、文化性、娱乐性为一体的老年非洲鼓队一出现，就吸引了三亚市民的目光，他们的表演更是得到了大家的称赞。

独乐乐不如众乐乐，刘滨说远在三亚，能和伙伴们一起健身、一起享受音乐带来的快乐，把哈尔滨音乐之城的魅力传递到三亚，是件幸福的事。



◆人生感悟

千变万变 当心量变变质变

姜胜群

《吕氏春秋》中，说鲁国有个叫公孙绰的人，他对人们说：“我能让死人起死回生。”人们不信，问他：“你用什么法子起死回生呀？”公孙绰回答：“我固能治偏枯，今吾倍所以为偏枯之药，则可以起死人矣。”

“偏枯”就是偏瘫。原来，这位公孙绰还真有两下子，治好过很多患有偏瘫的病人。但有了成绩，便忘乎所以，头脑膨胀起来，认为只要把治疗偏瘫病人的药量加倍，即可死去的人再活过来。

这是一则寓意故事，批评公孙绰只看到量的变化，看不到质的差别。

生活中，处处存在量与质的关系。

笔者退休后，每天都到公园里走步、利用栏杆活动胳膊和腿部。有位年近七十的老人，给自己规定指标：从3000步开始，每次必须要超出100步，争取一个月后，达到每次走一万步。结果还没到月底，膝盖就出了毛病，还住进医院，做了手术。医生说，是运动量过大造

成的。

运动有利于老年人增进健康，然而，对于老年人来说，并非运动量越大越好，运动过量，极易损害机体，有损健康。

其实，由于运动量过大造成身体伤害的，不仅老年人，还有年轻人。武汉有位26岁的马小姐，每天跑步3个多小时，1个月后，感到双脚酸痛，起床后竟然尿中带血。急忙到医院，被诊断为“横纹肌溶解综合征”，是运动量过大造成的。

人的思想中，也存在量与质的关

系。原安徽省委宣传部副部长兼省广播电影电视局党组书记、局长，安徽电视台分党组书记、台长张苏洲，任职期间，把安徽广电从一个区域性的中部地区省级台，打造成影响力、竞争力和综合实力位居全国第一方阵的省级台，安徽卫视收视率和广告收入位居全国前四位，安徽广电的经营收入从2005年的7个多亿提升到2013年的40多亿，人均创收位居全国省级台前茅。

如果说，开始的收受购物卡、地方特产和发行劳务费是“犯错误”，那么，后来此类错误越来越多，数额越来越大，最后，便“由量变发展到了质变”，从“犯错误”质变到犯罪。东窗事发，法院判决张苏洲，因受贿罪判处有期徒刑十年，并处罚金一百八十万元；贪污罪判处有期徒刑七年，并处罚金七十万元。决定执行有期徒刑十四年，并处罚金二百五十万元。

从运动量过大造成身体伤害，到贪图好处成为贪污犯，都有一个量变到质变的教训。当然，适量的运动有益处，而占小便宜的念头只有害处，没有丝毫的益处。有益的运动要坚持，占小便宜的念头要清除。身体健康，思想也健康，两个健康都是宝，而且，一个都不能少。

◆老有所乐



◆东篱诗香

云南梯田

吕雪峰

谁挥巨笔点丘巅，
千岁层加画为田。
四季不停更色彩，
最佳就是插秧前。

蝴蝶泉

吕雪峰

车离大理到关沿，
脚下苍山戏蝶泉。
环度铭碑清水色，
蝴蝶花舞系谣传。

◆书画斋



《欢天喜地奔小康》
作者：王淑贤 绥化 70岁

◆黄昏茶座

若若

看图片猜成语，答案本版找

征稿启事

如果您有精彩的老年故事，可以提供线索或拍成视频；如果您有丰富的出游体验，或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿；本报设立《贺寿》栏目，家中老人寿辰，可以刊发照片及祝福文字，留作纪念哟！

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示，那就快快参与吧！

投稿邮箱：shbzshwll@163.com
(注：本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件，投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

黄昏茶座答案：若隐若现

沁园春 茶庄晋汨荣

疫情不挡茶香，冬季来临，茶来袭。
沁园茶庄疫情期间推出几款特惠古树茶。

普洱生茶：邦威纯料古树茶、临沧南迫古树茶、易武正山老树茶饼、老班章普洱茶、布朗山纯料饼、乔木青饼、大雪山生饼、千家寨古树茶。
普洱熟茶：班章金毫、南糯山七子饼、宫廷贡饼、景迈老树茶、07宫廷散、勐海大叶散、糯香小沱。

联系电话：13204518939
广告勿扰

声明注销通知寻人

业务办理电话
89682777
15504651777



一组哈尔滨航拍照走红网络
“空投”一份乡愁抚慰无法返乡过年的老乡
冰城小伙王嘉熠：

》》俯瞰 城市里埋藏的冬日惊喜



把“奢侈”礼物玩出名堂 航拍作品上过《新闻联播》

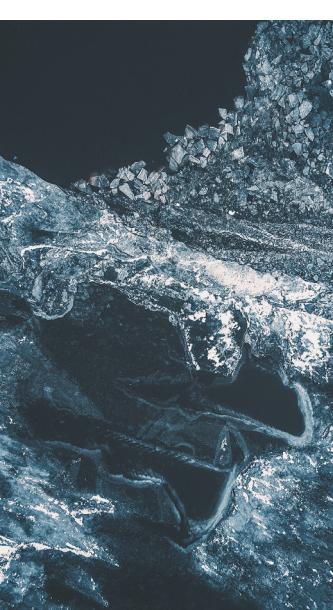
王嘉熠是哈尔滨人，刚从哈师大传媒学院研究生毕业。今年1月中旬，在冰雪大世界临时闭园的前几天，他买了张门票，冒着-20℃的严寒升起无人机，拍摄了一组景区的航拍照片。

聊起拍摄的初衷，王嘉熠有点儿羞涩，“我平时很喜欢航拍，想多拍些美丽的冰景发到网上，让更多没来过的老人欣赏一下哈尔滨。没想到照片会这么受欢迎，在《外滩画报》发表后，有好多网友给我留言、发私信，还有在外漂泊的老人跟我说，这些照片帮他们缓解了思乡之苦”。

这些照片在引得南方网友赞叹的同时，也抚慰着很多今年无法返乡过年的哈尔滨人。这份“空投”的乡愁，让大家感怀颇多，纷纷留言“好怀念家乡的冬天”“谢谢你记录下这一切”……

冬天在冰天雪地里玩无人机摄影，自然免不了要吃些苦头，尤其今年冰城的气温格外低。王嘉熠感慨道，即使穿着最厚的户外保暖鞋，仍然手脚冰凉，“有时候连快门都要按不动了”。不过，

带着无人机四处“打卡” 换个角度看家乡



他最喜欢用无人机拍摄封冻的江面。“很多人都是站在江边的台阶上看江面，白茫茫的一片，没什么惊艳之处。但如果从无人机的角度俯瞰，就会发现冰面上大自然的纹理，每年都不一样，感觉像是宇宙全息论所说的那样，它很像是我们的指纹，或者一些皮具上的纹理，十分奇妙。”

除了记录冬日的哈尔滨，王嘉熠也很喜欢拍摄自己小时候居住的地方。试图透过无人机的镜头，找寻渐渐远去的童年记忆。他偶尔会用无人机拍一拍小时候生活过的街区，比如爷爷奶奶住过的老宅外，姥姥姥爷住过的江北船厂。时过境迁，城市变化很大，然而在他看来，镜头拉远了，记忆却仿佛拉近了，半空中依稀可见当年熟悉的街道，依然能感觉到那种浓重的烟火气，街边的小摊，门口聊家常的老邻居，骑自行车往来的人……

王嘉熠感慨道，无人机摄影，带给他最大的转变是，心胸和视角一起变得更加开阔了，“看到这么多美丽辽阔的画面，哪还有什么不高兴的事儿。”

研究生毕业后，他选择留在家乡工作，记录更多家乡的美景。人们常说“近处无风景”，可在王嘉熠眼中，这座冰雪之城还有很多等待他用无人机发掘的独特魅力……

本版图片均由王嘉熠提供

