

她的歌声

■张一虹

一条大河波浪宽,风吹稻花香两岸。每当哼起这熟悉的旋律,我的眼眶便不由自主地湿润。这首《我的祖国》,陪伴我从少年走到暮年,从青丝唱到白发。而今,那个赋予这首歌灵魂的人,郭兰英艺术家,却永远地离开了我们。

作为五零后,我们是听着郭兰英老师的歌声长大的一代。小时候,收音机播放着“一条大河波浪宽”,田埂上、晒谷场上、城里的大街小巷里,尤其是我爱唱歌的母亲,一边干家务哼着唱。

那时的我还不不懂什么叫家国情怀,只觉得这歌声里有一种说不出的亲切,像春天的风吹过麦浪,像夏天的河水拍打岸边。后来上了学,老师告诉我们,唱这首歌的人叫郭兰英,她的歌声里唱的是我们的祖国。

从《我的祖国》到《南泥湾》,从《人说山西好风光》到《绣金匾》,郭兰英老师的每一首歌都像种子一样种在我们心里。记得上世纪60年代,我们下乡“三同”时,生产队开会前,总有人起个头:“来,咱们唱一段

郭兰英的歌!”于是,乡下生产队部晒谷场里便响起质朴的合唱。没有华丽的伴奏,没有专业的音响,只有一颗颗真诚的心。郭兰英老师的歌,让我们这个年代的人在艰苦的岁月里,也能感受到生活的美好和希望。

那些年,我常回父亲的家乡,站在村口的河边,望着河水静静流淌,心里默念着郭兰英老师的歌词。我的祖国,一条大河波浪宽,风吹稻花香两岸。每一句歌词,都像一幅画,画里有我们的村庄,有我们的田野,有我们的亲人。那时的生活简单,可郭兰英老师的歌声让简单的生活变得丰盛。

记得在东山中学读书时,学校组织文艺下乡演出,我们几个学生为农村群众唱《我的祖国》。虽然我们的嗓子粗哑,唱得并不专业,可台下的人听得热泪盈眶。那一刻,我突然明白了,郭兰英老师的歌声为什么能打动那么多人——因为她的声音里,装的不是技巧,而是对这片土地、对这里人民最深沉的爱。

后来,我有了自己的孩子,孩子又有了孙子。每当我哄孙儿入睡时,总会哼起郭兰英老师的歌。孙儿睁着大眼睛问我:“麻麻,这是什么歌呀?”我说:“这是郭兰英奶奶唱的歌,唱的是我们的祖国。”孙儿听不懂,可她安静地听着,像当年的我一样。

如今,郭兰英老师走了。可我总觉得,她还在。她的歌声还在广播里、在电视机里、在我每次去唱K的歌谱里,在我们的记忆里。每当我听到“一条大河波浪宽”,眼前就会浮现她那慈祥大爱的样子。

“风吹稻花香两岸”,郭兰英,人民的艺术家,您就是那春风,吹过了我们的青春,吹过了我们的中年,如今吹到了我们的暮年。我们会一直唱,一直唱,把您的歌声传给更多的人。因为您的歌声里,有我们的根,有我们的魂,有我们永远也割舍不下的家国情怀。

愿那条大河,永远波浪宽;愿那稻花香,永远飘在两岸。郭兰英老师,您一路走好。



茂名的秋悄悄藏在大山的褶皱里,秋日的梯田是大地的立体诗。
黄信涛 摄

盛会留痕

■朱亚华

省运光环动海隅,好心文脉续新讴。今朝盛举铭南粤,长伴荔香万古悠。

赞茂名摔跤健儿

■黄志传

跤台角力气如虹,本土英才屡建功。非雪摘金惊四座,昶铭夺冠压群雄。千回扑摔浑身胆,百次攻防两目聪。不负乡亲擂鼓劲,好心城里誉无穷。

赞黄子君省运会开幕式演武

■刘家春

茂名灯火映星台,稚子登场浩气开。鹤影翻风拳带啸,虎形蓄势步生雷。常流汗水凝双茧,一吼雄音震九垓。莫道童躯肩尚嫩,中华筋骨此中栽。

舞出绚丽夕阳红

■陈汝雄

2026年8月22日晚,在广东省第十七届运动会闭幕式上,万众瞩目,可容纳近3万人的茂名奥体中心主场馆座无虚席,几万双眼睛正聚精会神地欣赏着偌大舞台上的精彩节目,其中《健康迎未来》歌舞是一个以退休人员为主要演员参加表演的节目,余姨是该节目的表演者之一。省运会闭幕式舞台是余姨参加演出过的最大舞台,在上面表演也是她一生中最值得骄傲的高光时刻。

余姨早年从茂名市建材集团公司退休时,正是广场舞大兴之际,她经常晚上跳广场舞,天生聪慧的她,对广场舞的理解和悟性极高,加之身材小巧玲珑,跳起广场舞来动作灵巧,步伐轻盈,婀娜多姿,韵味十足,成为广场大妈里的佼佼者。没多久,她在自己小区公园里组织退休大妈跳广场舞,并担任领舞,这一跳就是好几年,既锻炼身体,丰富晚年生活,又融洽社区邻里关系,深受小区邻居们的尊重和喜爱。

余姨除了晚上带领大家跳广场舞,锻炼身体外,她白天还参加茂名市老年大学舞蹈班学习,在学期结束前的汇报表演中,她的舞蹈天赋很快被发现,之后,她经常被老年大学老师挑选到舞蹈队参加各种表演演出和舞蹈比赛。她不负老师厚望,与舞蹈队员们一起不辞辛苦积极参加有关单位组织的文化下乡义务演出活动,到露天矿老人院义务

为民演出;每年元旦参加茂名军分区新年节日军民联欢慰问演出活动等。

余姨几乎每个月都要参加表演演出活动,她与队友们配合默契,动作协调统一,每次都能圆满完成演出任务。这与她勤学苦练分不开,她每个星期至少三个晚上与队员们一起排练,白天无事时她爱在家里琢磨每个舞蹈动作要领,尽可能跳出灵动感来,让观众喜欢。

长年不停歇的舞蹈排练表演,给余姨带来身心愉悦的同时,也给她的膝关节带来了一定程度的损伤。有一次,为参加茂名市举行的广场舞比赛,她不分昼夜地排练,练到脚痛难忍才到医院检查,医生告诉她她是膝关节劳损,要她停止跳舞休息一段时间,她却让医院给她打止痛针,抽完积液,继续参加排练和比赛。那次她们在30多支舞蹈队中脱颖而出,一举获得金奖。今年暑期,余姨参与的老年大学舞蹈队在参加茂名市老年大学舞蹈比赛中表现优异,被茂名市老年大学推荐参加广东省老年大学演出比赛,后来又进入全国老年大学决赛。

2019年,国家级非物质文化遗产项目《跳花棚》的省级传承人翁燕成立名师名家名匠工作室,计划在茂名市区组建一支舞蹈队排练《跳花棚》并到各地参加演出活动,余姨姐妹被老年大学老师选中推荐给翁

燕,成为翁燕《跳花棚》工作室成立后最早的几位舞蹈队员。

《跳花棚》是源自化州的传统舞蹈,2011年被列入国家级非物质文化遗产名录。为发扬和传承这一舞蹈节目,自从2019年翁燕成立《跳花棚》非遗舞蹈工作室以来,队伍从开始的余姨几个人,不断扩大到目前的30多人,由于疫情期间停止活动,到2023年才正式排练演出,余姨成为主要骨干演员,每次演出《跳花棚》,开场第一个担大刀出场的就是余姨,只见她一出场便显气定神闲,气场非凡。他们最早到《跳花棚》舞蹈的发源地化州市石湾街道办长尾公村演出,后来不断走出去,到平定镇中华化橘红第一村大山岭村、中垌、林尘等乡镇表演,以及到茂名地区的高州柏桥荔枝形象大使助力演出,到杏花村、电白电城等地演出巡展,并参加茂名市举办的马拉松比赛助力演出,之后登上更大的舞台,受邀来到东莞市,参加化州商会庆典演出;来到深圳市,参加西乡三月三北帝庙会展演,他们越跳越远,舞台越跳越大,档次越来越高,为传播传承非物质文化遗产尽了一份绵薄之力。

余姨退休以来把跳舞当成爱好和寄托,跳舞成了她退休生活中不可分割的一部分,她在舞出健康快乐,丰富晚年生活的同时,更舞出了绚丽多彩的夕阳红。

保健养生

4个方法自测长寿指标

日常生活中很多人都陷入了一个“误区”,觉得自己体检报告没有箭头,就等于身体好、能长寿。血压、血糖、血脂当然要盯,但有一个更深层、更关键的长寿指标,绝大多数人从来没关注过——体能。

同样是六七十岁,有人走路带风、爬楼不喘,有的人上楼要扶楼梯、走两步腿就发酸发软。如今,越来越多的权威研究证实:体能,才是衡量老年健康长寿的“硬指标”。

2026年,一项发表于国外权威杂志的研究,追踪超过1.3万名65岁以上老年人长达7年。研究结果很直接:综合体能越好的老年人,全因死亡风险越低。体能最好的人比最差的人,死亡风险低了61%。

更关键的是:当下体能差没关系,体能是可以通过锻炼改变的。研究发现,7年后依然健在的老人,这几项测试的平均成绩,明显优于已经离世的同龄人。换句话说,锻炼,真的有用!

长寿老年人的4项测试评估值如下:

8英尺(约2.4米)起立行走:7~7.5秒;
单脚站立:15~16秒;
30秒坐站:15~16次;
2分钟原地踏步:85~90步。

1. 原地踏步:测的是“心肺耐力”

很多人不知道,心肺功能其实是隐藏的“寿命密码”。每天让心肺“充充电”,就是在为生命账户“续费”。

2022年美国一项覆盖超75万人的研究发现:心肺功能越好,活得越久。心肺功能最佳的男性,比最差者多活6年;女性则多活6.7年。

2. 坐站测试:测的是“肌肉力量”

这个一起一坐的动作,看起来简单,实际上考验的是下肢肌力、核心稳定性和关节灵活度。腿有没有劲,身体协不协调,一做便知。

有句话叫“存钱不如存肌肉”,真不是玩笑。肌肉可是全身的“保护神”,它能强健骨骼、保护心血管、提升免疫力,甚至能降低多种慢病风险。存肌肉这笔“健康投资”,性价比极高。

2022年英国研究也证实,每周只需花30~60分钟(每天约5~8分钟)做肌肉强化运动,死亡风险就能显著下降。

3. 单脚站立:测的是“平衡能力”

单腿站稳那几秒,你的大脑、眼睛、内耳和全身肌肉都在高速配合。视觉告诉你你在哪,前庭感知你的角度,本体感觉反馈你的姿势——这套系统协同越灵敏,跌倒的风险就越低。

对于老人来说,摔一跤可能是健康的“分水岭”。而肌肉力量和协调性的下降,直接拉高了这种风险。

好消息是,平衡能力是“练得出来的”。单腿站、走直线、练瑜伽或太极,都能有效改善。身体遵循“用进废退”的原则,越不动,越迟钝;越坚持,越稳健。

4. 起立行走:测的是“身体敏捷性”

30岁以后,人体的肌肉量就开始以每年1%~2%的速度流失,尤其是主管爆发力和敏捷度的“快肌纤维”,丢得更快。这就是为什么很多人不光觉得没劲,还感觉身子“变笨”了,反应慢了。

“起立行走”这项测试,就是把力量、平衡和反应速度综合起来考一考。做得流畅,说明运动系统还很“年轻”。