

“港生兄弟”:把老厦门唱给你听

这支老年乐队平均年龄超70岁,每周六在沙坡尾演出



▲市民、游客被乐队的精彩演出吸引。



▲乐队核心成员——张家四兄弟。

养生谈

晨起一杯水
您喝对了吗?

导报记者 石程罗纳

李阿姨年轻时有个“养生习惯”，总觉得容易上火，于是金银花、菊花轮番上阵，寒凉的下火药草当水喝了好几年。现在她变得怕冷，吃口凉的就胃痛、拉肚子。厦门大学附属中山医院中医科副主任医师温月贤判断她这是寒凉饮品伤透了脾胃阳气。

这个病例背后，指向了一个被许多老年人忽视的问题：晨起喝的那杯水，喝对了是养生，喝错了可能成了“伤身”。

怎么喝？记住这两点

“早上起床喝一杯水对大多数老年人来说，确实是好的。”但晨起第一杯水，喝法大有讲究。温月贤说，一定要“温”不要“凉”。她特别提醒，无论何种体质，都不建议喝凉水，温水最为适宜。

同时还要“适”不要“过”。温月贤建议，一般可先喝200毫升左右，然后再分次饮用，不宜一次性灌下大量水。她特别指出，对于平时脾胃偏虚寒、湿气重、容易胃胀的老年朋友，喝水务必“点到为止”。

喝水“加料”有讲究

不少老年朋友喜欢在喝水时加些中药材以调理身体，但温月贤强调：“不建议空腹饮用，最好放在饭后。”

那么，不同体质该如何选择呢？温月贤结合临床经验介绍说，平时容易生闷气、肋肋胀满的肝气郁结人群，适合饭后泡上一杯玫瑰花茶，取其疏肝解郁之效；经常口干舌燥、手心发热的阴虚体质者，则可用枸杞搭配麦冬泡水，滋阴润燥。气虚或气血亏虚的老人，往往表现为气短乏力、面色少华，这类人群可选择党参、红枣、黄芪等煮水或泡服，起到益气养血的作用。

不过，温月贤也郑重提醒，这份“指南”不可随意照搬。“许多人对自己体质的判断并不准确，万一用反了，反而可能惹出麻烦。”她建议，拿不准的时候一定要先到医院找专业医生评估。

导报记者

曾宇珊/文 张伟华/图

半个世纪前燃起的音乐火种

1955年出生的张迺福，在家中排行第五，父亲曾是水产公司的职工，靠着一双手勤勤恳恳打拼，将九个子女养大。儿时的张迺福时常和哥哥张亚明、张亚强、张迺盛在家玩耍，耳边是渔港不息的涛声、船笛声，还有父母哼唱的小调。耳濡目染下，兄弟四人渐渐对音乐感兴趣，拉上朋友和同学组起了乐队。

彼时家中物质条件相对

匮乏，买不起乐器，他们便自己动手做。把山里捡来的松木削成琴身，用鱼线当琴弦，一点一点做出简易版曼陀铃和吉他的样子。不美观、音不准，但当音符从粗糙的“土乐器”里蹦出来，兄弟四人的眼睛都亮了。这些亲手打造的“土乐器”也成了渔港少年们爱不释手的玩具。

后来，渔港变了。桅樯如林、渔获满舱的景象渐渐褪去，老邻居们陆续搬走，兄弟

们踏上各自谋生、结婚生子的道路，乐队也就散了。在他们心里却始终有个声音在回响：什么时候还能像从前一样一起玩音乐？

直到2015年，张迺福正式退休，重拾音乐梦的想法愈发强烈。他牵头组建了老年乐队，以张家四兄弟为核心，号召热爱音乐的老邻居、老伙伴加入其中，“不为别的，就图个老有所乐”。初代港生兄弟乐队就这样诞生了。

退休后重拾梦想登上“专属舞台”

起初，港生兄弟乐队常常在忠仑公园的泡茶点演出，观众不多，可每一声称赞都让他们开心得像回到了小时候。张迺福说：“有人愿意停下脚步看我们表演，为我们鼓掌喝彩，那种成就感让人心情愉悦。”

2019年，沙坡尾片区启动提升改造，老旧社区摇身一变成为年轻时尚的文化创意街区，游客络绎不绝。老居民们向社区推荐了这支老年乐队，诚邀他们回来演出，成员们二话不说就答应了。“我们正是

因为爱厦门港、爱音乐才聚在一起，乐队的名字是我们的情怀，沙坡尾是我们共同的家。”

自那以后，沙坡尾避风坞成了港生兄弟乐队的固定舞台，只要天气晴好，每周六下午3点半，悠扬的乐声都会准时响起。除了张家兄弟，乐队的常规成员还有两名是他们的同窗好友，其他老友则抽空参加，最多时演出阵容达到十几人。没有固定歌单，也不需要一起“练团”，《鼓浪屿之波》《月亮代表我的心》《同桌的你》等上百

首歌曲，早已刻进他们的脑海。一人起头，其他人便自然而然地跟上，默契十足。

面对市民和游客的围观、拍摄，成员们落落大方，沉醉在自由的音乐世界里。张家妯娌们则安静地坐在一旁，拿出茶具泡茶，歌曲间隙为成员们倒上热茶，并热情地招呼前来听歌的老邻居和路过的游客。一些搬离了沙坡尾片区的老居民还专程回来听歌，一幕幕温馨的画面，仿佛把人拉进了老厦门的旧时光里。

用音乐传递老年人的正能量

在“港生兄弟”里，有一位年近八旬的“老大哥”傅伟团，同时担任乐队的小提琴手和主唱。年轻时从厦门大学毕业后，他当过兵、做过外贸生意，辗转多条人生赛道，音乐始终是照亮他生活的那道光。

“读大学时开始爱上唱歌，到了老年才真正开始发展这项爱好。没有接受专业训练，但只要有空我都在练唱，等电梯时唱、做饭时唱、洗澡时唱，现在还抽空和乐队一起唱，这样的生活太幸福了！”傅伟团自豪地告诉导报记者，他参加过多次全国歌唱大赛，代

表厦门拿过奖，厦大举办百年校庆文艺晚会时还邀请他登台表演。

在他看来，岁月从来不是热爱的枷锁，年龄更不是追求美好的限制。他热爱音乐、国标舞、游泳，便兴致勃勃地投入其中，乐于花费时间和志同道合的朋友一同磨合、排练，也舍得投入金钱购买专业的音响设备。在种种爱好的滋养下，他的内心更加丰盈，精神面貌更加饱满。“我们一群人从年少到年老，都结伴玩音乐，这种情谊是最珍贵的。老年人有期盼、有乐趣，把每天过得充实自在，

不给国家和社会添负担，就是我们最理想的生活。”傅伟团说，虽然是业余的乐手，但乐队成员们都对自我有要求，积极地自学乐理知识，每次演出都拿出良好状态，希望用音乐传递老年人的正能量。

每当夜幕降临，港生兄弟乐队结束演出，兄弟们和妯娌们都会像所有来沙坡尾的游客一样，围坐在避风坞边，点上一桌海鲜，一边小酌，一边畅聊人生。海上吹来的风带着淡淡的咸味，那是他们从小熟悉的味道，也是平凡日子里最踏实的回甘。



▲乐队主唱傅伟团。

拍卖公告

受委托，我公司定于2026年6月2日上午10点整，在东山山行政服务中心三楼交易大厅举行公开拍卖会，通过公开竞价确定竞得人，具体情况如下。拍卖标的物：东山县自然资源局关于漳州上捷置业有限公司、漳州鑫盛永诚房地产开发有限公司扣除生态林地范围外用地平整产生建筑用石材和土方处置权，合计资源量：15.86万立方米，起拍价：299万元，竞买保证金：299万元，履约保证金：150万元。竞买资格：凡遵守中华人民共和国法律、法规具有独立承担民事责任的企业法人，均可参加申请和报价竞买。凡有意参加竞买者请于2026年6月1日17时前将竞买保证金汇到我司指定银行账户（单位名称：漳州市良玲拍卖有限公司，账号：426058371049，开户银行：中国银行东山支行）。并持银行缴款凭证及有效证件到我司办理竞买登记手续。标的看样时间：2026年5月31日至2026年6月1日。联系电话：13348456922、13850581055。报名地址：东山县西埔镇创业路2号1幢1单元1201室。漳州市良玲拍卖有限公司 2026年4月30日