14岁“起跑”,80多岁还在“冲刺” 从“妙龄花旦”到“银发教头”

一位高甲戏名旦的“戏曲马拉松”

导报记者
曾宇姗/文 沈威/图

在闽南戏曲界,林英梨是一个绕不开的名字。从14岁踏进高甲戏的大门,到如今年过八旬仍奔走于校园和舞台,她把青春和热爱都献给了戏曲事业。

从艺70多年,林英梨演过英姿飒爽的穆桂英,也塑造过坚贞不屈的江姐;她从演员转向导演,又从一个剧团走向另一个剧团。退休后,她婉拒高薪聘请,一头扎进老年曲艺队,带领一群老年爱好者刻苦排练、登台演出,在各级比赛中摘金夺银。作为高甲戏项目国家级非遗代表性传承人,她用日复一日的坚守诠释着责任和担当。



退休新起点 组建英梨曲艺队

林英梨与高甲戏结缘,始于14岁。1953年,老艺人蔡春枝、林赐福慧眼发掘,将她招进金莲升高甲戏团,开启了她刻苦的学艺生涯。每天清晨5点起床练声,6点练基本功,排练剧目、打磨演技贯穿生活,她却甘之如饴,练就了扎实的基本功。

在剧团的前十几年,林英梨登台演过武旦、花旦、苦旦,反串过小生等,塑造了诸多经典戏曲形象。古装戏《杨八姐游春》中的杨八姐,《破洪州》《破天门阵》中的穆桂英,《昭君出塞》中的王昭君等角色,现代戏《江姐》中的江雪琴,《刘胡兰》中的刘胡兰,《沙家浜》中的何庆嫂……每一个鲜活立体的舞台形象都让高甲戏老观众记忆犹新,她也成为蜚声遐迩的高甲名旦。

1959年10月1日,厦门市高甲剧团代表福建前线文艺团体晋京参加新中国成立十周年庆祝活动,林英梨被推选为前线文艺团体的代表,登上了天安门观礼台。1960年,林英梨加入中国共产党,从此更加敬业与努力。她转型成为导演,亲自执导剧目、创排演出,先后到厦门市南音团、厦门市歌仔戏剧团任职,带队前往菲律宾和香港等地演出,每一方阵地、每一个舞台都倾注满腔热血。

“闽南这块热土养育了我,让我从一个乡下孩子成长为专业艺术家。为父老乡亲献余热,为繁荣地方戏曲做传人,是我应做的事。”秉持着这份信念,林英梨在退休时拒绝了多家专业剧团的聘请,转头走向厦门市老年活动中心组建英梨曲艺队,在排练厅的小角落里翻开了人生新的一页。



▲林英梨

定规矩、请“外援” 带出优秀银发队伍

刚到曲艺队时,林英梨发现队员大多为退休老人,专业基础、表演水平参差不齐。为提升队伍的艺术水准,她邀请了一批剧团退休的老艺人和艺术工作者加入其中,并立下排练规矩:每周二、周四为固定的排练时间,雷打不动。至今,林英梨仍然以身作则,克服种种因素准时参与每一次排练,认真指导队员练功。

队员们被林英梨的敬业精神深深打动,纷纷潜心学习,每周都欢天喜地聚在一起,将排练室变为了充实晚年生活的温馨据点。

在林英梨的带领下,英梨曲艺队的面貌焕然一新,排演出《卖花歌》《人生脚步不停留》《出奔》《老姐妹唱厦门》《颂三角梅》《昭君出塞》《十八相送》《杂菜汤》《采茶舞曲》等一大批富有闽南特色的节目,涵盖高甲戏、歌仔戏、南音、歌仔说唱、答嘴鼓等多种艺术形式,有时还上演京剧、越剧、歌舞、小品等,成长为一支百花齐放的演出团队。

辛勤的付出也换来累累硕果。这支银发队伍在全国文艺调演比赛中捧回过国家级金奖、特别奖等奖项,在福建省、厦门市的老年文艺会演中收获各类荣誉奖近百项。

传薪火、不停步 持续播撒戏曲种子

荣誉加身,林英梨的脚步却从未停歇,高甲戏项目国家级非遗代表性传承人的使命被她扛在肩上。近些年,年过八十的她仍然奔忙在曲艺传播的一线,带领曲艺队无偿为部队指战员、孤寡老人、病残人员、困境儿童等开展慰问演出,积极参与厦门市组织的庆祝香港、澳门回归活动,及与台湾开展的两岸文化交流活动,用闽南乡音为广大同胞搭建情感的桥梁。

62岁的陈慧敏曾经也是一名戏曲工作者,退休后就追随林英梨的脚步来到了曲艺队,共同传播戏曲文化。“林老师身上有一股使不完的干劲,平时耐心指导我们排练、创作,还带着我们进社区、进校园,手把手教青少年和戏曲爱好者练习基本功。我们还定期到养老院做公益演出,老有所为的感觉特别好,晚年生活愉快且有意义。”

这样美好的图景也是林英梨最想看到的。深耕梨园七十余载,林英梨淡泊名利、无私奉献,从不计较个人报酬和待遇,为的只是追求自己的毕生热爱,尽自己所能将闽南戏曲传承下去。“队员来自五湖四海,大家聚在一起学点技能、锻炼身体,不虚度晚年就是一件好事,更重要的是能为下一代留下传统文化。”林英梨话语质朴,她将步履不停地践行自己的初心。

养生谈

每天吃钙片,骨头为什么还在变酥?

医生提醒:单纯补钙无法降低骨折风险,需在医生指导下联合药物治疗

导报记者 石程罗纳

腰酸背痛、驼背、身高变矮,很多老人觉得“老了都这样”,贴贴膏药、吃吃止痛药就扛过去了。然而,这些看似寻常的信号,可能是骨质疏松发出的警告。

据悉,目前我国骨质疏松症患病人数约9000万。厦门大学附属中山医院老年医学科主治医师王池真在门诊中发现,不少患者直到出现剧烈腰痛才来就诊,一查已是严重骨质疏松甚至椎体压缩性骨折。

王池真介绍,骨质疏松性疼痛往往“全身到处都可能痛”,夜间更为集中,有时呈游走性,局部按压疼痛反而不明显。王池真提醒,如果疼痛持续、用药无效,或伴随驼背、身高变矮(一年内缩矮超过两厘米),应高度警惕。

人体的骨代谢包括骨形成和骨破坏两个过程。30岁左右骨密度达到顶峰,此后随年龄增长,成骨细胞活性下降、破骨细胞活跃,骨流失速度逐渐超过骨形成。针对如何补钙,王池真打了个比方:“钙片和维生素D只是盖房子的砖头水泥,把它们运回来还不够,还得有人来‘施工’,这就需要抗骨质疏松药物来促进骨形成或抑制骨流失。”单纯补钙无法降低骨折风险,确诊后需在医生指导下联合药物治疗。目前,临床已有促进骨形成和抑制骨流失等多类“武器”,有的药物一年只需使用一次。

饮食上,奶制品、豆制品、深绿色蔬菜、海鱼等富含钙质。王池真特别提醒,腌制食品含盐量高,会加速钙从尿液排出;浓茶、咖啡也会加速骨流失,建议少喝。

运动方面,王池真推荐几组安全易行的动作:坐姿勾脚抬腿、站立踮脚尖(需有扶手)、缓慢坐姿转身、手握矿泉水瓶做力量训练。这些抗阻训练既能锻炼肌肉力量,又能提升平衡能力、减少跌倒风险。

晒太阳方面,隔着玻璃晒属于“无效晒太阳”,紫外线被阻挡,皮肤无法合成维生素D。建议在暴露皮肤的情况下,夏季选择早晚时段、冬季选择上午10点后,每次晒15—30分钟。涂防晒霜会降低效果。

王池真建议,绝经后女性、50岁以上男性应主动关注骨密度。以下人群更应尽早筛查:绝经年龄早于42岁者、每日饮用三杯以上咖啡者、体型瘦弱或肌少症者、很少出门晒太阳者,以及患有糖尿病、肾病、甲亢或长期服用激素类药物的慢性病患者。目前,各大医院体检套餐已将骨密度检测纳入常规项目,建议高危人群定期检查,并在医生指导下规范用药,而不是等到疼痛难忍或发生骨折才被动就医。早一步筛查,多一分主动,才是护骨最踏实的一步。

省级媒体 登报热线:0592-5140200
友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请验明对方相关资料,刊登内容仅为个人观点,不代表本报观点,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。
投资有风险,入市需谨慎

●莆田市祥梦文化传播有限公司遗失公章,编号35032210049714,声明作废
●燃橙(厦门)农业开发有限公司不慎遗失财务章、法人章各一枚,现声明作废。
●兹有惠安县净峰镇郭金环食品店(个体工商户)不慎遗失回墨式公章壹枚,编码:35052110052778,现声明作废。
●武平县耀发再生资源回收站不慎遗失公章一枚,编码:35082410019357,现声明作废。
●福建芭蕉文化传播有限公司遗失公章(编号35098110003418)、林晶晶法人章(编号35098110003419),声明作废
●霞浦百盈建材有限公司不慎遗失中国银行股份有限公司霞浦支行预留印鉴上的印章,公章章文:霞浦百盈建材有限公司,现声明作废。
●遗失声明:福建谨一律师事务所刘健不慎遗失律师实习证壹本,实习证号码为13022508110043,声明作废。
●闽龙渔65788丢失福建省渔业互保协会投保雇主责任互助保险(保单号:1FJ20E2025001695;1FJ20E2025001695-01),沿海内河渔业船舶互助保险(保单号:1FJ20D2025000917;1FJ20D2025000917-01),声明作废。
●王昭明(身份证号:342601**********331X)遗失《海洋渔业船员证书一本》,职务:海洋渔业普通船员,证书编码:342601197106167709,档案号码:350604111701937,声明作废。
●王路(身份证号:410421**********3510)遗失《海洋渔业船员证书一本》,职务:海洋渔业普通船员,证书编码:410421196808295 7X9,档案号码:350604111700398,声明作废。

龙岩市新罗区春苗幼儿园债权债务公告
我幼儿园(民办非企业单位登记证书统一社会信用代码证号:52350802310554738U.)将进行注销,请与我幼儿园有未结清的债权人、债务关系的单位和个人自公告之日起四十五日内进行登记确认。逾期不清算的当自动弃权处理。特此公告!
联系人:林玉珍
联系电话:13860218761
联系地址:福建省龙岩市新罗区苏坂镇美山村虎喉巷35—3号
2026年7月6日

清算公告
厦门市海沧育斌学校(统一社会信用代码:52350205B36904650K),根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及章程规定,经理事会决议一致通过,决定自即日起解散并办理注销登记。现已成立清算组完成清算工作,请各债权人自本公告见报之日起45日内,向本院清算组申报债权,逾期视为放弃权利。特此公告。
联系人:蒋秀梅 联系电话:5140200
联系地址:厦门市海沧区石塘村南片1号
厦门市海沧育斌学校清算组

注销公告
宁化县斌欣金山幼儿园(统一社会信用代码:52350424MJ0031703X),经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向该公司清算组申报债权,清算结束后,该公司将依法向登记机关办理注销手续。

注销公告
宁化县斌欣东山幼儿园(统一社会信用代码:52350424MJ0031682D),经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向该公司清算组申报债权,清算结束后,该公司将依法向登记机关办理注销手续。

注销公告
宁化县斌欣御景湾幼儿园(统一社会信用代码:52350424MJ003172XG),经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向该公司清算组申报债权,清算结束后,该公司将依法向登记机关办理注销手续。

声 明
原址在龙文区步文镇下店尾村房屋,现拆迁安置于福建省漳州市龙文区长福路15号长福小区7幢602室。今兰柳青申请上述安置房权属登记,现按漳州市不动产登记中心要求登报声明。相关利害人如有异议,请即日起壹个月内向漳州市不动产登记中心提出异议登记。逾期本人将按规定向中心申办不动产权证。
声明人:兰柳青
2026年7月9日

声 明
原址在龙文区步文镇下店尾村房屋,现拆迁安置于福建省漳州市龙文区长福路15号长福小区9幢2703室。今孟繁福申请上述安置房权属登记,现按漳州市不动产登记中心要求登报声明。相关利害人如有异议,请即日起壹个月内向漳州市不动产登记中心提出异议登记。逾期本人将按规定向中心申办不动产权证。
声明人:孟繁福
2026年7月9日

声 明
原址在龙文区步文镇下店尾村房屋,现拆迁安置于福建省漳州市龙文区长福路15号长福小区9幢1903室。今童魏强申请上述安置房权属登记,现按漳州市不动产登记中心要求登报声明。相关利害人如有异议,请即日起壹个月内向漳州市不动产登记中心提出异议登记。逾期本人将按规定向中心申办不动产权证。
声明人:童魏强
2026年7月9日

注销清算公告
根据《社会团体登记管理条例》及章程的有关规定,漳州市易学应用学会(统一社会信用代码:51350600579259294H)于2026年7月10日召开理事会会议,会议决定本单位注销,并于同日成立清算组。为维护债权人的合法权益,请债权人自本公告发布之日起45日内向清算组申报债权,逾期不报视为自动放弃权利。特此公告。
联系人:罗女士
联系电话:0596-2678272
漳州市易学应用学会
2026年7月10日