一年多时间里,从零基础起步到熟练掌握三四十首曲目的打法

这群银发“鼓手”把生活过得“响当当”

导报记者 曾宇姗/文
沈威/图

厦门的盛夏热浪蒸腾,街边一方小小的活动室里,却传出一阵阵清脆激越的鼓声。推开门的瞬间,一派温馨热闹的景象映入眼帘:十几位老人围坐成半圆,双手在非洲鼓的鼓面上起落,鼓声响彻耳畔。打到兴头上了,老人们的身体也跟着摇摆起来,脸上绽放出灿烂的笑容。

她们是思明区开元街道后江社区的快乐非洲鼓队,十几名队员均是退休老人。从陌生到热爱,从胆怯到自信,这群老人用指尖跳动的节奏击碎了晚年生活的平淡无趣,敲开了老有所乐、老有所为的另一扇门。



▲吴永玲



一堂公益课 点燃心中热爱

后江社区老年人口占比较大,如何丰富老人们的生活,一直是社区牵挂的课题。2025年,社区策划开展非洲鼓公益课,免费为长者们授课,将一群热爱音乐的老人聚到了一起。

相较于复杂的乐器,非洲鼓入门简单,强烈的节奏感带动身体的律动,能够锻炼老年人的手脑协调,欢快的集体合奏更拉近彼此距离,能够赋予老人们温暖的归属感。8节公益课,就如同8次心灵按摩,让老人们一步步告别局促和生疏,从最初的跟不上节拍,到结课时已经能够默契地完成一首合奏。

“咱们自己组个队吧!”课程结束后,大家依然意犹未尽、满心不舍,一句号召瞬间点燃彼此的热情,老人们自发组队学习、排练。在社区的协调统筹下,快乐非洲鼓队应运而生,十几人的队伍还拥有了专属的活动室。

一腔热情 练就击鼓技艺

每周二、周三,是快乐非洲鼓队的排练日。无论严寒或酷暑,老人们都会准时赴约,坐下一练就是一两个小时,全然忘记时间的流逝。

68岁的吴永玲担任鼓队的队长。退休前,她曾是一名会计,整日与数字打交道,非洲鼓让她体验到了截然不同的生活节奏。“当时的公益课结束后,我就一发不可收拾,自己掏钱报课学习,还报名到厦门市老年大学系统学习非洲鼓和舞蹈,在那里学到了新的打法!”吴永玲满怀激情,将新学到的打法毫无保留地教给队友们,还发挥自己的舞蹈功底,为鼓曲配上手势动作和鼓掌伴奏,让单调的击鼓表演更加丰富、有层次。

一年多的时间里,零基础起步的快乐非洲鼓队已经熟练掌握三四十首曲目的打法,演奏风格也越发成熟、流畅。吴永玲形容队员们就像小蜜蜂,为了练好曲子总会不约而同地聚集到活动室,怕吵到街坊邻里就在鼓面上铺一层布,反反复复地轻声练习。“晚上各自回家后,我们还会上网搜索视频接着练。每次学会一首新曲子,愉悦感和成就感都油然而生,原来有一项爱好、一项技艺是这么快乐的事!”吴永玲说。

一方舞台 绽放银发风采

如今,在社区、街道举办的节日文艺汇演、邻里生活节、近邻市集等活动中,时常能见到快乐非洲鼓队的身影。常态化展演的舞台,让这群老人在聚光灯下绽放光彩,重新找回了自己的青春。

58岁的李素青从年轻时就热爱唱歌和跳舞,退休后便将大把时间花在爱好上,非洲鼓简洁明快的鼓点让她深深着迷。“每次和大家一起练鼓,我都感觉身心得到了滋养,我们因为纯粹的爱好相聚、相识,是一种奇妙的缘分,鼓声响起心情就特别愉悦。”李素青介绍,每次登台演出她们还会穿上统一的服饰,只为给观众们呈现最好的精神面貌。

队员周苇则被誉为鼓队里的“百灵鸟”,她在练鼓之余坚持练歌,遇见不熟的旋律就反复琢磨,时常忘我地沉浸其中。“就是想要把曲子练会,为了自己开心!”

2025年至今,快乐非洲鼓队已累计参与文艺演出及对外交流活动十余场,老人们完成了从“台下观众”到“台上主角”的身份蜕变,变得更加从容自信。现在的她们,还时常与社区老年乐队合练,探索非洲鼓与舞蹈、民乐的融合,希望创新表演形式,营造出生机勃勃的社区文艺生态。

一种精神 传递邻里温情

更难能可贵的是,快乐非洲鼓队的意义,远不止于文艺表演。以文体队伍为纽带,她们融入社区、服务居民,成长为基层治理的一股重要力量。

社区近邻茶话会、计生小组长例会、退管例会中,快乐非洲鼓队的成员们积极建言献策,后江社区老年配餐服务的改善就得益于她们的推动。在入户走访、志愿服务、公益活动中,她们也以身作则带头参与,动员更多老年群体走出家门、奉献社会。

老人们说,以前她们大多羞于表现、胆小怯场,可当一群人聚在一起时,胆量自然就有了,勇气也就来了。对于她们而言,非洲鼓不只是一种乐器,更是一种精神符号,唤醒了作为平凡人不甘沉寂的生命力,传递了邻里守望的温情。鼓点悦耳,声声入心,她们会继续用这种热烈的方式,演奏自己晚年生活的精彩乐章。

养生谈

入伏了,老年人三伏贴该怎么贴?

中医专家这份“贴”心指南请查收

导报记者 石程罗纳

上周正式入伏,今年的三伏天长达40天。每年这个时候,各大医院中医科门口都会排起长队,其中不乏老年人的身影。三伏贴到底有什么用?老年人到底该不该贴,该怎么贴?厦门市中医院首席中医专家、主任医师万文蓉教授给出了专业解答。

三伏贴有啥用? 借天时养阳气

万文蓉介绍,三伏贴是中医“天人合一”理论的具体应用。人体是小宇宙,天体是大宇宙,在三伏天这一年中阳气最旺盛的时节,借助天体的阳气来驱除人体内的寒邪和湿邪,就是三伏贴的基本原理。它属于中医“冬病夏治”和“治未病”思想的临床体现,针对的是那些在秋冬季节容易因寒邪、湿邪而生病的人群。

万文蓉特别指出,今年是丙午年,属于火运之年,天体的阳气格外充足,是借助阳气调理身体的好时机。但她也提醒,三伏贴虽好,并非人人适合,尤其对于老年人来说,更需要科学对待。

谁适合贴? 看体质不看年龄

很多老年人关心自己到底能不能贴三伏贴。万文蓉表示,三伏贴的适用与否跟年龄没有直接关系,关键要看体质和疾病。

适合贴三伏贴的老年人主要有三类。第一类是寒性体质的人,平时稍微有点风吹草动就容易感冒;第二类是“老寒腿”患者,天气还没转冷,四肢关节就已经开始疼痛不适;第三类是有慢性呼吸系统疾病的老年人,包括过敏性鼻炎、肺气肿、哮喘、慢阻肺等。

什么样的老年人不适合贴呢?万文蓉提醒,如果正处于感冒发烧等急性感染期,或者慢性病正处于急性发作期,比如慢阻肺突然咳喘痰加重、哮喘明显发作,这时就要慎重,尽量不要贴。此外,内火较重、容易口腔溃疡的热性体质人群,也不适合贴三伏贴。万文蓉强调,如果不清楚自己的体质,一定要先到正规医院找专业中医师辨证,千万不要盲目跟风。

贴多久? 怎么护理? 这些细节别忽视

对于适合贴三伏贴的老年人,贴敷时间和日常护理也有讲究。万文蓉介绍,一般情况下每次贴敷两到四个小时即可,如果皮肤有热、烫、麻、辣的感觉,就可以撕下来了。老年人皮肤感觉不如年轻人灵敏,贴久了容易出现烫伤自己都不知道的情况,所以尤其要注意控制时间。

贴敷期间,生活饮食也要注意配合。万教授建议饮食以清淡为主,高蛋白低脂肪,不要吃辛辣煎炒的食物,同时避免生冷油腻。作息上要保证规律,尽量在晚上11点前睡觉,中午11点到1点之间可以小睡半小时左右。空调不要对着身体直吹。

三伏贴=万能贴? 这些误区要避开

万文蓉表示,三伏贴是一个体质调理的方法,属于“治未病”的范畴,作用是预防和减少秋冬季节疾病的发作,而不是针对当下症状的治疗。它不能替代日常的药物治疗,有高血压、糖尿病等基础病的老年人,该吃的药一定要照常吃,不能擅自停药,突然停药可能引起症状波动。

万文蓉提醒,三伏贴的效果不是立竿见影的,体质的改变需要时间。临床上一般以3年为一个疗程,建议连续贴敷3年以上,效果才会更加稳定。