

# 退休夫妻重拾唱歌爱好 每天在公园唱2小时

本报记者 蔡杨洋 文/摄  
通讯员 何婷婷

铭和社区的张卫明、潘加英，是一对爱好歌唱的退休夫妻。

年轻时，他们忙于工作，无暇顾及自己的兴趣爱好。现在，他们拿起话筒，经常在公园里、钱塘江边、西湖边唱歌。他们说，爱上唱歌不仅心情变好了，生活也变得更充实了。



探梅坊小区旁的公园里，张卫明夫妻对着歌词本合唱歌曲。

## 带上歌词本和音响 夫妻俩每天唱两个多小时

早上九点，张师傅带上自己的装备——双肩包、谱架，以及一个移动音箱出门了。妻子潘加英紧随其后，来到探梅坊小区旁的公园。

包里，装着三本厚厚的歌词本以及几个优盘。“一共记录了一百多首歌，都是他从网上下载、打印出来的。”潘大姐拿出其中一本说，他每天除了帮忙干家务，业余时间都用来整理资料、学习唱歌。

张师傅是个细致的人。歌词本，不仅有目录、页码，还与优盘里的伴奏相配套。“想唱哪一首，就在音箱上按数字，很方便。”他笑着说，自己最喜欢的就是民歌，到现在已经学会了两百多首。

这几天，他唱得最多的是时下很火的《杭州欢迎你》。伴奏声起，

他轻轻跺脚打拍子，拿着话筒唱起来。

在公园锻炼、休息的人们听到音乐声，慢慢地走过来围观。对此，张师傅也丝毫不在意，旁若无人地唱着，还时不时挥动手臂。他坦言，刚开始也会害羞，练习多了，对自己有了信心。他说，之所以不在家里唱，是怕影响邻居休息，“这个公园就在马路边，又有树木遮挡，不会吵到别人。”

只要天气好，他们每天早上都会在这里唱两个多小时。有时，同样爱好唱歌的人路过，也会过来翻翻歌谱，挑一首唱。

除了探梅坊小公园，夫妻俩还在钱塘江边、西湖边唱。带音响不方便，张师傅就准备了一个“小蜜蜂”扩音器。

## 爱上唱歌后 心情更好、生活更充实

唱歌这个爱好，是夫妻俩两年多前搬到下沙后，重新培养起来的，其实这和他们住的社区有很大关系。

潘大姐说，铭和社区很支持居民发展兴趣，专门在社区卡拉OK厅供大家唱歌、活动。“因为有一个平台，我们慢慢就形成了一个唱歌的圈子，总共七八个人，基本每周都去社区唱一次。”

张师傅还分享了一件令自己十分感动的事情。去年夏天，大伙儿唱完歌正要回家，天就下起了大暴雨。社工小陈开着自已的小汽车，把七八个人一一送到居民楼下，“我们住在铭和苑不同小区，她真的把我们一个个送到。”就这样，

唱歌成为张师傅和潘大姐退休生活的重要部分。

潘大姐告诉记者，在退休前自己不知道丈夫还会唱歌，“顶多自顾自哼哼曲子。”她说，以前两人都忙于工作，根本无暇顾及兴趣爱好。

张师傅说，学习唱歌也有个过程。“在老年大学学了声乐，对唱歌帮助很大，进步不少。”他说，“第一首草原歌，花了三个多月时间才学会。现在一周就能学会一首。”

“他以前比较内敛，不大表达情感。爱上唱歌后，变得更加开朗了。”潘大姐说，这个兴趣爱好给他们带来了很大变化，一家子变得更快乐了。

## 初秋来听听这两场健康讲座

天气渐凉，健康养生重新占据话题榜。这周，很多社区都为居民准备了健康讲座，看准时间，去听一听专家的建议。

柠檬社区《幸福积分卡》，参加本次活动可积5分。

时间：9月22日9:30

地点：柠檬郡小区多功能室

### 柠檬社区： 慢性病预防讲座

随着居民生活指数不断提高，各种慢性疾病也在迅速蔓延，高血糖、高血压、高血脂等三高严重影响居民的身体健康。为进一步增强居民健康意识，有效预防慢性疾病，社区特邀朱建平讲师来社区举办《慢性病预防》讲座。有兴趣的居民，通过公众号“下沙街道柠檬社区”报名。

提醒大家，报名参加记得携带

### 早城社区： 吃出健康—— 您身边的食品药学

关于“吃”的学问，你了解多少呢？为了丰富居民的生活知识，早城社区特邀专业讲师为大家上一堂“吃出健康智慧（您身边的食品药学）”讲座，欢迎广大居民参加。

时间：9月23日9:30

地点：早城社区会议室

本报记者 蔡杨洋

## 东方社区这场讲座 教你如何吃得健康

9月19日下午，东方社区的老年活动室内早已座无虚席，许多社区居民都来参加这一场关于饮食健康的科普讲座。

在讲座上，东方社区专程请来的李老师从国人饮食营养存在的问题、健康之饮、保健之食等方面进行了细致讲解，通俗易懂、深入浅出。

平常生活中一天的食物如何吃，怎么吃，食物如何合理搭配。李老师通过互动问答的形式对居民日常生活中的饮食误区进行了分析解答，让在场的听众了解到，

只有良好的饮食习惯才能够培养出健康身体，远离疾病侵袭，了解食物各方面的知识，明确健康饮食的根本，养成良好的饮食习惯，才能吃出健康来。

东方社区的工作人员也告诉记者，今后还会举办类似讲座，向社区居民科学宣传与日常生活和身体健康息息相关的饮食营养知识，指导社区居民建立良好的饮食习惯，让社区居民过得更健康。

本报记者 胡师睿  
本报通讯员 高春燕