

# 因为爱好走到一起,用歌声给他人带去快乐 冠亚星城有个“一家亲”乐团

本报记者 范少伟

25日下午,在凯赛大桥下面,曲健的一首《再见,大别山》唱完,不是很满意,喝了几口茶水,想着再唱一次。小提琴、二胡、笛子……十几个人组成的乐队,不断演奏着一首首歌曲。每周二、四、六,他们都会在桥下排练。这是冠亚星城的“一家亲”乐团,就像名字一样,他们像一家人,因为爱好走在一起,快乐相处。

▶“一家亲”演出队经常在桥下排练。本报记者 范少伟 摄



## 一场演出 排练了俩月

“你的旗帜就像一块,风中的红飘带,九百六十万平方公里,博大的胸怀……”18日晚,在冠亚星城广场,一曲曲欢乐的歌曲把业主吸引到这里,一起庆祝建党95周年。组织这场演出的是冠亚星城业主袁武振。他是这场演出的总指挥,也负责乐队演奏。

一个半小时,20个节目,每个节目都经过精心排练。从构思这场演出到排练结束,用了两个月的时间。直到演出结束,舞台拆散,袁武振才松了

一口气。“有幼儿园的小朋友参加演出,还有年龄大的,站在舞台上,都有一定风险。”袁武振说,在建搭舞台时就在现场一直盯着,担心出现漏洞。

当时就想着组织场演出,丰富业主的文化生活,袁武振把这一想法和业主委员会的其他成员说过后,大家都很认可。袁武振在社区里贴出通知,希望有才能的业主都能上台,参加演出。乐队成员再加上业主报名,30多个演员参加,合唱、独唱、舞蹈……文艺演出形式多种多样。

选定好节目后,袁武振和他的乐队每天都会在凯赛大

桥下面排练,一首歌都练上五六遍。“一些企业很支持我们的活动,赞助了我们舞台和音响,很知足。”袁武振说,演出很成功,不仅演员们开心,业主们也很高兴。

## 聚在一起 音乐是桥梁

25日下午在凯赛大桥下面,参加演出的队员首先开了会,总结18日演出的经验和不足,下一步他们打算在洺河街道辖区内巡回演出。曲健就是其中的一员,在乐队里除了唱歌外,还帮着控制节奏,每场的排练他都不会落下。“我就

是喜欢唱歌,一唱歌就会有精气神。”曲健说,18日那天晚上的演出自己就唱的《再见,大别山》,但是当时音调起高了,对演出并不是很满意。

张长英一开嗓,在桥下玩得群众不由得鼓起了掌,声音浑厚响亮,张弛有度。得知冠亚星城小区有支“一家亲”乐队,就报名参加了,成了其中的一员。“喜欢音乐的人就会不由自主的走在一起。”袁武振说,乐队有时晚上在桥下排练,张老师看到后就会在旁边听。她一唱歌,我们就听得唱得很好,而且又在一个小区住,肯定要把她吸纳进来。

“我唱了三四十年了,从小时就喜欢,唱歌可以释放很多压力,也可以带走一些不快乐的情绪。”张长英说,只要有时间,就会参加乐队的排练,大家都很热心,在一起互帮互助很开心。

“乐队成员基本上是小区业主,因为音乐走在一起。”袁武振说,还有队员李吉祥,可以免费教业主吹笛子。一万多人的小区,如果文化娱乐活动组织的多了,大家住在一起也更开心,在小区里找到更多的归属感和幸福感。

夏季炎热易中暑,这主要是人在高温环境中,体温调节失去平衡,肌体热量过度积蓄,水盐代谢紊乱所造成的。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气下,中暑后轻则出现多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐等症状,严重的还会出现昏厥或痉挛,威胁生命。本报编辑教你几招夏季预防中暑的小常识,您不妨来试试。



# 夏季高温,防中暑有妙招

### 1. 喝水

大量出汗后,要及时补充水分。外出活动,尤其是高温作业,一定要保证充足的饮水。但切记,千万不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。

### 2. 降温

夏季出门,最好躲避上午10时至下午4时这个时间段,外出一定要做好

防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,准备充足的水和饮料;随身携带一些防暑降温药品,如十滴水、风油精等;衣服也尽量选用棉、麻、丝类等织物,少穿化纤品类衣服,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。外出活动时,一旦有中暑的征兆,要立即采取措施,寻找阴凉通风之处,解开衣领,降低体温。

### 3. 备药

夏天如果经常在外面,中暑的可能性高,最好

随身携带以下药物以备不时之需:西洋参制剂(胶囊或含片、切片),针对气阴虚弱体质,即平常体虚乏力、口干咽干,有益气养阴功效;藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸等,针对胃肠不调体质,有和胃清暑化湿的功效;人丹、十滴水,针对出现了中暑的先兆者,即在高温环境下出现头痛、头晕、口渴、多汗、无力等症状。

### 4. 充足睡眠

在高温的天气,人的体力消耗较大,容易疲劳,

所以要保证充足的睡眠,使大脑和其他系统得到充分的休息,使新的一天精神饱满,精力充沛,能有效防止中暑。

每天最好保证8小时睡眠,不要熬夜,最好在晚上22点睡觉,第二天6点起床,睡眠时不要对着风扇或空调直吹。中午可以小睡一会。有研究显示,白天睡觉能有效降低身体温度,而且中午最热时,选择睡眠可以有效避开高温天气,并能及时补充体力。