



老有所乐



尹道远自制的各式各样的葫芦丝。



尹道远一边吹着葫芦丝,还能转呼啦圈,自娱自乐。

七旬退休职工 自制超长葫芦丝

仙河镇年逾七旬的退休职工尹道远成了吹葫芦丝的名人。退休后,他用5年的时间,凭着自己对音乐的热爱,从不懂乐理,到学会吹葫芦丝,并自制各式各样的葫芦丝,他说能教附近的市民及幼儿学习吹葫芦丝,让他怎么都不觉得累。

据介绍,对葫芦丝酷爱的尹道远历经二个月的时间,熬了无数个通宵,制作了一条17米长的黄河龙葫芦丝。经过调试,长龙葫芦丝还能吹奏各类大调,且乐音悠长、娓娓动听,与寻常葫芦丝相比乐感毫不逊色。“我就是老当益壮,我相信凭着这股钻劲我肯定能走上春晚,有更大的舞台,大家在一起就是为了图个乐呵。”尹道远说。

记者在尹道远家看到,50平方米的小房间里满墙上都挂着他用各种容器做的葫芦丝,小茶壶、废弃的儿童玩具、矿泉水瓶等都是他做葫芦丝的素材。尹道远现在甚至上班时更为忙碌,公园里、老年活动室中都有他的身影,他对葫芦丝情有独钟,不但会吹、会修,还会谱曲。带徒弟、授技巧、参加集体活动,从早晨到晚上,头发花白的老人一直忙着、乐着。

70岁的尹道远告诉记者,现在他正忙着制作一条“黑龙”、一条“黄龙”葫芦丝,长约15米,能供12个人演奏的同时,还能舞龙,“现在老伴负责给我打扫卫生,我们在一起有说有乐有事干,就是一件很幸福的事。”

本报记者 李沙娜 嵇磊

借球打球、撞杆解围、团队配合—— 老人们解读着门球里的小乾坤

打球进门、一球双簧、撞杆解围、团队配合……在东营老年大学的门球场里,一帮平均年龄70多岁的老年人正在他们自己的小乾坤里挥洒着自己的热情。门球,是一种我们常见的老年体育运动,但知道这里面的各种门道的却很少。随着门球这一运动在东营的兴起,本报记者也来到了这帮老人中间,用镜头记录着他们与门球快乐生活。

67岁的刘冠田老人在这帮

老运动员里算是个年轻人了,老人告诉记者,门球的一般规则就是一个号码球走完1、2、3号门,再完成撞柱,算是一场得分,相应的门的相应的分数。撞柱完成得3分,期间可以利用规则,帮助自己队里的球,也可以破坏对方的球。门球是集技术、策略、配合、战术等一系列技战术的运动,老年人在对垒过程中,可以充分的享受阳光,起到锻炼身体补充钙质的作用,另外配合、策略等也能锻炼老年人的思维、视

力等,“更重要的是,一帮老哥们、老姐们在一起说说笑笑,不寂寞。”刘冠田老人告诉记者。

据老人介绍,随着门球运动受到老年人的喜爱,目前东营市内,能够打门球的场地已经越来越多,门球也开始成为越来越多的老年人喜爱的运动。记者在球场上看到,老人们优雅的动作,如同高尔夫,走出户外,在他们身上,记者看到的满是朝气蓬勃的活力。

本报记者 段学虎



虽然不是正规的比赛,但是计分可马虎不得。



利用对方的球来完成自己的击球目的,需要很完善的战术思维。



借球击球的姿势充满了动感。
本报图片由本报记者 段学虎 摄