

英国巴斯大学的一项研究发现,糖吃多了,更易诱发阿尔茨海默症。研究发现,一种与炎症反应和胰岛素调节相关的关键酶会因为摄入过多的葡萄糖而遭到破坏,阿尔茨海默病很可能会因为摄入过多的糖而引爆。

市老龄办
香城都市报社

联合
举办

● 记者漆兵



1985年日本彩色宽银幕故事片吹口哨的寅次郎1米多长的电影海报至今保存非常好。

收藏口哨知识30余年

说起程汉明,很多人都不陌生。他在永安城区老西河桥头西街拐角处经营着知新书社,由他打理的这家书社,是咸宁城区最大、品种最全的旧书店。

程汉明不仅卖书,而且收书、藏书、读书。由于平时喜欢吹口哨,他阅读时看到有关口哨的书籍、文章都很留心心地收藏起来。《口哨艺术》、《口哨趣话》、《吹口哨引起的悲剧》、《吹口哨求姻缘》……一本本与口哨有关的书籍,一个个与口哨有关的小故事,他都做好标注小心翼翼地收藏起来。

1985年,当时还在湖北蒲圻纺织总厂针织二厂工作的程汉明,回到通城探亲。他在县城的一家广播电视音像商

店里,发现了大陆第一盘口哨音乐磁带——《美妙的口哨——中外名曲》。这让他大开眼界,想不到,简简单单的口哨音乐能如此登上了大雅之堂。他立即买了下来,并在后来阅报时,把这盘口哨音乐的演奏者、残疾青年陈振中的相关介绍从报纸上剪下来,贴到了磁带盒里,一直保存至今。还有一次,程汉明到单位同事家串门,惊喜地发现同事家居然有一盘台湾口哨演奏家林张斌口哨演奏的名曲盒带,他在征得同事的许可下,用一盘流行音乐磁带换回了这盘口哨音乐盒带。这是他收藏的20多盘口哨音乐音像制品中唯一一盘宝岛台湾的口哨音乐磁带。

多次登台技惊四座

当日上午,程汉明在知新书社向记者展示了他的吹口哨技巧,只见他往书社的空地一站,微微挺了下胸膛,目视前方,一首《枉凝眉》便从口中传出,哨声悠扬流畅,清脆婉约。

口哨音乐是程汉明心底一个五彩斑斓的梦,寄托着他的无限憧憬。尽管他只是一位业余的口哨音乐爱好者,没有经过专业的学习深造,但这丝毫没有改变他对口哨音乐的热爱与迷恋。

程汉明曾经在多个晚会表演过口哨音乐演奏。1990年4月28日,他在原所在的工作单位湖北发电厂举办的文艺晚会上,他表演了口哨独奏《爱的奉献》、《我是一个兵》,让全场掌声一片。演出结束后,曾经有人找他想学习吹口哨。

搬到咸安区生活后,他曾经在原咸宝路社区(今凤凰社区)民兴艺术团担任过口哨演奏员。2005年,在社区多次演奏过口哨音乐。

吹口哨很多人都会,用口哨吹几段曲调,也有不少人可以吹,但能用口哨吹一首完整歌曲的人却很少。近日,记者在咸安区找到了这位口哨达人程汉明。

程汉明,从小热爱口哨音乐,一心钻研口哨技巧,收藏了很多与口哨有关的书籍、音像制品、电影海报等。他试图用大半辈子的时间证明:很多人认为难登大雅之堂的“流氓哨”,其实是一门惊艳世界的传统艺术。

咸宁“金口哨”程汉明:

看似嘴上功夫 听来不输天籁

为练吹口哨下了苦功夫

程汉明告诉记者,他从小就喜欢吹口哨。小时候生活在江西婺源农村,长辈们常常告诫他,晚上千万别吹口哨。于是,懵懂的他只好白天上学的路上吹,放学后帮助家庭放牛、捡稻穗时吹。有时,村里的大人在路上走时,听见悠扬多变的口哨声都要回头看下,对他投去赞许的目光。当时他只能吹出悦耳的声音,并没有像样的曲调。随着年岁的增长和坚持不懈的训练,程汉明吹口哨的技巧日臻娴熟。

口哨音乐的训练需要多听、多想、多练。程汉明反复听口哨音乐伴

奏带,一遍、两遍、三遍,甚至千百遍聆听,熟悉旋律、节拍、情感等特征。在多听、多想的基础上,反复训练,重点是把握音律、旋律、气息三要素。

“这口哨看着简单,真要吹好可不是一件容易的事情,既要演奏歌曲的唱词部分,又要演奏歌曲的伴奏部分。”程汉明说,之前他吹的曲子有时候拍子不是特别准,这让他十分苦恼。后来,经过反复吹,反复练,他终于找到了窍门,气息把握、音准处理、旋律掌控,他都得心应手,曲子越吹越准确,越吹越优美。

搭建平台推广口哨音乐

程汉明说,目前,社会上对口哨音乐的了解还不够,许多人对口哨音乐只停留在粗浅的认识上,少数人甚至觉得口哨音乐粗俗低级,难登大雅之堂,社会上嘲笑的“流氓哨”、“小孩子尿尿哨”还不绝于耳。只有加大口哨音乐的正面宣传引导,通过一系列口哨音乐演奏活动和媒体的宣传报道,才能让口哨音乐进入千家万户,让社会各界真正认识到口哨音乐独特的艺术魅力。

前不久,程汉明突发奇想,在微信上创建了一个“咸宁金口哨音乐群”,让口哨音乐爱好者有一个

交流学习空间,努力让这个群成为咸宁乃至全国的一个口哨音乐沙龙。

程汉明说,口哨是世上最廉价的一种乐器。吹口哨不仅可以吹出优美的旋律,愉悦身心健康,而且还可以活动面部肌肉、延缓衰老,起到美容养颜的作用。《梁祝》、《山丹丹开花红艳艳》、《北国之春》……每天,程汉明都要在群里演奏一曲口哨音乐。

“此曲只应天上有,人间哪得几回闻”、“柔情百转、哨声缠绵、旋律优美”。群友们在欣赏了程汉明的口哨音乐后,纷纷点赞评论。

赤壁市老龄办

开展“助春耕”“连民心”活动

本报讯(通讯员龙守珍 刘瑛)根据赤壁市直机关工委4月份“基层工作日”活动安排,赤壁市老龄办干部于4月10日基层工作日来到官塘林场伴旗山村入户走访,组织党员干部走访帮扶对象掌握实际困难,帮助出点子、提建议、想办法,拓宽增收渠道,真正成为基层群众解困增收的好帮手、好朋友,开展以“助春耕”为

主题活动。

为了支持精准扶贫对象发展生产,加快脱贫的步伐,赤壁市老龄办又于4月20日将2吨俄罗斯复合肥运送到村委会。随后,老龄办和半旗山村委干部一行又从新走访部分帮扶对象家中将复合肥运送到贫困户手中,帮助困难群众解决春耕物资,真正把服务群众、服务基层落到实处。

崇阳县

组织离退休老干部参观视察

本报讯(通讯员余面珍)4月18日,崇阳县组织离退休老干部参加2017年春季参观视察活动。

离退休老干部一行来到金塘陈寿昌烈士陵园,向烈士敬献了花圈,大家肃立默哀,深切缅怀烈士的丰功伟绩,表达对革命烈士的哀思与怀念。

老干部还来到金塘镇坂上村尚禾集团、铜钟乡大岭村易地扶贫搬迁安置点、铜钟至高枧乡生态旅游公路,视察

该县生态旅游产业发展和民生扶贫项目建设情况。

近年来,崇阳社会事业全面进步,城乡面貌日新月异,这些成绩的取得,离不开老领导、老同志的关心和大力支持。该县陪同参观视察的相关负责人希望老干部们围绕促进崇阳发展大局,一如既往的支持县委、县政府工作,继续为崇阳的发展建言献策,同时要保重身体、安享晚年,与全县人民共享发展成果。