

# 耄耋老人学弹钢琴苦练瑜伽

## 全家人组成最强“后援队”

■记者:刘玉关 徐浪

14分钟的keep瑜伽核心动作练习连贯顺畅,心无旁骛的持续练习钢琴两三个小时,电脑上熟练地进行音乐剪辑……很难想象,这是一位82岁老人能做到的事,也是她每天坚持的事。家住金泉湾小区的谢淑蓉奶奶喜欢接触新鲜事物,不仅耄耋之年开始学弹钢琴苦练瑜伽,而且各种电子产品用得很好。

今年元月,谢淑蓉奶奶提出学习钢琴的想法,于是儿子请专人为钢琴重新调音,擅长钢琴演奏的孙女成为了老师,88岁的老伴李顺望成了最佳陪练。“谢谢全家人的支持,活一天就要快乐一天。”谢奶奶告诉记者,行动是打败老年焦虑和带来快乐的最好方式,而她就是跟随兴趣爱好学习力所能及的新事物。

### 82岁学习钢琴,全家人成最坚强后盾

满头银丝,戴副眼镜、神情专注……阳光照进琴房,谢淑蓉奶奶端坐在钢琴前演奏着《欢乐颂》,弹琴的双手布满了岁月的痕迹,但是这双充满故事的手依旧在黑白琴键之间舞动着,奏响着这美妙的人生乐章。

望着谢淑蓉奶奶专注而投入的样子,让记者不禁感叹:耄耋之年,岁月静好。

1939年出生的谢淑蓉奶奶年轻之时就喜欢文艺,但迫于工作繁忙无法兼顾个人喜好。1995年从农业系统退休的她,便开始加入老年舞蹈队。用她自己的话说,她每天不停地赶场子,做让自己忙碌又快乐的事情。

前几年,谢奶奶一直和女儿在武汉生活。今年元月,她和老伴回到咸宁,和儿子一家居住在金泉湾小区。家里一台闲置的钢琴再一次“点燃”了谢奶奶的文艺之心。

这台钢琴,已经23岁了,它曾是谢奶奶孙女李诗媛的心爱之物。孙女李诗媛自幼学习钢琴,本科及研究生均毕业于武汉音乐学院。她常年在外读书,很少回来,因此这台钢琴已闲置10年了。

听说82岁的她想学弹钢琴,谢淑蓉的儿子李俊立马请人来家里给钢琴调音。而88岁的老伴李顺望担心钢琴修不好,还准备给谢奶奶买架新钢琴;孙女主动请缨当老师,并当天就在网上给谢奶奶买了钢琴入门教材;儿媳则不断鼓励谢奶奶,做好后勤保障。

“奶奶的勤奋好学,让我觉得很感动。do、re、mi、fa、sol、la、si中一个音符,她每天能反复练习两三个小时,也不嫌枯燥。半个多月下来,奶奶手指越来越灵活了,弹奏时指法也越来越正确了。”李诗媛说,现在每当奶奶把手放在钢琴上那一瞬间,整个人状态都感觉不一样了,全家人都觉得支持奶奶学钢琴是特别正确的决定。

“一开始,爷爷怕奶奶每天坐太久腰受不了,总在奶奶弹了一段时间之后就催她起来转转。后来,爷爷看奶奶弹得越来越好也开始跃跃欲试。在大家鼓励下,现在爷爷也弹得有模有样。”李诗媛告诉记者,奶奶练琴的时候,爷爷在旁边听着;爷爷练的时候,奶奶就在旁边陪着,两老人微笑着默契的样子让晚辈们觉得特别美好。



■蔺丽燕

由喜剧演员贾玲导演的电影《你好,李焕英》,今年大年初一上映以后,因为良好的口碑,票房一路上涨,现在已经达到惊人的50亿了,这对于一个年轻导演的处女座,确实难得。

这部电影的口碑与票房双丰收,其实也在意料之中,因为影片中所展现的母女情,戳中了观众内心最柔软的部分,引发了观众强烈的情感共鸣。

《你好,李焕英》的主要情节,就是主角穿越回到过去,遇到年轻时的母亲的故事。而我书桌的玻璃板下面,也压着一张母亲的照片,也让我通过照片,“穿越”回到过去。照片的右下角带着拍摄的日期:1995.5.21,这意味着,距离拍摄这张照片,已经过去了26年。

26年前,母亲刚刚40出头,正进入人生的中年。

拍摄这张照片的时候,我也在场,确切地说,我和母亲正在我家的菜园里挑水浇菜。

村里一个在城里工作的堂叔,回家来探亲,带来一部相机,当天在村子附近拍风景,遇到了我和母亲,就主动提出帮母亲拍几张照片。

那时候相机还是稀罕物,农村人也不经常拍照,所以母亲很高兴地答应了。不过当天正在干活,也不可能回家换衣服,母亲就略显局促地整理了一下身上的衣服,特意找了菜园附近,靠近小河边,双手抱膝的姿势,拍摄了这张照片。照片洗出来以后,母亲的背后一片青翠欲滴,很是好看。

照片中的母亲,留着齐耳短发,穿着一件黑红相间的外套,青色的裤子,脚上是一双自己做的布鞋,生态安静、祥和,露出微微的笑意。

母亲年轻时是远近闻名的漂亮姑娘,后来在从我们村嫁到姥姥村的一个姑姑的撮合下,嫁给了其貌不扬的父亲。从我记事起,很多人半开玩笑半认真地问过母亲,当初为啥会答应嫁给父亲,每当这个时候,母亲总是不好意思地“咯咯”地笑,如果被问急了,就说还不是因为孩子他爸识字多,有学问。

不过识字再多,再有学问的父亲,也还是一个农民,母亲跟着父亲,拉扯我们兄妹三个长大,侍候爷爷奶奶,辛苦了一辈子。

往事如烟,转眼26年过去了。现在的母亲,脸上爬满了皱纹,凝聚着沧桑,留下了岁月刻下的痕迹,面容再也不复当年的饱满光洁。看着眼前母亲年轻时的照片,也犹如电影中的穿越一样。

唯一让母亲感到欣慰的,是我们兄妹三个从小就都很懂事,也很努力,尤其是我和弟弟,先后考上了大学,成了十里八乡第一个一门走出两个大学生的家庭。

随着我们兄妹三人都成家立业,也都对父母十分孝顺,这成了母亲在村里,也在娘家那边最感到骄傲和自豪的事情。

现实中的李焕英已经去世了,留给贾玲的是无限的遗憾。而我的“李焕英”仍健在,这是我此生最大的幸运,我希望在她的有生之年,能够对她好一点,更好一点,不给自己留下任何遗憾。

### 瑜伽锻炼5年,12本笔记记录养生法

擅长学习且乐于接受新事物的谢淑蓉奶奶,除学习钢琴慢慢渐入佳境外,瑜伽练习也已是第5个年头。

现在每天午休起来后,谢奶奶便按自己的安排进行瑜伽练习:换上轻便好伸展的运动服,有条不紊地拿出瑜伽垫,熟练地打开手机上keep运动软件……谢奶奶跟随着语音节奏开始做瑜伽核心动作,一招一式丝毫不马虎。动作的连贯,气息的顺畅,体式的标准……这一切成效并非谢奶奶一朝一夕练就而成。

前几年,随着年龄的增长,谢奶奶身体慢慢出现了高血压,心脏和腰椎也不太好。为了让子女放心和自己的健康,谢奶奶不断地尝试着,除了每天雷打不动的在公园晨练,还学习中医、养生等,并结合身体状况自学拉伸、经络操、八段锦等有益自身健康的锻炼动作。

“几年前,我姑姑鼓励奶奶跟着软件进行科学运动,奶奶就和姑姑开始一起跟着手机上的keep软件练习。每天到时间了就铺开瑜伽垫,练习瑜伽里核心功能的课程,一组动作做完持续14分钟,奶奶很轻松就做好了。”李诗媛笑着说,奶奶做的很多动作她都做不下来,奶奶追求完美,慢慢摸索中对动作要领掌握的越来越好,每天不间断练习的毅力也让她非常佩服。

说话间,李诗媛走到奶奶的书房拿出一大摞本子,足足有12本,都是谢奶奶平时做的笔记。翻开本子,笔记内容有关于经络穴位、艾灸疗法等养生知识,也有声乐、运动的一些要领记录,字迹工整,条理清晰。

翻开谢奶奶的运动笔记,第一页最上面一行“2016年9月15日开始keep健身运动”,记录的是她第一周的运动安排:星期一综合热身、上肢运动、核心功能入门、驼背改善、腹肌训练入门、全身拉伸,星期二到星期天是重复星期一的运动,但每一项都写的和周一一样详细。“因为有时身体抱恙无法练习,但只要身体条件允许,每天都会坚持锻炼。”谢奶奶说,科学练习让她腰痛的老毛病好多了,身体也灵活了很多。

瑜伽就是一个循序渐进和长期坚持的过程,谢奶奶用行动让人看到运动和坚持的美好。



### 言行教子女孝,“两宝”成全家幸福之源

微信小程序看声乐直播课、上街购物是用微信或支付宝付款、发朋友圈刷抖音玩拼多多……谢淑蓉的生活紧跟时代,让人无法想象她已是一位82岁的老人。

谢淑蓉成为一名“时尚老奶奶”,除了自己好学之外,也得益于孩子们的孝顺和支持。

带两位老人四处自驾游、几乎每天陪伴老人散步遛弯、耐心帮老人们学习新事物……只要两位老人开心,谢奶奶的子女们便想尽办法让父母们实现心中的愿望。

之前,谢奶奶打拳或跳健身舞蹈需要配音的音乐,但很多音乐的时间节奏跟她们所需的不一致,于是她想学音乐剪辑。为此,女儿在电脑上手把手地教她操作,很快她便学会了在电脑上进行音乐剪辑。

“我已80多岁了,未来的生命我不能预知,但我能把握现在,健康快乐有质量的生活!同时,我对未来充满期待,我相信未来有很多精彩等着我去体验。”这是谢淑蓉奶奶发的一条朋友圈,让人感觉到满满的正能量。

“82岁的老人家,说要学钢琴,支持!”谢奶奶开始学习钢琴之后,其88岁的老伴跃跃欲试也开始学习钢琴,于是儿子李俊把老人家学钢琴的视频发到了朋友圈,引起一大拨人的点赞,不仅称赞老人的学习精神令人感动,而且对李俊的孝心也竖起拇指。

“奶奶各个方面都很优秀,从小就是我的榜样。”李诗媛说,在奶奶的影响下,她一直都是充满动力,每次在学习和工作上遇到困难时,奶奶的一言一行都是她前行的动力。在爷爷奶奶的教导下,家人都很优秀很正能量。

“家有两老,就是有两宝。”儿子李俊说,老人健康快乐是晚辈最大的心愿,也因为有老人在,家里每天欢声笑语,很幸福,希望他们能一直陪伴我们。

谢奶奶的家,就是一个互相鼓励、互相支持、互相温暖、互相陪伴的地方,全家人都感受到了最纯真的快乐,最简单的幸福。

