



□副主任医师 刘 骏(广州 510100)

# 唱京戏乐在其中

我是个离休的内科医生，现年74岁。年轻时就喜爱京剧，1991年离休后参加了京剧票友组织，常和戏友们一起活动过戏瘾。我是学老生马派的，如今能较熟练地演唱十多段唱段，亦多次送戏下工厂，到农村，进社区，有时还能参赛得奖。近几年来，已养成“一日不唱戏，浑身不顺气”；“一日不练嗓，就觉喉咙痒”的习惯。早晚散步也在练哼唱，平时有什么不顺心或生气的事，唱一曲西皮二黄京戏，就云消雨散神清气爽，什么不愉快之事，都抛到了九霄云外。久而久之，自己觉得常唱京戏使我情绪愉悦快乐观，在不知不觉中也使我原来患的糖尿病、高血压、高血脂、神经衰弱等疾病都大有好转。

根据中医提出的情志因素，自己常根据情绪变化选择不同唱段：高兴时就唱《智取威虎山》中“今日痛饮庆功酒……”唱段；恼怒时就唱

《红灯记》中“提起敌寇心肺炸”，或《徐策跑城》中“湛湛青天不可欺”唱段；忧愁时就唱《苏三起解》中“苏三离了洪洞县”；思念时就唱《坐宫》中“杨延辉坐宫院自思叹”；悲伤时就唱《道遥津》中“父子们在宫院伤心落泪”；恐吓时就唱《乌盆记》中“老丈不必胆怕惊”；惊怕时就唱《捉放操》中“听他言吓得我心惊胆怕”；等。

同时还根据自己所处环境来选择唱段：遇青山绿水环境时，就唱《武家坡》中“一马离了西凉界”；月夜时分就唱《沙家浜》中“朝霞映在阳澄湖上”；在深山老林中，就唱《智取威虎山》中“穿林海跨雪原……”；在亲切感人时，就唱《沙家浜》中“你待同志亲如一家”；治失眠症就时唱《打渔杀家》中“昨夜晚上吃酒醉和衣而卧”；等。

朋友，以上经验之谈，你不妨一试。■

几年前，女儿回老家时嚷嚷着要跟我下跳棋。骑着车在县城里转了一圈，我才把跳棋买了回来。春节那几天闲着，我和女儿正“杀”得天昏地暗时，老妈戴着老花镜在一旁观战。我边下边讲解，老妈觉得用这些五颜六色的玻璃球儿跳来跳去的，还挺有意思。

假休完了，我们上了火车，女儿这才记起跳棋落在奶奶那里。老妈清理屋子时，意外地发现了孙女掉下的这个宝贝。她平常过日子很节俭，一张旧报纸也舍不得乱扔。为了不造成“浪费”，她怂恿着老头子对垒，两人没事时好找个乐呵。

老妈开始做起了教练，讲起了“隔子跳”、“搭桥跳”、“后子先飞胜一着”等走法。老爸心智很高，稍加点拨，就悟出里面的道道。练习了十几个回合后，老爸采取自行搭桥、巧妙借桥和过河拆桥等战术，直逼老妈棋盘中的老巢。赢得最多时，竟能胜出老妈十几步。每逢此时，老妈总是叹道：徒弟胜师傅，棋高一着，不服气还不行呢！

自从老俩口喜欢上了跳棋后，老爸的脚就被“锁”在家里。老妈常说，老头子自打退休后，兴趣爱好太多，有时在外面疯玩不着家。哪里打麻将差角，一个电话打过来，老爸像得到命令似的，召之即去，一坐就是大半天。碰到老同事或老下属家办喜事，老爸爱凑热闹，也挺逞能，不喝个二三两不下场。老妈担心他年纪大了，怕他回晚了摸不着路，在外面聊天也把握不住时间，就只好用下跳棋来分散他的玩心，让他在家里多呆些时好说说话。老妈信奉的养生观是：早起早睡身体好，麻将摸多生烦恼。饭后散步要坚持，乐观向上顶重要。

前年春节回家，我们上网的上

网，赴宴的赴宴，各得其乐。没想到，老爸却颤巍巍地捧来了棋盘，要孙女赐教。已经长大了的女儿，对下跳棋不像小时候有那么大的兴趣。下了两盘后，女儿才猛地发现爷爷已是“士别三日，当刮目相看”。尽管老妈也来助阵，女儿竟然没赢过爷爷。最后，为了安慰她，老爸大意失荆州，故意看漏了几着，才输了一盘。

那天，我从同学家回来后，女儿悄悄地对我说：“爷爷下棋就下棋呗，他还给我讲棋道。什么‘做人不能过河拆桥’，‘帮助别人就等于是成全自己’，‘胜不骄败不馁’，‘下棋要统观全局，关键的时候要沉得住气’……爸爸，这些深奥的人生哲学我哪里听得懂呀！”■

# 爸妈棋乐

□刘 卫(武汉 430010)