



□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)