

京腔京韵伴晚年

□温州老年大学京剧班 刘玉琴



喜欢京剧有两个原因：我20岁时正值“文革”，所有的传统戏、历史剧都被打入“冷宫”，只有一种称之为“革命样板戏”的现代京剧唱腔广为流传，几乎每个人都能唱上一段，我自然也不例外。另一个原因就是来自戏迷父母的耳濡目染。

退休后，我来到温州老年大学京剧班学习梅派青衣。入学第一天，我就给自己定下目标：能唱、会唱、善唱，让唱者尽兴，听者愉悦。为

了练好唱腔，我上课专心听讲，课下多听名家唱段，揣摩、钻研、练唱，曾一度达到废寝忘食的地步。为进一步研究京剧的字、腔，我又拾起了小学语文课本，恶补汉语拼音，学习声学及音韵知识，重点在咬字、吐字、收声、归韵上下功夫。

几年来，在京剧班老师和戏曲前辈们的辛勤指导下，在同学和票友之间互相练唱的过程中，我学了几段经典唱腔。去年“三八”节，在

温州老年大学礼堂彩唱了《龙凤呈祥》一折，得到师生们的认可。由于爱上京剧，很自然迷上了京剧类书籍，了解了很多鲜为人知的历史掌故，更感受到京剧艺术家戏外人生平淡如菊的高贵品质，增长了知识，又陶冶了情操。

爱京剧，听京剧，唱京剧，因为有了追求和精神寄托，我的生活充实，身体健康，心情开朗，越活越年轻了。正可谓京腔京韵伴晚年，乐学乐唱笑开颜。■

交谊舞对我来说，是一个陌生却又熟悉的名词。说陌生，是因为自己从未触碰过；说熟悉，是因为身边不乏翩翩起舞的朋友。有一天，当我再次被他们优美、充满活力的舞姿所感染时，也满怀期待地走进了老年大学交谊舞班。

第一次上课的情景仍记忆犹新。当时，老师播放了一段舞曲让我们区分节拍，大家一头雾水，面面相觑。老师温和的笑容给予我们莫大的鼓励，她悉心地传授要领，让我们慢慢悟出每一首舞曲的意境和节奏。

学会区分舞曲节拍后，我们开始学习用肢体语言体现音乐的节奏感。回想当初，大家都是弯腰低头看脚尖，样子笨拙极了。而与男同学搭档，更让我们这些年过半百的女学员不知所措，羞红了脸……老师温柔地牵起我

们的手，不厌其烦地指导示范，引领大家迈过一道道难关。终于，僵硬的身体慢慢放松，随着音乐的节拍，一个个原本笨拙的身影竟能旋转出美丽的弧线。渐渐地，大家挺胸抬头变得自然与自信，不经意间流露出的喜悦在舞池里蔓延开来，激荡起快乐的涟漪……

跳舞变成了一种美的享受，我兴奋不已，也越来越喜欢这门课程了——喜欢随着音乐缓缓起步的美妙感觉，喜欢拉着舞伴“陶醉舞池”的轻松惬意。尽管自己的舞步还显得生硬，尽管所谓的舞池只是学校的教室。但学舞之人皆知：共舞之道，贵在意合，意动身随，力在其中。老年大学为老年人搭建起广阔的舞台，让我们面对夕阳纵情起舞，舞出健康、自信和美丽！■

舞
动
夕
阳

□温州老年大学交谊舞二班
林彩娟