

万能的“金钥匙”

□长沙市老干部大学 符力雅

常言道“一把钥匙开一把锁”，在我看来，心理健康课是一把万能的“金钥匙”，能开启心锁无数。心理健康课是心灵的“充氧瓶”，只要你走进心理健康课堂，一定会是“岁月留痕心无痕”。

社会在发展，科技在进步，人民的生活水平日益提高，人们对人生的价值有了更高的追求，健康理念也随之更新，“养身先养心”逐渐成为现代人的共识。没上老年大学前，我对“养心”认识肤浅，认为心理出现问题的人都属于精神病，会被人歧视，所以更别提上什么心理健康课了。但是真正了解了这门课程，我才知道心理健康是一门科学，是我们大部分人都用得着的知识，是保证我们始终有个好心情，保持身心健康的“营养素”。

我退休多年，曾在家无所事事，总觉得对社会、对家庭已是无用之人，生活无意义，空虚惆怅……但是走进《心理健康》课堂，听了老师通俗生动、由浅入深的讲课，大家一起谈今论古，说凡人道伟人，使我深受启发和教育，心境也发生了很大的变化。现在我觉得，人活到老、学到老、好事做到老，这就是有意义的生活。如公交车上让座给特殊人群，积极参加社区的各项公益活动，就是对社会的一点贡献；参加学习后，常爬爬山、跳跳舞，把自己的身心养好了，无病无痛，使儿女无忧，这就是对家庭的贡献。我也因此觉得生活得有滋有味。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，这就是我通过学习心理健康获得的收益。■



小胡老师的粉丝们

□秦皇岛老年大学 李岚

在秦皇岛市老年大学里，有一批胡津翔老师的粉丝，他们便是11届京剧班的老年学员们，我也是其中一员。

人们都说京剧难学，但难不倒我们这些京剧的老粉丝们，因为我们喜爱京剧，这是我们的乐趣，而我们更喜爱教我们唱京剧的胡津翔老师。每次上课，我们都会被小胡老师甜润的嗓音、轻柔的舞姿深深吸引，仿佛观摩一场名角演出，令人愉悦。她不但把京剧唱腔中梅派的细腻、程派的委婉传授给我们，还把京剧表演中的意境美带到课堂，让我们陶醉其中、美在其中。每次上课，我们这些六七十岁的老学员，都会忘记自己的年龄，忘记身上的病痛，伴着古典动听的胡琴声，尽情地舞，尽情地唱……

常言道，“病由邪气生，由音止”，中医讲，“五音调五脏”，而京剧独特的唱腔，最直接体现其养生的功用。京剧演员特别注重气息运用，讲究韵律工整，其吐字行腔贯气流畅，气助血行，使五脏气血充盈，让精、气、神得以化生，可以说是一曲唱罢，病去人安。因此，我们这些老粉丝们，特别感谢小胡老师，是他为我们的晚年生活打开一片快乐养生的新天地！■