



爱在深秋 乐享重阳

核心 阅读

重阳节是中国传统的敬老爱老节日，敬老爱老是中华民族的传统美德。重阳节前夕，本报推出该组策划，一件件“暖心事”彰显了中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，一件件“开心事”展现了周口老人老有所乐、老有所为的精神风貌。

老年人自己的开心事

夫妻齐上阵 重阳唱红歌

□记者 王晨

对于穆百利和艾美夫妇来说，周口红歌合唱团是一个独特的存在。周口红歌合唱团的团员们每天早上在滨河公园练唱，穆百利和艾美夫妇到合唱团练唱是他们最喜欢的事。他们与合唱团的朋友们一起练声、相互纠正发音，跟着乐队伴奏唱了一遍又一遍，悠扬的歌声在沙颍河畔回荡。

“唱歌和旅游是我们俩共同的爱好。在合唱团里，我们的业余生活丰富多彩，不再局限于单调的家务圈子。”艾美20多年前从周口市人民医院退休后，唱歌成了她的爱好。穆百利则是自小喜欢音乐，喜欢京剧的他没事就爱唱上两嗓子，十多年前从川汇区发改委退休后，他有了更多时间花费在自己的爱好上。加入合唱团后，夫妇二人就像找到了开启退休生活的钥匙，打开了新生活的大门。穆百利说，圆梦合唱团，就是为了圆自己年轻时的文艺梦。

10月20日晚，在周末公益剧场特别节目“我们的节日·重阳——‘情暖金秋 爱在重阳’”2023周口市重阳节文艺晚会上，夫妇二人与合唱团的团员们一起演唱红歌《地道战》《长征》。当熟悉的音乐响起，慷慨激昂的歌声唱响，引发了现场观众的共同合唱。

虽然都已经70多岁，但是二人声音洪亮、底气十足，说起二人的保养秘方，两人相视一笑，穆百利说：“每天唱歌让我们精神充实、心情愉悦，自然就显得年轻了。”因为有着共同的爱好，相互支持，互相包容，让穆百利和艾美的晚年生活更加有滋有味。

70多岁老人 乐当文化志愿者

□记者 王晨

“七弦为益友，竹管是知音”。10月21日上午，由周口市文化馆主办的“情满金秋 爱在重阳”周口市文化志愿者进社区活动，在市城乡一体化示范区文昌街道中原社区举行。活动现场，一名老者一身中式长袍，闭目吹箫，与其身后着汉服的古琴演奏者合奏乐曲《关山月》。琴声泠泠，箫音幽幽，让现场观众领略了民乐之美。

吹箫的老者是70多岁的司新善，他多次以文化志愿者的身份参加公益活动。乐曲《关山月》奏罢，司新善又拿出来埙吹奏乐曲《葬花吟》，让现场观众沉浸在空灵悠远的音乐之中。

“我想通过参加文化志愿服务活动，让大家了解民族音乐，热爱民族音乐，使民族音乐走向更广阔的舞台。”司新善告诉记者。

司新善从小就热爱音乐，与传统乐器有着很深的感情。“只要是传统乐器我都喜欢，没事的时候我会找个清静的地方，拿着乐器吹奏一阵子，什么烦心事都没有了。”司新善告诉记者，他现在年纪大了，一般吹奏2个小时左右就要休息，年轻的时候可以连续吹奏4个小时，还不觉得累。

市文化馆馆长刘振宇和司新善十分熟悉，她告诉记者，司新善常年热心参加文化志愿服务活动，带着乐器随着文化部门的工作人员一起进学校、进社区演出。刘振宇说，周口还有很多像司新善一样的老年文化志愿者，他们为周口文化的传承和发扬默默坚守和付出，也在各自擅长的领域收获幸福感。

为老人做件暖心事

浓浓饺子香 情满重阳节



热腾腾的饺子喂姥姥。

□记者 苑美丽 文/图

10月20日中午，在周口市六一路小学附近一居民家中，6岁半的恩睿和两个表哥正忙着擀饺子皮。“妈妈说重阳节要到了，平日里都是姥姥给我们做饭，今天我们给姥姥做顿饭。”恩睿说。

记者了解到，恩睿和两个表哥都在六一路小学上学，由于姥姥家离学校近，他们三人的一日三餐都在姥姥家吃。“家里热闹的同时，照顾孩子饮食也给母亲带来了负担。”恩睿的妈妈刘女士告诉记者，恰逢重阳节来临，为了让孩子们体会姥姥的辛苦，让老人感受到孩子们的爱，她决定与孩子们一起为老人做顿饭。“我和孩子们一起包饺子，用行动表达我们的孝心。”刘女士说。

“包饺子看起来简单，自己动手才知道道

难。”恩睿不太好意思地说，他擀的饺子皮歪歪扭扭，包的饺子也没有姥姥包得好看，费了九牛二虎之力才包了几个饺子。

“饺子来啦！”热气腾腾的饺子端上了桌，大家围坐一起吃着饺子，欢声笑语不绝于耳。

“孩子们知道关心我了，吃着他们给我包的饺子，我觉得很欣慰，很温暖。”恩睿的姥姥脸上洋溢着幸福的笑容。

“‘老吾老，以及人之老。’我经常教育孩子在过马路时看到扶行走不便的老人，要搀老人过马路，遇见邻居爷爷奶奶要记得问好。敬老不仅是美德，也是社会公德。”刘女士说，重阳节是一个契机，借此让孩子表达对老人的敬意，除了重阳节，每天都是“敬老节”，要让敬老文化植进孩子心田。

与老人一起出游 共享秋日好时光

□杜营营

“今天天气好，孩子带我出来走走，看看家门的风景，感觉很幸福。”家住川汇区汉阳路一小区的老人杜三峰说。重阳节将至，与家中老人一起出游，共享秋日好时光，成为很多市民的首选。

在中心城区周口铁路主题公园内，记者见到杜三峰和儿媳陈女士一起散步。杜三峰今年87岁，和儿子、儿媳一起生活。“周口现在建设得真好啊，跟从前相比，变化太大了。我们去了周口野生动物世界，逛了周口铁路主题公园、周口市沙河湾

湿地公园，风景真不错。”杜三峰告诉记者，趁着他现在身体硬朗，和孩子们多出来走走，一起在美丽的公园中散步，就是他最幸福的事了。

今年51岁的陈女士，除日常工作外，还精心照顾着公公的日常起居。“我们一直有带公公外出游玩的想法，可公公年纪大了，不能长途奔波，一直没有实现。现在家门口的风景越来越美，不用出远门就能带老人享受游玩乐趣，真的很幸福。”陈女士说，家有一老，如有一宝，老人“笑”了，孩子就“孝”了。让老人多看看美景和变化，切身感受家庭的温暖，他们的生活就更加充实了。