

有福之州 幸福老人

带着闽剧票友玩出风采

# 90岁福州依伯有了音乐工作室

■记者 顾伟/文 受访者供图

日前,闽侯老年大学礼堂举办了一场热闹的闽剧票友联欢会。40多位戏迷上台表演了《孟丽君》《夫人城》《珍珠塔》等闽剧精彩选段。该活动策划人之一是今年90岁的潘永瑜。提起潘老,闽侯的闽剧票友几乎无人不知。也因为潘老在闽剧票友中的影响力,几年前当地文化部门还授予他一块“潘永瑜闽剧音乐工作室”牌子。现在,他每天上午都会与“学生们”一起在工作室中排练。

## 退休方“出道”

潘老说:“小时候村里经常有民间游神活动,让我有机会学会拉二胡。1954年我考进福州师范学校,因为二胡拉得不错,成为校学生乐队队长。1959年进入闽侯县艺术学校当音乐老师。20世纪60年代中期,全国各地县级艺校撤销,闽侯县艺术学校并入闽侯闽剧团。再后来我调到闽侯县文化馆,直至退休。”

20世纪90年代初,是闽剧演出市场的黄金岁月,当时除了省、市闽剧院外,福州还有150多个民间闽剧团,从业人员近8000人。潘永瑜退休后与一批志同道合的人,组成了闽侯夕阳红艺术团,兼任乐队的主胡和指挥。

夕阳红艺术团成员主要是上岁数的闽剧爱好者,他们经常排演一些闽剧节目自娱自乐,还自筹资金购置了几百套戏服。那时福州民间闽剧团一台大戏的演出费在3000元以上,有些贫困边远乡村举办民俗活动,付不出这么多的钱,就找潘永瑜等人“友情出演”。潘永瑜和他的艺术团就此“出道”。

闽侯的廷坪乡、大湖乡等边远的山村,因路途较远,多数民间闽剧团都不愿去,夕阳红艺术团却总是有叫必到。潘永瑜还记得当时去演出,上山和下山,常要挑着演出服饰和道具步行两三个小时。



● 90岁的潘永瑜。

## “友情”亦“有情”

采访时,潘老对那段岁月很是怀念。他说:“虽然我们这些票友演技一般,可我们能吃苦。为了给东家(邀请方)省钱,我们常常是自带米、面、肉、菜。在祠堂宗庙旁搭台露天演出,主要还是‘玩’,为当地的民俗活动增添一点热闹气氛。”

“我们曾经演过《卖洋桃》《甘国宝与王莲莲盘答》《南港风云》《绝壁姻缘》《凤凰双钗》等节目。为了贴近当地观众,我们还时常按闽剧《一枝花》《真鸟仔》《探船歌》等曲牌,根据邀请方提供的资料,自己编排些

赞颂当地人文的小节目,很受观众喜欢。”

随着夕阳红艺术团成员岁数增长,这些外出“友情出演”的活渐渐少了。可这些戏剧票友们在潘老等人的带动下还是喜欢“抱团取乐”。他们在闽侯甘蔗街心公园搭起戏台,这个戏台成为当地老年人文化娱乐的“中心”。老票友们京剧、越剧、流行歌曲都在唱,可最爱展现的还是闽剧。

自从闽侯文化部门授予“潘永瑜闽剧音乐工作室”牌子后,为了

给工作室安个家,潘永瑜的“学生”叶观华特意租了套房,让老师和他老朋友有固定的排练场所。在工作室中,记者看到了厚厚一叠潘老抄录的闽剧曲谱,上面满载着的是他对传承地方戏曲的热忱与希望。

今年元旦,恰巧是潘永瑜的农历生日,老票友们精心策划了一场闽剧演唱会给潘老祝寿。这场生日演唱会上,潘永瑜也操二胡表演了闽剧《红豆缘》选段,收获了一众旧友新朋的掌声与喝彩。

## 腊八节将临 不同人群喝粥 有讲究



■记者 顾伟

今年的腊八节(即农历十二月初八)是1月18日。每年这一天,福州人家有吃腊八粥的习惯,预祝来年五谷丰登、顺心顺意。但喝粥也有讲究,本栏目请来养生顾问、福建省人民医院的梁艳彬医生,请她谈谈不同人群喝腊八粥要注意哪些事。

梁医生说,不同地区腊八粥的用料虽有不同,但基本上都会由大米、小米、糯米等谷类,黄豆、红豆、绿豆等豆类,红枣、花生、莲子、枸杞子等干果组成。一碗粥里充分体现了《黄帝内经》中提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的理念。腊八粥虽好,但从现代养生学角度说,不同人群食用还是各有所注意。

### 不同年龄 不同“粥花样”

做腊八粥,除谷类、豆类等基本原料以外,给孩子们吃的可以加入一些切碎的果仁和水果干,增加粥的颜值及其香甜口感,吸引孩子的注意力,提升兴趣度。也可以适当加入山楂、陈皮等消食健胃。

中青年上班族,粥里

碳水化合物原料比例宜增高,例如大米、薏米、燕麦、栗子、芡实、莲子等。

老年人的粥宜多加有延年益寿功效的原料。例如核桃仁、大豆、枸杞等。

但不论哪个年龄段人群,在喝粥的同时,都建议搭配些瘦肉、蛋、蔬菜等,使得营养更加丰富、均衡,更有利于健康。

### 不同疾病 各有“注意点”

对于糖尿病患者来说,“少喝粥”是首条建议。如果想在腊八节当天吃点腊八粥,那么喝粥后须适当减少主食的摄入量。同时在腊八粥中适当添加燕麦、山药,不放或者尽可能少放大枣、桂圆、糖等原料。

患有心脑血管疾病的人群,在煮粥选材时应尽量少放脂肪含量高的花生,可以选择能够调节血脂血压的荞麦米、薏米、枸杞子、黄豆、绿豆等。

消化功能欠佳的人群建议少放糯米,煮粥前将质地较坚硬的相关食材浸泡8小时,用高压锅烹煮,使其更加软烂,便于消化。

健康科普

## 一次急刹车 半个月中风两次 医生:“挥鞭伤”导致神经不同程度损伤

■记者 陈丹  
通讯员 陈文璇

坐车也会“坐”出中风?!日前,福州的余先生接连发生了两次脑卒中,原因竟然是他不久遭遇的一次急刹车。

年过半百的余先生素来身体健康,但半个月前,他突然出现全身乏力、言语含糊、口角歪斜的情况。家人赶紧将他送到福州市第一总医院。

询问病史,家人记起不久前余先生在乘车时遭遇过事故。当时,对面驶来一辆大车,余先生乘坐车子的司机一脚急刹躲过了大车的正面撞击。可就在这瞬间,余先生随着车子来回摇摆,急速地“摇头晃脑”。他顿时感到天旋地转,此后不久就出现了上述症状。

经测量,余先生血压达到151/107mmHg,最终以急性脑血管病收入神经内科一科。吴彩云医师在帮余先生完善相关检查后发现,他右侧颈动脉夹层管腔狭窄近70%。但余先生自认为年纪不大,症状好转后就选择出院,通过口服药物保守治疗。

谁知才过半个月,余先生又因为同样的症状来到医院。接诊的神经内科一科罗生辉主治医师怀疑余先生再次卒中。颅脑CTA检查显示,余先生的颈部血管撕裂两层,血管内有血栓。同时,血管内膜撕裂形成长节段夹层动脉瘤。

医生经过综合评估,决定帮余先生先行“颈动脉支架经皮置入术+脑血管造影”治疗,以改善颅内血供。经过治疗,余先生瘫痪的肢体力恢复达到5级,目前已康复出院。

对于余先生的这两次中风,医生认为都和他之前遭遇的急刹车有关。急刹车时,余先生的颈部像鞭子甩动一样暴力性过度伸展,导致神经不同程度的损伤,这在医学上称为“挥鞭伤”。余先生的第二次卒中表面看起来和“挥鞭伤”没有直接关联,但实际上“挥鞭伤”还导致了其右侧颈动脉损伤和夹层,引起出血性栓塞。“中老年人在这种情况下患脑卒中的危险性要比年轻人高,更要提高警惕。”市第一总医院林德琳主任提醒。

除了急刹车外,林主任提醒,生活中因为颈部按摩引起夹层动脉瘤也不少见。因为压迫颈部或使颈部旋转过度都可引起颈部动脉过度拉伸,使血管内膜变薄而破裂,导致动脉内膜夹层形成,同样要注意防范。



欢迎老年读者在本栏目展示才艺作品!  
请将作品照片发至邮箱:  
aiwanbuluo515@163.com,  
并署姓名及年龄。



国画 蔡慧屏 72岁