



银龄绽芳华 马头琴声传四海



赫楚芒来马头琴艺术团在“亚洲民俗2024”艺术节斩获器乐组三等奖

□文/图 本报记者 李娟

在呼和浩特市有一个中老年民族艺术团，他们手拿琴弓，拉响马头琴，悠扬的马头琴声不仅飞扬到大江南北，更是走出国门，走上了国际舞台……这就是呼和浩特马头琴艺术综合体——赫楚芒来马头琴艺术团。

的传承，已经取得了非常多的成绩。

“马头琴是蒙古族人民艺术和智慧的结晶，其音色淳朴浑厚，深受广大牧民及演奏者的喜爱。作为一名文艺爱好者，我退休后开始学习马头琴，后来加入到了艺术团中，和我的银发伙伴们一起学习乐理，一起练琴，一起上台表演，这样的老年生活既充实又幸福。”69岁的团员于秀荣说。

很多人认为，退休后的生活是单一而寂寞的。但在赫楚芒来马头琴艺术团里，一群老人因为对音乐的热爱，聚集在一起，欢声笑语冲淡了岁月的影子，快乐气氛感染着别人，让更多的人知道，原来老年生活也可以过得充实、快乐……

“赫楚芒来马头琴艺术团已多次参加央视、北京卫视、内蒙古卫视等大型电视节目及公益演出活动。这次我们参加了‘亚洲民俗2024’艺术节比赛，与亚洲15个国家的参赛队员同台竞技，是对我们马头琴爱好者一个最大的鼓励。团队成员大多数都是老年人，他们为了追寻音乐梦想，要比年轻人付出更多的努力，每一天都在不停地练习，不断地提升自己。这一次，通过走上国际比赛的舞台，拓宽了大家的眼界，也让我们对未来充满了希望。在不久的将来，我们的团队能够更上一层楼。”赫楚芒来马头琴艺术团团长赫楚芒来说。

62岁的秦大爷最近很心烦，他的父亲80多岁了，每天非要出去捡纸壳子、废瓶子。虽然老人退休金不高，但也足够生活，子女都很孝顺，就是不明白老爷子为什么非要这么做，怎么劝也不听。

话说心里话

秦大爷：

我们兄弟姐妹5个，我是老大，大家的日子都过得普普通通，虽不是大富大贵，却也吃喝不愁。小时候父母拉扯我们长大，确实经历过比较困难的时期，老人的生活习惯一直比较节俭。如今，我母亲已经去世10年了，我父亲一个月有3000多元的退休金，生活肯定是不成问题的。

自从母亲去世后，我们兄妹几人对我父亲更孝顺了。考虑到他一个人住，我们经常给他带吃吃喝喝、衣服鞋子，生活用品也都是我们置办的，感觉他就没有需要用钱的地方。但是每次去他家里，都能看到捡回来的东西，我们也用不上，他捡回来到底要做什么？我们劝他时，他答应得好好的，但是等我们一走，还是要去捡东西。关键是那些东西的卫生没法保证，担心他长期下去身体出问题，可怎么劝他都不听，我们也很苦恼。

国家二级心理咨询师王向东：

秦老爷子的情况可以从以下几个角度来考虑：首先，可能是因为老伴儿去世以后，老人太孤独，所以通过捡垃圾来打发时间。其次，还可能是年轻时经济条件不太好，想要捡垃圾卖钱贴家用。但是根据老人的经济状况来看，还有一种可能是患了囤积症，其实也就是说老人通过捡垃圾、囤积物资来填补内心的空缺。最后还有一种情况，秦老爷子可能患了阿尔茨海默症（俗称老年痴呆）的表现。

不管是出于什么原因，其实都反映出老人在某种程度上缺乏被关注。秦大爷说，他们在生活、物质方面很照顾老人，但是不是忽略了老人的一些情感需求呢？尤其秦老爷子已经有这样的反常举动了，就需要家人给予更多的关爱，必要时还需要专业医生的对症治疗。希望秦大爷和兄弟姐妹们能重视起来，找到原因才能真正解决问题。

（本报记者 王璐 整理）

龙爪花如何养护

是需要掌握一些养殖方法和注意事项。

土壤

龙爪花喜欢疏松、肥沃、排水良好的土壤。在养殖时，我们可以选择腐叶土、园土和河沙按照3:2:1的比例混合，这样的土壤既保证了透气性，又能为龙爪花提供充足的养分。同时，在每年春季换盆时，还可以在盆底加入一些腐熟的有机肥，为龙爪花提供持续的营养支持。

浇水

龙爪花喜欢湿润的环境，但浇水过多容易导致根部腐烂。因此，在浇水时要根据季节和天气情况来合理调节。在春季和秋季，每隔2至3天浇一次水即可；在夏季高温时，可以每天早晚各浇一次水，并经常向叶面喷水以增加空气湿度；而在冬季低温时，则要减少浇水次数，保持土壤微湿即可。

施肥

龙爪花在生长期需要充足的养分支持。在春季换盆时，可

以在盆底加入腐熟的有机肥作为基肥。在生长期，每隔半个月左右施一次稀薄的液肥，如复合肥或腐熟的饼肥水等。施肥时要注意不要过量，以免造成肥害。同时，在冬季低温时，要停止施肥，以免对植株造成不良影响。

注意事项

避免过度浇水：如前所述，浇水过多容易导致根部腐烂。因此，在浇水时要控制好水量和频率。

注意通风：良好的通风环境有助于减少病虫害的发生。在养殖龙爪花时，要注意保持室内空气流通。

及时修剪：在龙爪花生长期，要及时修剪枯黄、病弱的枝叶以及凋谢的花朵以保持植株的整洁和美观。

病虫害防治：龙爪花常见的病虫害有炭疽病、叶斑病和蚜虫等。在种植过程中要注意观察植株的生长情况，一旦发现病虫害要及时采取措施进行防治。

据《湛江晚报》



在花卉的世界里，龙爪花以其独特的造型和艳丽的色彩，成为了许多花卉爱好者的心头好。不过，要想让龙爪花茁壮成长，还