

# 周玉萍:与“乐”为伴的艺术人生



茶陵县有一位文艺界的常青树,出生于1949年的她一直活跃在下乡演出、文艺晚会、志愿服务、音乐讲座的一线。

她不仅是一名多才多艺的演员,有着专业音乐、戏剧、舞蹈功底,会演奏多种乐器,同时,她还是一名导演,统筹晚会、编排节目,无所不能。在茶陵县,哪里有欢声笑语,哪里就有她活跃的身影。她就是周玉萍,茶陵县云阳中学一名退休的音乐老师。



▲志愿演出中的周玉萍(左) 受访者供图

## 1 一辈子,最开心做自己喜欢的事

唱歌、跳舞,活泼、开朗……从小,周玉萍就展露出一般的艺术天赋。在茶陵一中,她是学生会的文娱部长。14岁那年,她被招到茶陵县湘剧团,正式开始自己的艺术之路。

台上一分钟,台下十年功,无数次的摸爬滚打,挥洒汗水,周玉萍练就了扎实的艺术功底。唱、念、做、打,她样样精通,手到拈来。

不放过任何一次观看文艺节目的机会,认真研究样板戏的唱法。在县湘剧团学习期间,周玉萍充分利用社

会实践的时间,一点点积累,自学了二胡、扬琴、板胡、笛子等乐器。一时间,多才多艺的周玉萍在茶陵县城声名远扬。

在追求艺术的道路上,周玉萍还不忘充电,学习专业文化知识,提升理论素养,获得了中学教师资格证等证书。

“这样的人才太难得,不能浪费这块料”。1979年,上级部门决定将周玉萍调入学校,当一名音乐老师。

## 2 将自己音乐理念传播到每一个角落

直到2004年,周玉萍一直从事中小学音乐教学工作。通过几十年如一日地认真学习,不断提高工作能力和水平,为茶陵县和所在学校争得很多荣誉。

她给全县中小学音乐老师传授上课经验;开展歌、舞、表演、朗诵、形体训练,丰富第二课堂的教学内容;各种文艺节目亲自教学,现场示范;自编自导的节目在省、市、县各级别比赛中名列前茅……周玉萍不仅为学校赢得了很多荣誉,还丰富了茶陵县各中小学音乐的内容,培养出一大批合格的文艺人才。

她教的音乐课在1987年、1997年均荣获市二等奖;1993年-1994年连续两年获得县中学音乐课一等奖;2003年、2004年、2017年她被评为县优秀先进工作者称号。

## 3 退休后仍活跃在群众文化的舞台

多年的艺术生涯中,周玉萍塑造了很多观众喜爱的艺术形象,并且在群众舞蹈教学上有着自己独特的见解和方法。退休后,她仍然活跃在群众文化的舞台,贡献自己的力量。

每一个参赛作品,编排前她都要经过反复推敲,掌握好歌曲的不同风格、特色、形式和方法。2011年、2012年、2013年、2014年,周玉萍连续获得茶陵县春节晚会优秀编导奖。

今年2月22日,周玉萍受邀参加沅江书院大讲堂,她所主讲的课程《浅谈群众舞蹈的编排》,受到了组织方和学员的高度评价。

周玉萍告诉记者,很多乡、镇都有自己的演出队员,但是怎样规划节目、排练节目,对乡、镇文化站来说,却是一个全新的课题,自己非常荣幸能登

上沅江书院大讲堂的讲台,为文化事业发展做一份贡献。

在课堂上,周玉萍在讲述专业知识的同时,还提及了自己多年来从事晚会导演、演出的细节、故事,她反复强调认真、坚持、投入,这是她自己一直以来所看重的。

“您是茶陵文艺界最优秀、最专业、最有能力、最认真的老师,70岁了还在为艺术奔波,向您学习,向您致敬;你多姿多彩的经历,成就了人生辉煌的事业,这是一个真实的你……”参加此次讲座的很多学员,很多都是来自乡、镇文化站的工作人员或演出人员,他们既是周玉萍的学生,也是粉丝,此次讲座后,组织方领导、学员们纷纷为周玉萍点赞。

(泊乐)

**祝福语:**希望每一个人都能做自己喜欢的事情,在充满律动的精神世界,感受世间的精彩。

## 4 热心公益事业 把爱的力量传播出去

3月5日是全国学雷锋日,周玉萍与文艺团的伙伴再次踏上了下乡演出的路途。这次她们去的是茶陵县沅江乡欧江村,参加乡村振兴爱心义演。整齐着装,化妆、登台演出、扶贫助残送去慰问物资……周玉萍已经记不清楚这是第几次参与这样的演出了。“每次演出都会有不同的收获,能够带来欢乐,帮助到别人,更让我明白了这份事业的意义”。

一直以来,周玉萍都是茶陵县各大音乐协会、舞蹈协会的主力,也是茶陵犀城志愿者协会的总导演和湖南省阳光工程的文化志愿者。对于参与下乡义演,她从来不接受,充满激情的面对每次演出。

近年来,她还多次获得“爱心使者”“优秀义工”等表彰。

“一路鲜花和掌声,一路汗水和拼搏,一路健康和成长。”回首多年的艺术生涯,周玉萍感叹,作为一名文艺工作者,怎样才能文艺上创作更多好作品的同时,把爱的力量传播出去,参与到脱贫攻坚战略中去,成为乡村振兴战略的尖兵力量,这是她一直在思考的问题。

(泊乐)

『与文艺为伴,越活越年轻,越活越开心』

### 人物名片

周玉萍 70岁 现为省“阳光工程”文化志愿者 茶陵县舞蹈协会顾问

曾在茶陵八中、茶陵一中、云阳中学担任音乐教师。

# 春季老人户外运动指南

老年人进行身体锻炼,使血流增快,能促进新陈代谢,骨骼强健,增强肠胃蠕动,增加肺活量。春天来了,老年人做什么运动好?

## ●春季宜多散步

春天做什么运动好?众多寿星的长寿秘诀之一,就是每日要有一定时间散步,尤其更重视春季散步。散步的时候腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能,可以很快消除疲劳。因为春季气候宜人,万物生发,更有助于健康。老年人散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

## ●春季应多旅游

因为在寒冷的冬季里,身体被厚厚的棉衣捂了两三个月,体温调节中枢和内脏器官的功能亦有不同程度下降,肌肉和韧带长时间不活动,更是萎缩不展,收缩无力,极需外出踏青赏景,既锻炼了身体,又陶冶了情操。特别是春天的郊野,空气清新,枝条吐绿,芳草茵翠,鲜花斗艳,百鸟争鸣,置身于如此优美的大自然怀抱,简直令人陶醉,所以自古以来,人们最喜欢踏春。

## ●爬山

爬山是一项极佳的有氧运动,如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟,消耗的能量大约是500kcal,相当于45分钟游泳所消耗的能量。爬山虽好,但强度把握不好很容易伤到身体,老年人需要量力而行。爬山之前一定要做准备活动,要让肌肉、关节活动起来。同样,爬山结束后,也一定要做一些整理和放松活动,比如下山后继续在平地上走大约5分钟。爬山过程中心率保持在120-140次/分钟最为适宜。

## ●放风筝

“糊成纸鸢一线牵,凭借春风上青天”。许多老人会选择放风筝这项运动。风筝放飞时,人不停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、强身健体的目的。看风筝高飞,眼睛一直盯着风筝远眺,眼肌得到调节,疲劳得以消除。但需要提醒老年人,放风筝时要注意保护颈部,不要后仰时间太长,可仰视和平视相交替。放风筝最好以两三人搭伙为宜,选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边以及有高压电线的地方,以免发生意外。

(摘自广州老人报)

## 春季户外运动要注意这些事项

春天进行户外运动,老年人应该特别注意哪些呢?

### 1、提前查看天气

当发现墙缝有渗水、天气闷热异常、湿度明显加大,这种情况说明两三天内一定有大暴雨,避免外出。

### 2、量力而行

春游踏青以近郊为好,最多不超过两天的路程。老年人过远春游,舟车之累,身心疲惫,既不利于健康,也减少了兴趣。另外,老年人要补充各种营养不能乐而忘返,造成过度疲劳。如果老年人出现心悸、乏力多汗、头晕眼花等症状,应尽早休息,切忌勉强。

### 3、注意饮食保健

踏春时,老年人体力消耗较大,身体内所需的能量和各种营养物质较多,所以踏青中的饮食是保健的重点。

### 4、预防花粉过敏

春天百花争艳,老年人要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源,最好先到医院进行检查,查出自己的过敏源,如果没有进行过彻底的脱敏治疗,在选择春游地点,应尽量回避有花之处。出游前可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物,户外活动时不要近距离“拈花惹草”。

### 5、时刻注意防晒

万里晴空的春季紫外线较强,它会潜入人体直接暴露的肌肤,面部皮肤被太阳晒得绯红发热,千万别用冷水洗面,应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。另外,春季皮肤容易脱水,嘴唇和手足容易干裂开口,面部易起皱纹,甚至出现头晕眼花,要及时涂抹防晒用品。

### 6、穿戴适当

春天气候多变,乍暖还寒,老年人要带足衣服,以防感冒。老年人的鞋子应选用轻便、无跟防滑和高弹性的运动鞋,大小要合适,以免影响血液循环,防止脚趾挤压和脚底麻木不适。同时外出时,老年人最好准备防风镜和墨镜。

### 7、热水洗脚

老年人踏春时脚部肌肉不停地进行收缩运动,易引起局部肌肉酸痛。老年人用热水洗脚可使毛细血管扩张,促进足部血液循环,还可使皮脂腺的分泌和毛孔散热作用恢复正常。

(摘自伊利晚报)

## 四类老人登山请注意

### ●骨质疏松老年人:要注意防跌倒

对于骨质疏松的老年人来说,爬山是一项很不错的有氧运动,一方面室外有氧运动能锻炼心肺,另一方面登山过程中阳光的照射有利于骨质疏松老年人人体内钙的吸收和沉积,对补钙有一定帮助。

不过,在爬山过程中,骨质疏松的老年人尤其要注意防止跌倒,很多骨质疏松的老年人跌倒后容易发生严重的骨折。

### ●腰椎间盘突出症:登山或诱发疾病,不建议

众所周知,腰椎间盘突出症是因椎间盘组织生理性退变引起的疾病。对于患该病的老年人来说,日常保健最应避免的姿势就是“上半身向前屈”,而爬山这一动作,上山的过程需要保持身体向前弯曲的体位,这一姿势会加重椎间盘向后突出,加重疾病,从而诱发疼痛。不建议腰椎间盘突出症的老年人进行爬山这一动作。如果确实想要爬山,建议这类老年人坐缆车到山顶,在平缓的地方走一走,同样也能放松心情。

### ●腰椎管狭窄老年人:可爬山,但要把握度

腰椎管狭窄的老年人在日常生活中往往表现为走远路容易出现脚酸胀、腰背疼痛,坐下或者蹲下后症状能够缓解。和腰椎间盘突出症的老年人恰恰相反,爬山中“向前屈”的动作对于腰椎管狭窄的老年人是有益的,前屈能够打开狭窄的椎管,帮助缓解疼痛。

这类老年人可以爬山,而且比较建议走上坡路。不过,运动的量和时间要视老年人的耐受而定,爬山过程中慢慢向上行走,如果感受到酸胀和疼痛,要及时停下休息片刻,待感到舒适后再运动,不要过分逞强。

### ●膝关节、关节炎患者:下山对膝盖有损伤

对于膝关节病变或有关节炎的老年人,最好不要爬山,爬山可能加剧对老年人膝盖的磨损,引起膝关节疼痛或关节炎发作,尤其是下坡时对膝盖的磨损更加厉害。

(摘自羊城晚报)

