

刘书超：用歌声编织幸福晚年

“鸿雁天空上，对对排成行，江水长秋草黄，草原上琴声忧伤……”走进高新区马山街道海岸社区的活动排练室，刘书超正在组织海岸之声合唱团进行排练。

今年64岁的刘书超，是栖霞市实验中学退休教师，自五年前退休后，他来到海岸社区居住，带领社区老人们组建起了合唱团和打鼓队，用快乐生活的态度感染着社区每一个人，和大家一起用音乐编织幸福晚年。



牵头组建海岸之声合唱团

“在我们这儿，不评价唱歌水平，只要心情好、精神好，大家快快乐乐最重要。”刘书超说。

四年前，海岸社区书记王玲玉找到刘书超，想让他把社区的合唱团组建起来。“那会儿我也不会唱歌，就是一个爱好，最初合唱团只有11个人，现在已经发展到25个人了，年龄最大的成员77岁。”海岸之声合唱团每周五下午2点半开始排练，每次排练一个半小时。刘书超对记者说：“有的老哥哥、老姐姐说，一到周五，中午都睡不着午觉，就想赶紧到活动室排练。”

合唱团初建时，刘书超自

己找歌曲、拼曲谱练习。“我发现在网上找的伴奏，没有完全匹配的曲谱，就自己打印出来两张谱子，进行剪裁、拼贴，才拼出和伴奏匹配的谱子。”他有点不好意思地说。

用这样的“笨办法”，刘书超带领大家练习了20多首歌曲，像《鸿雁》《微山湖》《茉莉花》等，大家已经十分熟练，登台演出更是不在话下。暑期，在街道举办的消夏晚会上，海岸之声合唱团的演出赢得观众阵阵喝彩。

“现在社区还为我们请了专业老师，对我们进行发声、换气等训练，给我们提供了一个更大的平台。”刘书超说。

零基础自学锣鼓登台演出

为了让演出内容更加丰富，刘书超又萌生了新的想法。“原来村里唱大戏、打锣鼓，很热闹，我听说有消夏晚会，就向社区提议，能不能在

开场来一个锣鼓表演。”刘书超说，“我也不会打鼓，就从网上看视频自学，从别的地方借来锣鼓，找了四个伙伴，就这么组建起了打鼓队。”在练习

了一个月之后，海岸社区打鼓队在消夏晚会上亮相。

白衬衣、西装裤、小领结……刘书超和伙伴用铿锵有力的节奏，让台下的观众连连叫好。

刘书超说：“自己最初的想法就是要让这些退休的兄弟姐妹能聚在一起，用丰富多彩的活动充实晚年生活，焕发新的光彩。现在，这个愿望实现了。”

热爱骑行，追逐诗和远方

理想的晚年生活，不仅是清闲自在，还有诗和远方值得探索。除了音乐，刘书超还喜欢骑行。

他携带自行车，和五位老伙伴乘上绿皮火车来到目的地后，再骑车去旅行。从唐山到秦皇岛再到大连的鲅鱼湾，他们在骑行中欣赏渤海湾风景；从开封到郑州再

到龙门石窟，他们在骑行中探索神秘的历史遗迹；从乔家大院到平遥古城，他们在骑行中感受古建筑的魅力。

“我一直努力追求年轻态，把退休生活过得有滋有味、充实丰盈。”刘书超笑着说，有好的心情和健康的身体，才能快乐生活。

YMG全媒体记者 王修齐
通讯员 王玲玉 雷歌 摄影报道



月饼礼盒大降价 引来市民扎堆购买

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 摄影报道)中秋节一过，商场、超市等月饼卖场迎来“大甩卖”。昨日，记者走访商超发现，降价最狠的便是月饼礼盒、营养品礼盒、肉食礼盒等，原本售价几百元一盒的礼盒基本

半价出售，甚至更低。

“这个礼盒里有五仁、蛋黄、莲蓉、火腿等各种口味的月饼，还有蛋月烧，之前卖198元一盒，现在80元就可以拿走。”在莱山区佳世客一楼超市，一位销售员正在对一种大牌月饼礼盒进行促销。她表示，散装月饼暂时没有优惠活动，但是月饼礼盒促销力度却很大，一个298元的月饼礼盒，里边包含8种口味的月饼共10枚，如今半价销售。同样，熟食礼盒、营养品礼盒等也纷纷迎来了降价促销，不仅摆在最为显眼的位置，还放置着“买一送一”“买三送一”的标价吸引顾客。随后，记者在山海路

花儿超市看到，该超市正在进行“吐血甩卖”，原本售价60元一盒的月饼降至20元一盒，35元可买两盒。“每年节后都会迎来月饼降价，主要月饼这种食品颇具节庆特点，日常销售量比较小，考虑保质期等多种因素，需要尽快售出，喜欢吃月饼的可以趁机购买，一饱口福。”一位超市老板说。

月饼降价，也引来不少市民扎堆购买。烟台市疾控中心提醒市民，采购月饼应去超市等正规销售场所。购买时，注意查看包装是否完整，仔细阅读包装上的相关信息，如配料表、营养标签、生产日期、保质期等。购买



散装月饼时，要注意查看盛放容器是否清洁，询问保质期，不要购买颜色或气味异常、超过保质期的月饼。开封后未吃完的月饼，要按照产品包装上标示的方法保存。

“老于帮办”明天到南洪社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滢 通讯员 张靖)明天上午，“老于帮办”进社区活动第362站将走进毓璜顶街道南洪社区。活动地点在南洪社区党群服务中心门前的四德园，时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩。环球美发学校的年轻美发师应邀为社区百姓义务理发。“老于帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平和唐延乐将现场为市民修理小家电和钟表、缝纫机等。山东邦典律师事务所高旭东律师、山东同济律师事务所王智光律师为市民提供法律咨询。烟台中金黄金投资有限公司工作人员和志愿者为市民免费进行首饰清洗、整形，并有从事珠宝鉴定、技术维修20年的师傅现场鉴定珠宝玉石。恒誉家政工作人员将现场接受市民咨询，您有家政方面需求可到他们的摊位前求助。

健康义诊最受老年朋友欢迎。烟台晚报特邀烟台市口腔医院专家和医护人员现场为市民检查口腔，教您如何保护牙齿。正大光明眼科医院、爱尔眼科医院专家教您如何保护视力，并为市民免费检查眼部疾患。烟台老年病医院派出专家和医护人员，免费为市民提供健康咨询，教大家夏季如何防病，如何正确保健养生。烟台德正堂中医医院医护人员现场为市民测量血压、血糖，中医医师现场把脉，现场诊断开方。惠耳听力北马路店听力专家将携带专业设备在现场为听力障碍人士免费检测，并为大家免费做外耳道检查。

此外，烟台市融媒体中心小报童发行公司、富顺医院、西南河中医医院、蓝天环境、天盛旧衣、春暖花开蜂蜜店也派出志愿者，为市民提供各类贴心服务。

温馨提示

市民可乘坐1、2、5、45、52、62、快1路公交车，到南大街鑫荟金行站下车；也可乘坐10、21、42、43、44、51、80、81、86路公交车到南大街福莱金店下车；活动现场人员较多，为提高工作效率，建议大家把反映的问题提前写在纸上，如：求助具体内容、相关部门负责人姓名和联系电话等。

