

“孩子们的声音点燃我的梦想”

市北区少年宫合唱团常任指挥杨琳用爱和责任,撑起孩子们的艺术梦



□文/半岛记者 曹现梅

音乐,能点燃梦想,也有着超越平凡的力量。在市北区少年宫有这样一位老师,在她的执着下,“放牛班”的孩子也有了“春天”的乐团;因为对音乐的热爱,她两度病倒,却又坚持着站上舞台;时光在她的教学生涯中画上了一圈圈的年轮,却让孩子们的艺术之路越走越远……这就是49岁的合唱团常任指挥杨琳。凭着一份对音乐的热爱,她选择与合唱一路同行。本期,半岛记者为您讲述她与合唱的故事。



杨琳正在给孩子们排练歌曲。黄少军 摄

“练兵场”上夺冠,与合唱一路同行

一曲菲律宾民谣在孩子的演奏下,既欢快又富有韵律。2018年12月25日下午,在青岛北山二路小学的音乐教室内,孩子们正在杨琳的指挥下,为学校的花样合唱节,紧张而忙碌地排练着。

类似的排练,自打杨琳成了市北区少年宫的合唱团指挥,每周她都要在市北的各小学合唱团轮流指挥。“孩子们的声音点燃我的梦想……”在杨琳的娓娓道来声中,仿若有了韵律,舒缓而又起伏,关于她与音乐的故事慢慢有了一

个清晰的脉络。

自小,杨琳就喜欢唱唱跳跳,一直是周围人印象中的音乐活跃分子,曾获过青岛市十佳歌手。顺理成章地,她成了学校的一名音乐老师。因为对音乐的无限热爱,在工作中的她如鱼得水,先后斩获一系列荣誉:青岛市优秀教师、青岛市中小学教育培训专家资源库编号53、青岛市教学能手……面对这些掌声,杨琳却选择从零开始。

2013年,在一次竞聘中,她以总

分第一名的成绩成为了市北区少年宫的一员,得以专心在合唱领域静心钻研。

她一边挑起了市北区一些小学的合唱团指挥,一边又在琢磨如何为家长在艺术教育中点亮明灯。为此,她反复整理稿件材料和课件,在数十个深夜加班后,终于有了收获。聆听了她的讲座后,不少家长围着她希望能对孩子艺术方面的培养提供更多专业的交流。

两度病倒,却坚持站上舞台

常年累月的忘我工作,杨琳的身体受到了极大的损伤。合唱排练,外行人觉得是用嗓,内行人则懂得完全是靠肺力在示范。“孩子们唱出五分,老师就要用十分的力气示范引导。”杨琳告诉半岛记者。

2011年,在青岛市的一次合唱比赛现场候场时,杨琳突然觉得憋气,险些昏倒。但为了照顾当天比赛时孩子们的心情,她坚持着指挥完这场比赛。等下午去医院的时候,医生直接诊断自发性气胸,必须立即住院手术。

就在2018年初,当大家围着为2018年全国六艺展积极准备时,杨琳的病又一次犯了。“这次尤其严重,连楼梯几乎都爬不动了。”发现他病情的医生告诉她必须住院手术。而杨琳却丝毫不放在心上。在短暂地休息之后,她又披挂上阵。从对孩子的音乐指导,到参赛的演出服,杨琳事无巨细,再一次蝉联山东省省赛一等奖。

如今,杨琳正在筹划社区合唱团的事宜。“孩子们有了音乐为伴,但是越来越庞大的老年人群体却得不到专业的合唱排练。”她期望,让泥土中伴生出更多的好声音。

“放牛班”的孩子也有了“春天”的乐团

在法国电影《放牛班的春天》中,老师马修通过音乐改变了孩子们的命运。在杨琳执教的学校,青岛四流南路第一小学的合唱团就仿若再现了现实版的故事。

“开始他们找到我的时候,学校就没有一个合唱团。”因为许多孩子没有条件在课余时间学习艺术,学声乐和器乐的孩子寥寥无几。然而,在接触中,杨琳被孩子们渴望的眼神触痛了。于是,从单声部、单旋律,杨琳开始一音符一

个音符地慢慢教起来。

在音乐的淬炼下,时间是有魔力的。日子在一天天的排练中流过。直到有一天,杨琳说,一个老师告诉她,有个合唱团的孩子在作文中记述了他们的故事,表达了对她深深的崇敬。这让杨琳意识到,她肩上的担子原来沉甸甸。

经过艰苦的排练,在随后举办的青岛市第24届中小学艺术节合唱比赛中,南一小的孩子们第一次站上舞台。从《老黑爵》到《花儿开了是春天》,在杨

琳的指挥下,孩子们忘记了这是在赛场上,他们全心地投入到演唱中去,宛若他们的一场专属音乐会。奖项揭晓后,他们一举夺得一等奖;又在山东省中小学第五届艺术节比赛中,夺得山东省一等奖,也是市北区所有参赛的合唱团唯一的一支获奖团队。

当捷报传来的那一刻,杨琳和孩子们正在排练,他们紧紧拥在一起。欢呼、呐喊、击掌、流泪……这时的杨琳,对于一切付出,甘之如饴。

冬季更要在家里“氧”生

「话养生」

□半岛记者 曹现梅
实习生 葛昭然 整理

寒冷的冬季,多数老人选择门窗紧闭,把寒冷关在窗外的同时,也把污染的空气关在了屋内。老人长时间吸入这样的空气,轻则会出现头痛、眩晕、精神萎靡不振、睡眠质量差等症状,重则会诱发或加重

冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病,对健康十分不利。冬季漫长,如何能够在家“氧”生呢。

开窗通风,空气新鲜“氧”分足。建议老年人每天开窗2次。其中,上午9~11点以及下午2~4点,这两个时间段的车辆较少,空气污染物也少。每次开窗20分钟左右,把房间里两个距离最远的、对着的

窗子打开,保证屋里的空气转换。

养点花草,人工制氧。绿色植物通过光合作用制造有机物时,从外界吸收了二氧化碳,释放氧气。培育点绿植也是“氧”生的好办法。勤打扫,减少空气中的污染物。另外,老人房间里不建议铺地毯。

别蒙头睡觉,以免大脑缺氧,减少二氧化碳对人体的不良影响。

室内养生操,给大脑送氧气。
1.做深呼吸。深呼吸可以减慢心跳的速度,减少神经张力,降低血压。每天做10~15分钟的深呼吸练习。
2.伸展运动。可以帮助把氧气输送到大脑。双手和膝盖着地,然后慢慢地、用劲地把背弯成弓形。保持这种姿势10秒钟,然后慢慢地放松,重复做。