青年报 2025年6月6日 星期五
责任编辑 马鈜 实习生 赵一 美术编辑 林婕

青年发现

在上海黄浦区豫园社区卫生服务中心，有一支超“硬核”的老年乐队。这支老年乐队由12人组成，他们的平均年龄超过80岁，最年长者已逾九旬。他们中不乏脑梗、心梗患者，还有人是阿尔茨海默病患者。岁月在他们脸上刻下深深的纹路，却从未磨灭他们对音乐炽热的爱。

在这群银发“追光者”背后，一群活力满满的年轻人默默当起“守护者”，用细致入微的关怀，为这支乐队注入温暖力量。当白发与青春相遇，一场跨越时光的暖心协奏，就这样奏响了。

青年报记者 顾金华

当“老年时光乐队”遇上青春守护：

一场跨越岁月的温暖协奏

“老年时光乐队”演奏现场。 本版摄影 青年报记者 常鑫

旋律的处方

被音乐唤醒的热爱与珍贵记忆

周五下午，阳光温柔地洒进豫园社区卫生服务中心，在护士和护工的悉心照料下，老人们陆续起床为当天的乐队演出开始做准备。

90后病区护士邹雨倩穿梭在老人中间，帮老人整理妆容、检查服装扣子，反复确认老人们的身体状态。消毒水的气味里，满是老人们对音乐的执着追求，以及年轻人带来的蓬勃朝气。

83岁的张爷爷郑重地穿上笔挺的衬衫，细心地打上领结，坐在轮椅上专注地调试着指挥棒。一旁的李奶奶戴着老花镜，全神贯注地核对乐谱，嘴里还轻轻哼唱着旋律。

14时整，演出开始。二胡的婉转、手风琴的悠扬、口风琴的清脆交织在一起，每一个音符都饱含着老人们对音乐的深情。“我和我的祖国，一刻也不能分割……”歌声中，仿佛能听见岁月的沉淀和对生活的热爱。

上海市黄浦区豫园街道社区卫生服务中心病区护士长陈雷告诉记者，这里居住的大多是高龄老人，其中不乏脑梗、心梗患者，还有阿尔茨海默病患者。两年前，医护人员在与老人们的日常交流中发现，许多老年患者年轻时都对音乐有着浓厚的兴趣。而且，有医学研究证明，音乐有种奇妙的功能，能帮助老人留住珍贵的记忆。于是，中心决定组建一支老年乐队，让老人们有机会重拾热爱，也帮他们守护记忆。

消息一经传出，老人们兴奋不已。很快，一支由十多位老人组成的乐队宣告成立。他们中，有曾经的音乐教师，有热爱唱歌的退休职工，还有擅长乐器演奏的文艺爱好者。

医护人员的悉心照料。

青春的守护

专业指导和细致照料护航梦想

然而，对于这些平均年龄80多岁的老人来说，重新拿起乐器、开口唱歌并不容易。

乐队成立初期，重重困难接踵而至。老人们身体状况各异，经常有人无法按时参加排练，导致排练进度缓慢。更关键的是，缺乏专业的音乐指导成为乐队发展的一大难题。

就在乐队发展陷入困境时，音乐人徐博杰和他的伙伴们及时伸出了援手。长期关注老年群体公益事业的他，在豫园社区卫生服务中心的一场公益演出活动中偶然了解到“老年时光乐队”的情况后，主动加入乐队帮扶工作中。

徐博杰和小伙伴利用休息时间来到社区卫生服务中心，为老人们进行专业音乐指导。他们根据每位老人的身体状况和音乐基础，量身定制个性化教学计划。

“和日常乐队的工作是有很大区别的，比方说为老人们精心编排的歌曲，每个音符都经过反复推敲，通过拉长特定音节强化记忆。”徐博杰告诉记者，为了帮助记忆力逐渐衰退的老人们更好地学习演奏和演唱，他们创新采用了“音乐记忆强化法”。他们将每首歌曲拆解成一个个音乐片段，针对老人的特点，反复调整节奏、旋律和音符时长。在排练经典老歌《茉莉花》时，特意把主歌部分的尾音适当拉长，配合手势引导，帮助老人们形成肌肉记忆。

在这个过程中，邹雨倩等一群年轻的医护人员始终陪伴在老人们身边。每次乐队彩排或者表演前，大家都会逐个看望乐队的老人，反复确认他们的健康状况。除了测量血压、询问身体状况外，如果发现老人情绪不高，大家就会耐心开导。其间，只要看到有老人起身，就会立刻上前搀扶；遇到老人咳嗽或是感到不适，则会马上递上温水，细心照顾。他们不仅关注老人们的身体状况，还主动帮着准备演出道具、整理服装。“王奶奶，您的麦克风我再帮您调调音量”“赵爷爷，一会儿上台您慢慢走，我扶着您”，大家的话语中满是关切。

时光的回响

台上演奏与台下的守护催泪共鸣

两年前的重阳节那天，豫园社区卫生服务中心被装点得格外温馨，喜庆的灯笼随风轻摆，“老年时光乐队首演暨敬老活动”的横幅鲜艳夺目。舞台下，坐满了翘首以盼的居民、医护人员和志愿者，现场气氛热烈而充满期待。

那是时光乐队第一次正式对外演出。演出开始前，邹雨倩在后台比老人们还要紧张。一旁的她不时凑到老人耳边轻声提醒注意事项，还不忘竖起大拇指鼓励：“爷爷奶奶，你们一定行！”老人们则笑着拍拍她的手，眼中满是信任与依赖。

当主持人宣布“老年时光乐队演出正式开始”，聚光灯缓缓亮起，照在舞台上十二位身着演出服的老人身上。83岁的张爷爷作为乐队指挥，颤巍巍却又坚定地走到舞台中央，手中的指挥棒微微晃动。随着他有力地挥动手臂，悠扬的前奏响起，乐队开始演奏经典歌曲《我和我的祖国》。一曲终了，现场爆发出如潮水般的掌声，有人悄悄抹掉眼角的泪水。

演出结束后，89岁的王爷爷颤抖着说：“感谢这些孩子们，让我们在晚年还能实现音乐梦！”台下的年轻人也红了眼眶，与老人们紧紧相拥，现场温馨感人的画面令所有人动容。

之后，“老年时光乐队”的排练以及演出则不定期举行。随着时间推移，“老年时光乐队”和年轻人之间的情谊愈发深厚。除音乐指导和演出协助外，徐博杰也会加入邹雨倩他们，陪老人们聊天、散步，关心他们的生活和健康状况。老人们也把这群年轻人当成自己的孙子孙女，分享生活中的点滴和人生经验。这种跨越年龄的交流和互动，不仅丰富了老人们的精神生活，也让年轻人从老人们身上学会了坚韧与乐观。

生命的乐章

对生命的尊重与关爱永不落幕

如今，“老年时光乐队”成员已几经更迭，最初十多人组成的乐队中，只有两位是老面孔。有的老人因病离世，也陆续有新的老人加入乐队。“陪伴的时间长了，除了医患关系，我们更像是家人。每当有老人离去的时候，我们都会难受很长一段时间，所以我们希望尽自己的努力，让这些老人生活在温暖中，哪一天他们真的要离去，也尽量不留下遗憾。”邹雨倩说。

去年年底，一位来自东北的老爷爷因病在南方住院，在生命的最后阶段，他有个心愿：希望能看到老家的一场雪。这位老爷爷一生都生活在东北，对家乡的雪景有着深厚的感情。然而，随着年龄增长，身体状况逐渐变差，去年冬天在南方因重病住院后，回家看雪成了遥不可及的奢望。老人在病床上常常念叨着家乡的雪，他的子女和医护人员看在眼里，疼在心里。

为了完成老人最后的心愿，医院的医护团队立即行动起来，他们借来了能够制造雪花效果的专业设备，大家开始在病房外的小花园布置“雪景”。有人负责悬挂白色的雪花装饰，有人调试造雪机，还有人收集来仿真的雪松、雪人道具，将小花园装扮成了一片梦幻的“雪地”。

在一切准备就绪后，医护们将老爷爷小心翼翼地推到“雪地”旁。当造雪机启动，洁白的“雪花”缓缓飘落，落在老爷爷的肩头、发梢，老人的眼睛瞬间亮了起来，脸上露出了久违的笑容。他伸出颤抖的手，轻轻接住一片片“雪花”，泪水也随之滑落。那一刻，仿佛时光倒流，他又回到了记忆中白雪皑皑的故乡。

这场特殊的“雪景”不仅圆了老人的心愿，也让在场的每一个人深受感动。护士长陈雷说，“我们希望通过这样的方式，让老人在生命的最后时刻感受到温暖和慰藉，也希望传递出对生命的尊重与关爱。”

如今，“老年时光乐队”已成为豫园的一张文化名片，吸引越来越多的人关注。它不仅是老人们实现音乐梦想的舞台，更是年轻人传递爱心、践行社会责任的平台。这个小小的乐队，它就像一束温暖的光，照亮了老人们的晚年时光，也让温暖与力量一直延续。

结婚启事

2025年6月6日 星期五 农历 乙巳年壬午月丙午日

新郎 乔宇 新娘 张薇

于公历2025年6月6日正式结为夫妇。此后云崖同固，赤壤千钧，山盟海誓，星霜不移。

喜结良缘 囍 同喜同贺