

# “我演讲，我年轻”

## 退休老人爱上演讲，曾拿全国大奖

□彭群 杨永平 陈三虎  
星级记者 俞宝强 文 / 图

在合肥市合作化南路社区，今年62岁的胡长江已经有了十多年的演讲生涯，退休后他更加忙碌，去年还拿到了全国大奖。在6月28日，在合肥市蜀山区企退人员活动中心主办的“夕阳红”演讲比赛总决赛上，在70多名选手中，胡长江突出重围，荣获一等奖。



### 演讲生涯十几年

胡长江今年62岁，祖籍安庆市岳西县人，退休之前担任安徽省白湖监狱机关分局春之声文艺部门艺术总监。据胡老介绍，他的演讲生涯已经有十几年了。

这次蜀山区企退人员活动中心主办的“夕阳红”演讲比赛，主题是企业退休老同志讲述退休后的生活，最终胡长江凭借一篇《夕阳无限好 彩霞红满天》的演讲，呼吁老年人用自己的行动和微笑让世界充满阳光，让他们的退休生活变

### 我演讲，我年轻

去年5月的“拔萃杯”演讲比赛，是胡长江退休前参加的最后一次比赛。面对着来自国内外的129名成人选手，其中不乏一些日本、韩国的留学生，一种压力感扑面而来。

“因为是在中午1:20比赛，为了下午有精神，我中午不吃饭，可是不吃饭中午睡觉又睡不着。”胡老有些无奈地说。针对比赛的主题践行社会主义核心价值观，胡长江根据自己几十年狱警工作的所见所闻，做了一篇《拥有自由 不可放

### 老有所为，老有所乐

去年，胡长江从白湖监狱管理分局退下来，开始了退休生活。退休前他主要从事组织服刑人员进行各项文艺演出的工作。

他介绍说，当上级司法部门和廉政教育部门下来视察时，也是他最忙碌的时候，组织人员编排节目，成立文艺队，或是办一台流动性春晚，这些都是他需要负责的工作。

虽然胡老现在退休了，但是他一直与工作单位保持良好联系，也常常回去参加一些演讲丰富自己的退休生活。“之前的忙碌是职业的压力带来

得更加丰富多彩，最终获得一等奖。

胡老说，他先是代表合作化南路社区参加稻香村街道的选拔，接着又代表稻香村街道参加蜀山区的比赛，最终挺进了决赛并取得了第一名。其实这已经不是胡老第一次在这样大型的演讲赛事中获奖了，去年5月2日在广东顺德举行的“拔萃杯”中国演讲比赛中，胡老凭借一篇《拥有自由 不可放纵》打败了来自国内外的129名选手，最终荣获了特等奖。

纵》的演讲，用一个个鲜活的事例阐述了只有利人利己的自由才是真正的自由，真实感人的演讲打动了在场的所有评委，最终荣获特等奖。

比赛结束后，当有记者问到他对于比赛获奖有什么感受时，胡老脱口而出：“演讲让我变得年轻，获奖让我更加年轻！”这句话也概括出了胡长江对于演讲事业的热爱和初心，因为不忘初心，始终坚守对演讲的热爱，胡老才会一直将演讲事业做下去，让更多人感受到老年人积极向上的生活态度。

的，现在的忙碌是做自己喜欢的事，感兴趣的事。”胡长江说道。原来胡老除了忙着准备各种演讲比赛，还有一项工作，就是帮人辅导演讲和朗诵。除此之外，胡老还是安徽省演讲学会、安徽省戏剧家协会、中国演讲协会的会员，只要协会里有什么活动，胡老都会第一个积极参加。

虽然退休在家，胡老却总不闲着，他说自己总在思考如何与时俱进，老有所为，老有所乐，如何让自己的生活过得很丰富精彩，用自己的专长帮助他人，快乐自己。

禁无久视，令目矇；禁无久语，舌枯渴。

## 老人乐团手抄曲谱登台演出

### 平均年龄近60岁，他们仍爱“玩音乐”



□范茹茹 记者 沈娟娟

在合肥市海恒社区习友居委会，有一个群体很受欢迎，每到傍晚，他们都会在社区的广场上吹拉弹唱，给散步的居民无偿表演。

背着二胡、自带曲谱架，加起来20多斤的“装备”也许很多年轻人都吃不消，但这帮奶奶却每天背着跑来跑去。

### 手抄曲谱也透着“专业范儿”

这是一支老年人自发组建的团队，孙祥兰是发起人之一。“当时看着他们三三两两拉二胡、敲鼓、唱歌，受到年轻人一起玩音乐的启发，就想着把他们聚在一起玩。”孙祥兰说。

记者在现场看到，这个老年乐团中有拉二胡的、敲锣的、唱歌的，配合起来很有默契。

而且，这个乐团以演出安徽地方戏为主，比如庐剧、黄梅戏等。

“别小瞧我们这些自学成才的，我们可不业余。”王传贵是团队里负责拉二胡的，没有音乐功底的他为大家手抄了曲谱。

王传贵说，因为普通的曲谱页数较多，演出时翻起来很麻烦，所以自己萌发了手抄曲谱的念头，“买了专门的书回来学，还要特别小心，一点错都不能出。”

这些手抄曲谱就像是正规乐团演出时用的那样，全部装订好放在一个文件夹里，“大约有120首，我抄好后又复印给了其他人。”

### 希望更多乐器能参与演出

王本安是这个团队中的老成员了，今年已经70岁，他从23岁就开始会拉二胡，中间尽管因为个人原因中断了30年，但退休一有时间他马上又开始“手痒”了。

其实，这个团队组建已经6年的时间，如今有了20多名成员，平均年龄近60岁，大多是一些退休在家的老年人。

“我们最爱去社区的广场，那里每天晚上都有五六百人，我们在那里免费为大家演出，很多居民都搬着小板凳来看，有的也会加入我们。”孙祥兰很自豪，自己呼吁起来的老人团队如今已经规模浩大，还受邀到各处去演出，“吹拉弹唱，老人们的心情也很好。”

不过，在这帮“老乐迷”的眼里，团队里配备的乐器还是太少了一点，“还希望加入扬琴、古筝、钢琴等，但会这些的都是年轻人，加上我们唱的是地方戏，他们不感兴趣。”

不过，王本安告诉记者，还是希望通过音乐的感染，让更多的老年人能加入进来，大家一起像年轻人一样“玩音乐”。

# 产品为王 东风标致408 全能之选

中级车市场向来是兵家必争之地，若想赢得一席之地，需要全面的产品实力——更大的空间、更丰富的配置、可靠的安全性、高效的动力与燃油经济性。唯有在各方面表现均衡，才能在竞争白热化的中级车市场立足。拥有“全能男神”标签的东风标致408便是这样一款实力车型。有着过硬表现的408为家人、朋友、工作伙伴带来全方位的出行保障。

### 心胸宽阔、智能安全，全能男神关爱家人

东风标致408轴距达到2730mm，在中级车中算比较大的，确保了车内的宽敞空间。内饰简洁又便捷，方向盘缝合两种不同皮面，结合镀铬饰条，让新方向盘握感、质感有了不少的提升；中控台采用了黑色钢琴漆材质，整体的内饰提升了视觉效果；除了入门版车型，大部分408车型都有9.7吋的触控屏幕集合诸多行车功能。408后排两侧的座椅都配备了ISOFIX安全固定件，可以同时放两个儿童安全座椅，方便幸福美满的四口之家出行，舒适又安全。

除超大空间外，东风标致408在智能安全

方面同样尽显全能。全系配备ESP9.0、6安全气囊、LED日间行车灯、HAS坡道辅助、RMI侧翻干预、胎压监测、驻车雷达等高级配置。ESP车身稳定系统包含了ABS、EBD、ASR/TCS等多项基础功能，有效避免驾驶中出现的各种“推头”和“甩尾”以及侧滑、溜车等现象，更好地确保车辆稳定驾驶。配合设计精良的车身结构和焊接技术，特殊的吸能设计可有效吸收撞击产生的冲击力，整车接近70%超强度钢的使用率，最高强度可达1600Mpa，时刻保障驾乘者安全，与此同时6安全气囊，以及带预紧张紧限力功能的安全带等配置，东风标致408做足被动安全功课。胎压监测系统，实时采集胎压数据并分析，随时预警并消除胎压隐患。驻车雷达前后共12个探头，泊车时能够及时智能的侦测周围环境，避免出现车辆擦碰等问题，主动安全措施有备无患。

### 强劲动力、高效节油，全能男神绿色出行

东风标致408全系搭载1.8L CVVT、1.2THP和1.6THP三款发动机，动力选择丰富，

满足了不同消费者的购车需求。在倡导绿色出行，节能环保的大环境下，小排量T动力发动机是发动机发展的趋势，408的两款T动力发动机全部都是明星产品，在具备强劲动力的前提下还兼顾燃油经济性，成为更多消费者的首选。

1.6THP发动机在2007年——2014年连续8年获得“国际年度发动机”1.4L-1.8L组别大奖，并且广泛应用于多款热销产品，东风标致3008与宝马3系均采用此款发动机。该发动机采用了高压缸内直喷技术，油气完美融合，拥有良好的燃油效率和动力输出表现。1.2THP则是小排量发动机的新贵，凭借高性能、低油耗、超平顺的表现，在2015年、2016年连续两年获得“国际年度发动机”1.0L-1.4L组别大奖，是一款正在走向成熟的经典小排量发动机。为满足对自然吸气发动机情有独钟的消费者，408仍然拥有搭载1.8L CVVT自然吸气发动机的车型，其139匹的最大马力、179N·m的最大扭矩足以与2.0L自然吸气发动机动力相媲美。

东风标致408全系标配“STT”发动机智能



启停系统”，与三款经典发动机形成“T+STT”高效动力”，在高效动力发动机的基础上再节油15%，实现了兼顾强劲动力和低油耗的完美平衡。在STT的帮助下，1.8L CVVT和1.6THP百公里综合油耗仅为5.9L，1.2THP综合油耗更是低至4.9L。这意味着与“全能男神”的出行，既可以卯足马力尽享驾驭快感，又不用担心油耗过多产生的经济负担。

东风标致408凭借全方位的安全配置保障，高效动力的绿色出行理念以及舒适越级的空间表现，获得了消费者极大的肯定。全面均衡的产品实力，带动省油、安全性高的产品口碑，是408站稳中级车市场的王牌。