



晚晴人物

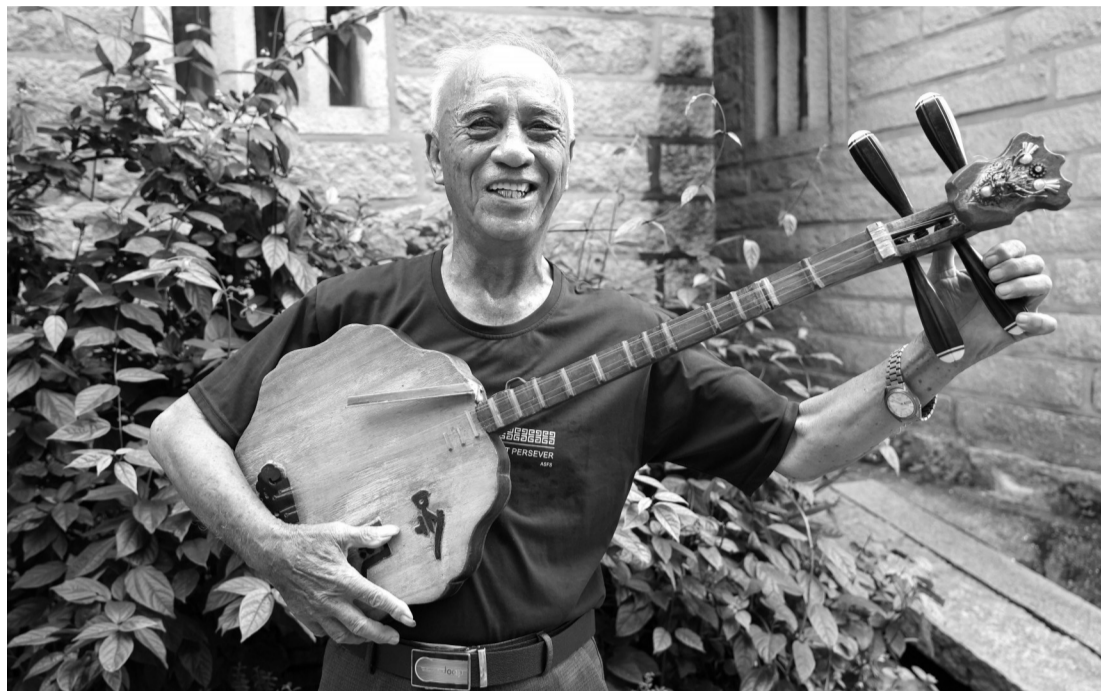
## 东石78岁什音老人蔡尚景： 自学制作乐器超400把

在闽南，什音可以说是最贴近大众的传统音乐，无论是婚嫁嫁娶，还是普度、迎神、妆阁、朝拜等民俗活动，几乎都有什音乐队的身影。什音是由北管系统的管乐、弦乐、打击乐等多种乐器组成的合奏，最多时使用的乐器有30多种。2005年11月，什音被列入第一批101项省级非物质文化遗产代表作名录中。2016年，什音列入泉州市第五批市级非物质文化遗产名录。

在咱厝东石，有一位老人不仅会弹奏20多种什音乐器，甚至还学会制作这些乐器。从60岁开始学习制作乐器至今，78岁的他已经制作了超400把乐器。此外，他还热心组织什音演奏队，在社区老年协会活动中心活跃老年人的娱乐生活，免费教授了十几个学生。他就是今日《晚晴人物》的主人公蔡尚景。



扫码看视频



01

### 自学弹奏20多种乐器

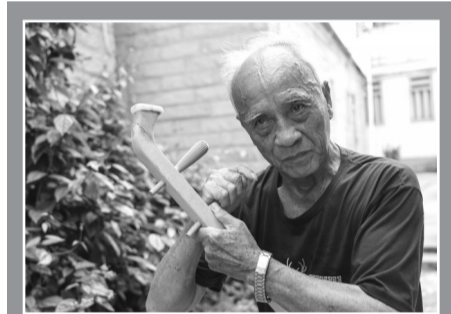
8月25日下午3点，晋江东石镇第五社区老年协会活动中心二楼传来一阵悦耳的什音演奏声。十几位老人聚在一起，或弹唱、或喝茶、或聊天，好不自在。在弹唱的人中，一位头发花白，眉毛也发白的老者特别引人注目，他就是蔡尚景。

“我今年78岁，13岁就对什音很有兴趣，小时候最爱听老人弹唱、爱看戏，后来会唱戏唱曲都是自学的。”蔡尚景张口就唱了起来，无论是南音、歌仔调，还是现代民族音乐。

说起自学乐器的过往，蔡尚景忍不住就笑了起来：“那个时候没有师傅教，我都是自学。无论是口琴、凤凰琴还是手提琴，有时看别人弹琵琶，我也会拿起来弹弹看。感觉还不错，我就去模仿学习。”蔡尚景说，当时听见别人在演奏南音《三千两金》，他便模仿着学习，没想到两天后就能完整地弹唱出来。“大家说我模仿能力很强，能两天就把《三千两金》整曲练起来，那时候我六七岁。后面，我又自学了三弦。”蔡尚景一口气学了20多种乐器，“什音里用到的乐器很多，只要看到了，我都会忍不住去学。”

为了学习乐器演奏，蔡尚景可以说想尽办法。“那个时候怕吵到别人，我就躲在房间里，把门关上，躲在里面偷偷练习，就怕人家笑话我，说我不会，乱弹琴。”蔡尚景说，那时虽然也会有人取笑他，但自己心里有一股信念，就是一定要学会。“人主要要有志气，我就靠着这个志气自学了20多种乐器，二胡、高胡、板胡、双清、月琴、琵琶、三弦……这些都会。有时候出门演奏，都会带上四五种乐器，需要演奏哪种乐器，就随时能顶上。”

因为会的乐器多，蔡尚景早期去一些民间剧团工作过，后来又回到公社的宣传队，“在宣传队很多年，经常去青阳汇演，拿到了不少奖，一等奖、二等奖都有。”说起过去的汇演经历，蔡尚景很是怀念。



02

### 60岁自学制作乐器

会唱会弹，蔡尚景还不满足。60岁那一年，一个偶然的的机会，他便开始学习修理乐器。“那时身边弦友的琵琶、三弦坏了，都是我帮忙修的，修着修着就萌生了自己做乐器的念头。”蔡尚景说起自己第一次制作乐器的经历，仍然很激动。

“一把乐器的价格不便宜，当时我很想要一把三弦，想想就自己做了。一开始做了很久都失败了。但是我不放弃，一直试，后来做出来了，非常高兴。那天晚上欢喜得都睡不着。”蔡尚景激动地说道。凭借着对乐器的喜爱，蔡尚景10多年来陆续制作了超过400把的乐器，琵琶、二胡、高胡、板胡、双清、月琴、三弦等，他都做过。很多弦友慕名而来，找他购买乐器，“我都只收一个手工费，就是希望有更多的人来玩什音。”

制作乐器的过程，蔡尚景一边学习一边摸索，除了去找专业的人士以外，还在网上学习，购买相关的材料。“无论做什么都要有信心，我觉得只要肯用心，没有学不了的。”

现在一有空，蔡尚景就会动手做乐器。看着一根根木料变成乐器，他特别有成就感。如今，他的家中有上百把乐器，密密麻麻地挂满他的房间，甚至制作乐器的工具都堆满了房间，连睡觉的床都有一半放着乐器。“没办法，就是喜欢。”蔡尚景对制作乐器的兴趣可以说已经到了痴迷程度。



03

### 组建什音队 希望更多人了解什音

17年前，蔡尚景将社区喜欢什音的朋友聚集起来，组建了一支什音队，每周在社区老年活动中心活动。

“一开始，一个星期一次，每周日下午来演奏；后来，大家觉得不够，又增加周三下午活动。这样，每周两次已经持续十二三年了，从来没有间断过。”蔡尚景说，每次到活动时间，社区的老人家都很喜欢来，听听音乐，聊聊天，觉得日子快乐很多。

这些年，蔡尚景收了不少“徒弟”：“一些对什音有兴趣的人都来找我学，只要他们想学我就教，都没收学费的。”蔡尚景说跟着他学习什音演奏的有十几个人，“各个年龄的都有，有大学生，也有四五十岁的。年纪最大的学生今年84岁了，跟我学4年了。大家学得很不错，欢喜

就好。”蔡尚景笑呵呵地说道。

什音演奏有人学习有人传承，让蔡尚景很高兴，但是他一直有一个心愿：那就是有人来学习乐器的制作。“现在会制作什音乐器的人不多了，制作这个要吃得了苦，没什么人愿意学。我做了快20年了，没人传承，心里很着急，怕这门手艺断了。如果有年轻人想学，我愿意无偿地教他。”蔡尚景说，他希望有更多人了解什音，“制作乐器也是很重要的传承。”

资讯

## 晋江举办 首届老年人扑克牌比赛

本报讯 近日，为丰富晋江市老年人文体生活，增强团队凝聚力，晋江市老年人体育协会举办首届老年人扑克牌80分比赛。比赛为期两天，全市共计14支参赛队，44名队员参与角逐。

据悉，“扑克牌80分”是晋江市今年新开展的一项老年人体育活动项目。该项目可以锻炼人的脑力、增加运动的乐趣，满足一部分老年人的需求与爱好。据了解，此次比赛采取计时制瑞士移位赛方法，经过两天激烈的对决，获得前六名的分别是：梅岭街道三队林耿明、陈泽光；梅岭街道二队王梅华、吴瑞珠；卫健系统许宝新、黄大炮；灵源街道代表队章秋萍、李重耀；政法系统代表队许天切、蔡宗斗；青阳街道代表队杨丽华、詹兰花。晋江市老年人体育协会主席林怡达、常务副主席邱奕奕分别为获奖队颁奖。

才艺秀场

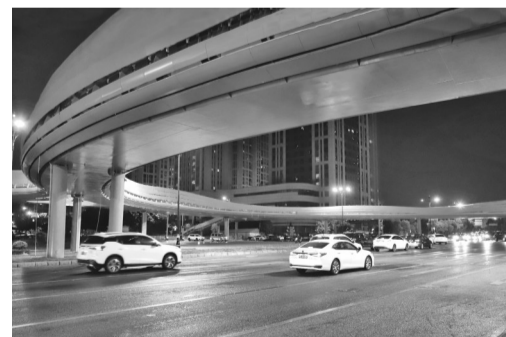
书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《花鸟报喜》  
作者：张永(女，1957年生)



摄影作品：《晨牧》  
作者：邱华复(男，1950年生)



摄影作品：《天桥夜色》  
作者：庄天民(男，1948年生)

晚晴生活百科

## 足浴盆：老友养生好帮手

随着现代生活节奏的不断加快，人们的健康问题也日益受到关注。尤其是老年人，他们更需要一种简单而有效的方式来缓解疲劳、改善睡眠质量、促进血液循环等。足浴盆作为一种简便易用的养生工具，受到了越来越多老年人的青睐。正确的使用和合理的选择足浴盆可以显著提高老年人的生活质量。

那么，市面上那么多的足浴盆应该怎么选呢？

### 足浴盆怎么选

选购足浴盆时，首先要关注的是材质和安全性。优质的足浴盆通常采

用耐用的塑料或木质材料，确保使用寿命长且环保。尤其是电动足浴盆，安全性更为重要，必须选择具有防水、防漏电设计的产品，以确保使用时的安全。

接下来需要考虑的是功能和按摩效果。现代足浴盆功能多样，有些带有恒温加热、气泡按摩和红外线理疗等功能，这些设计能有效增强泡脚的温度和效果。老年人需要更温和的按摩，可以选择带有调节功能的足浴盆，以满足不同需求。

清洁和保养也是选购足浴盆时不能忽视的因素。一款易于清洁的足浴

盆能为日常使用带来极大的方便。建议选择那些内胆可拆卸、清洗方便的产品。此外，有些足浴盆还带有自清洁功能，这样可以节省不少清洗时间和精力。

### 建议使用方式

虽然老年人使用足浴盆有不少好处，但是使用过程中还是要注意一些细节，让它真正成为生活中的好帮手。例如，使用足浴盆时建议水温在38℃~42℃之间，过高的温度可能会造成皮肤烫伤。每次足浴时间以15~30分钟为宜，时间过长可能会导致皮肤



干燥和不适。每天使用或者每周使用2~3次，根据个人需求和身体状态适当调整使用频率。要注意的是，使用足浴盆时应注意室内保暖，不要边泡脚边吹风，避免受凉。使用后应及时擦干双脚，穿上保暖的袜子。

## 《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057  
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com  
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。