

自创女书与工笔为一体的 古稀老人

最美夕阳红

本报记者 朱晓娟 实习记者 曹 聪



刘水仙

现年 75 岁的刘水仙是河南省胸科医院的一名退休干部,年轻时的她就很喜欢书法和绘画,但一直苦于没有时间,也就没有机会学习。退休以后,她重新拾起了当时的梦想,拿起画笔学起了工笔画并自学起了“女书”。

痴迷工笔画 自乐在其中

“退休以后,总觉着不能让自己闲着,我也想学点儿东西,陶冶一下情操。”经人介绍,刘水仙就来到河南省书画院开始学习工笔画。骨子里就想着做什么事就要做好的刘水仙,学画的时候更不用说。“以前看到有好看的东西,就模仿着给画下来,但是当时没有基础,也没有时间。现在有机会学习了,我就想着一定要学

好。”就这样,她几乎每天废寝忘食地学习,甚至老伴儿喊她吃饭都不去,“我就想一鼓作气画好之后再去做其他的事儿。”

坚持学习了 3 年以后,刘水仙的作品就开始呈现在人们面前,每年书画院举办画展,都少不了她。她的很多作品在全国卫生系统的画展上也拿过一等奖,甚至有些作品还在日本、马来西亚等国展出过。

“我画画的时候,就想着好好完成,自己满意就行,也没想那么多。”面对这些让人赞叹不已的成就,刘水仙老人却显得很淡然。

欲传承女书 却后继无人

学工笔画时,一次偶然的机会,刘水仙接触了“女书”这一独

特的书写形式。“我第一眼看到这种字体的时候就非常喜欢。”于是,向老师借了几本资料后,她回家就开始练习写字,“会写这种字的人,全国没有几个,我是自学的,看到汉字,就自己照着资料查找对应的女书字,然后再一笔一划的练习。看到一些宣传口号,我都用女书给写出来。”

慢慢的,刘水仙就能用女书抄写诗词和古体散文。“一篇两百多字的小散文,我能不查资料写出来一大半。”为了更详细地了解女书这种文字的历史与写作规律,刘水仙还和老师一起来到女书的发源地——湖南省江永县普梅村参观学习。看到会写这种书法的人寥寥无几,刘水仙不禁扼腕叹息。临走前,当地政府征集女书作品时,刘水仙就把自己事先准备好的作品交了上去,并且通过了选拔,她的作品现在还仍然挂在普梅村的女书学堂里。

又经过一番学习了解之后,刘水仙开始把女书与工笔画融合在一起,并创作出新的作品。她的这些作品在很多国家都展出过,并且有一幅作品还保存在了越南国家博物馆里。

“虽然很多领导看到女书后,都建议我把这些东西传下去,她看起来很美,但却很少有人愿意去学。”谈论起女书的将来,刘水仙却显得很无奈。

退休夫妻如何避开“两军对垒”

互相尊重 放飞对方 多些沟通

本报记者 朱晓娟 通讯员 苏连轩

俗话说:“百年修得同船渡,千年修得共枕眠”,能做夫妻,特别是老年夫妻十分难得。但是日常生活中许多老年夫妻相处的却并不融洽。对此,郑州市的一位 65 岁的老先生深有同感,他和老伴退休后就相互嫌弃了好长一段时间。

很多人会疑惑,夫妻之间原来各自忙碌,如今相处多了为什么反而不能享受“二人世界”了呢?郑州市心理卫生中心主任常国胜分析称:“首先,双方在退休之前都有各自的交际圈,虽然身为夫妻,但其实见面较少,各自有各自的空间和时间;其次,双方都需要适应退休后的生活,这本身就会导致双方的心理状态变化,出现期望对方能够做出改变或者想要控制对方的情况,如此一来二去,便把美好的二人世

界变成了‘两军对垒’。”

那么如何解决这些问题呢?常国胜说:“退休后的老夫妻要相互尊重对方,同时也就放飞了对方。但是,也要让对方知道自己的底线在哪里,这是非常有必要的。”

常国胜提出了几点具体建议:在听到老伴埋怨自己的时候,不妨幽默地说一句:“今天你教育我的时候,声音格外优美,有女高音的潜质哦!”这样即使对方很生气,也会释然一笑的。努力寻找和培养彼此共同的兴趣爱好,避免争吵,共享宁静快乐的生活,你会发现,乐趣就在身边。真实表达自我,将自己真实的情绪释放出来,告诉对方自己的想法、感受和期望,多做沟通少较劲,尊重对方亲友等。

很多退休后的老年人平日喜欢深居简出,两耳不闻窗外事。天气转冷以后,更有理由不出门,呆在屋里看电视、睡觉,成了名副其实的“宅老人”。这样的生活其实对老年人百害而无一利。

坐在沙发上看电视最伤老年人健康。一些家庭剧、历史剧,一播就是好几集,导致老人两三个小时不动弹,容易增加用眼负荷,进而出现视力模糊、青光眼急性发作等。此外,老年人颈椎、腰椎已有不同程度的萎缩,长时间坐着易引发颈椎病、腰椎骨关节炎,导致头晕、眼花、背痛、腰僵、腿麻等症状。

为此,专家建议,老年人看电视时间不宜超过两个小时,每 45 分钟应该起身,到窗口远眺,或者闭目养神。最好坐硬质有靠背的椅子,还可以使用低凳垫脚,使下肢放松。老年人应多选择能够启发思维的益智节目,多看社会新闻等接近现实生活的节目,从而调动对生活的积极性,不会产生失落感。如患有冠心病和高血压病的人,则不宜观看刺激性太强的节目,以免太过紧张,诱发疾病。

老年人如果行动方便,还是尽量多出去走走,接接“地气”,能强身健体、延缓衰老。比如在楼下花园找人下棋,还可以去参观博物馆、展览馆,陶冶情操。积极参加社区、团体的活动,能增进人际交往,丰富晚年生活。(宋 微)



随意溜达不是散步

散步并非随便走走,喜欢散步的老年人要注意两点:

一、随意走走停停地溜达,不能算散步。此举运动量过小,达不到有氧代谢的作用,也起不到运动效果。健康的老年人,可按“3、5、7”原则散步,就是每天走 3000 米,30 分钟内完成,一周走 5 次,注意控制心率。比如一位 65 岁的老年人,用 170 减去 65,那他散步的心率应保持在每分钟 105 次为宜,最高也不要超过每分钟 125 次。运动时出点儿汗,呼吸顺畅,即可达到锻炼效果。

二、背着手走路不能充分活动身体各部位,也不利于放松。如果遇上有石子或坑洼路面,背手走路不能迅速平衡身体,很容易摔倒。因此,散步时要保持正确的姿势,挺胸、抬头、摆臂。(刘 芯)

勤劳是一种美德,但对于冬季保健来说,适当“犯懒”,却是利健康的。

冬季的“懒”分为 3 个方面:

早睡晚起 冬季寒冷,草木凋零,为了适应寒冷的气候,有些动物也已启动冬眠模式,人也应该顺应天时,早睡晚起。

早饭晚吃 冬季气温低,寒冷的气候会影响人体血液循环的速度,继而影响各个脏器功能,太早吃早餐,会干扰胃肠道的合理休息,加重胃肠道负担。最佳的早餐时间应安排在早晨七八点为宜。

晨练不早练 冬季的清晨,往往是一天中最冷的时候,室内外温差很大。晨练过早会诱发心脑血管疾病。

晨练最好选择在上午 10 点左右进行,可选慢跑、快走、打太极拳等舒缓运动,天气特别寒冷及雾霾污染严重时则不宜晨练。

(王雪梅)