

专心钻研国画 潜心教学13年

古稀老人丹青绘就精彩晚年

■记者 漆兵



生机勃勃的百年古桂、意境清新的寒月凝香、雄峻高阔的万壑松风……这样一幅幅水墨交融的中国画都出自78岁的老人蔡礼哲之手。3月25日,在市老干部活动中心,记者见到了这位古稀老人。蔡老虽然头发花白,但精神矍铄,笑声爽朗。

平淡、安逸、充实、快乐。蔡礼哲老人说,可以用这八个字来概括他的晚年生活。退休后,蔡礼哲从领导岗位上退下来,像普通的退休老人一样,享受着安逸的晚年。一张张作品记载着老人平淡而充实的生活,一幅幅国画绘就了老人简单而永恒的快乐。

快乐源于充实

由于工作关系,蔡礼哲曾经搁画笔三十余年,直至1998年从市文联退休后,才开始重操旧业。蔡礼哲说:“小的时候我就喜欢画画。上班后一直没有时间画。退休后终于有时间做自己喜欢的事了。”

退休后的蔡礼哲,专心钻研中国画。他以画会友、晚年生活充实而快乐。

2000年他担任市老年书画研究会常务副会长,主持老年书画工作,随后老年大学成立绘画班,他又开始担任绘画班教师。班上有30多名学员,年纪小的50多岁,年纪最大的80多岁。老学员如何提高,新学员如何入门,成了蔡礼哲老人最关心的事情。

由于学员年纪普遍偏大,接受新事物较慢,每次上课,蔡礼哲不仅系统的讲解绘画的基本知识,还把自己的作品带到课堂上示范,组织学员集体作画,点评大家的作品,在实际操作中提高大家的绘画水平。因为采取鼓励为主的教学方法,学员们画画的积极性非常高,绘画水平也大幅提高,现在绘画班已经有8位学员成为了泉都书画院的院士。

蔡礼哲说,从2002年开始,他担任了13年老年绘画班教师,只要身体条件允许,会一直带着大家进行书画创作。

除了老年书画研究会的日常工作 and 老年绘画班的教学外,蔡礼哲每天的生活都安排得非常充实:上午买菜逛街1个小时,回家后看书、写字或画画,中午吃完午饭后休息

一小会,再到老干部活动中心下棋,晚上在家看电视,新闻是每天的必看内容。没事的时候还在家唱京剧、唱歌,自娱自乐。

蔡礼哲说,要想有一个丰富多彩的晚年,首先要让自己的生活充实起来。只有忙起来,学起来,动起来,晚年生活才不会空虚慵懒、百无聊赖。

幸福在于心态

每次上课,蔡礼哲的绘画班都是笑声不断,他和绘画班的学员们亦师亦友,大家一起探讨国画的魅力,一起学习,一起进步。

每天下棋,蔡礼哲总把棋室当作一个和大家交流感情的平台,无论输赢,大家都乐呵呵的,从不计较,从不脸红。

蔡礼哲说,老人的晚年是否幸福,在很大程度上取决于自己是否有一个健康的心态。

多年来,蔡礼哲一直醉心于中国传统书画艺术,其创作的书画作品多次参加全国、全省书画展赛,获奖和被收入各类书画集。作为湖北省书画研究会理事、湖北清江书画院院士的他,一直坚持创作,经常跟大家一起开展书画活动,参加全省各地的书画交流和参展活动,逢上重大活动和节日还进行相关的公益宣传。他说,老年人千万不能一个人在家,这样最容易产生孤独感,要多跟大家保持联系,多参加群体活动,这样才能体会到集体的快乐。

如今,蔡礼哲每天都要在纸上挥毫泼墨,画自己喜爱的老虎、梅花。“国画是中国的瑰宝,应该不断传承与发扬。将自己的作品拿出来与同行进行交流、切磋,不仅能提高自身创作水平,还能结交朋友。”

积极健康的心态总能感染周围的人。希望每一位老人都能像蔡礼哲一样,活得快乐,活得精彩。

饭后半小时好养生

早餐后半小时:中医认为早晨7-9点主胃经,胃经被称作“长寿经”,经过膝关节。用手摩擦膝关节,可使胃经通畅。

晚餐后半小时:可做做家务、拍打经络。拍打主要针对小腹以上正中间的部位,从上到下轻拍20分钟可强身健体。

市老龄办
香城都市报社联合
举办

市老年大学

今年首期远程教学开课



本报讯(记者漆兵)3月24日,市老年大学2016年首期远程教学开课,50余名老人带着浓浓的兴趣,聆听了省社科院专家带来的精彩讲座。

据了解,此次远程教学授课的专家是省社科院院长江研究所所长,研究员彭智敏,曾出版《长江流域开发战略》、《长江中游城市群发展报告2015》等著作,主持和参与了《湖北长江经济带总体规划》、《长江中游城市群新型城镇化规划》等规划编制。此次授课围绕十八大以来,中国取得的巨大成就,以及经济新常态下全面实现小康社会的梦想进行了深刻分析和阐述。

市老年大学工作人员告诉记者,学校根据老年人的需要开办了摄影、绘画、书法、京剧等兴趣班,还利用互联网开通了远程教学,让学员足不出户就能听到省里的名家、专家授课。今年远程教学计划7次课程,教学内容包括时政、声乐歌舞、医疗保健、传统文化、实用技能等知识,既能提高老年人的科学素养,又丰富了老年人的业余文化生活。

养生策略每十年一变

古人以“十年”为一个周期、以五脏气血的盛衰为基础描述人的生命进程,养生也应顺应生长壮老的规律。

十岁好“走”,可由着孩子发挥天性,多活动;二十岁好“趋”,正是练肌肉竞走的好时机;三十岁好“步”,养生可好好散步;四十岁好“坐”,静坐或动作幅度、活动范围小的锻炼更适合。

五十岁时五脏始衰,先是肝气衰,接着胆汁的分泌减少,眼睛开始看不清。建议适量少吃,养肝先养肾,把两手搓热后在两肋下揉搓,能促进胆汁分泌。

六十岁时心也始衰,血气不足,就喜欢躺着。此时期老人做什么都不要用力过猛,经常躺一躺,这样休息比较好。

七十岁时脾气变弱,皮肤开始枯萎。补脾忌吃得太过辛辣,并学会借天地之气养脾胃,尤其是换季时:中医把每一季的最后18天归到脾,如春天的末尾,快到立夏前的那18天,多吃养脾胃的小米粥、牛肉等。

八十岁时,肺气始衰,魄始离散,常说错话。补肺宜多吃山药等。

以此类推,养生宜顺应人生周期,非一成不变。

周末,带上父母去踏青吧

■记者 漆兵

春天是户外踏青、赏花的最佳时节,不少市民到户外领略春色的同时,不忘采摘一些野菜过把瘾。

上周末,温泉的马女士带着父母到马桥油菜花海去赏花。父母赏完花总觉得不尽兴,一个劲的嘀咕:“不知道这附近有没有野菜?”看透了父母心思的马女士又开车带着父母,到乡下的田间地头去挖

了不少野菜,有野芹菜、鱼腥草、马齿苋。满载而归的父母高兴得喜笑颜开。晚上,父母用挖来的野菜做了一桌美味,全家人吃得赞不绝口。

马女士说,平时吃腻了大鱼大肉,在时下野菜当令的季节,适时换换口味,感觉很不错。另外,自己工作忙,没有时间照顾父母,周末开车载着父母去郊外挖野菜,也算是一

种交流感情的好方式。

有资料介绍,野菜不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分,而且植物纤维丰富,有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。

趁着晴好的天气,带上父母在游玩踏青的过程中顺便挖些野菜,绝对是桩美事。

咸宁周边这几种野菜很常见

荠菜 又名护生草、地菜等。荠菜的营养价值很高,是野菜中的上品。常用于治疗产后出血、痢疾、水肿、肠炎、胃溃疡、感冒发热、目赤肿痛等症。

苦菜 又名苦苣、甜苣。味感甘中略带苦,可炒食或焯水凉拌。苦菜性苦寒,中医认为可清热解毒,杀菌消炎,还可以防治宫颈癌、直肠癌、肛门癌症。

苋菜 菜身软滑而菜味浓,入

口甘香。富含铁、钙和维生素K,能促进儿童生长发育;富含膳食纤维,常食可以减肥轻身,促进排毒,防止便秘。常吃苋菜可增强体质,有“长寿菜”之称。

马齿苋 肥厚多汁,有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿作用,吃起来稍有些酸味。孕妇忌食,脾胃虚寒的人也要少食。

蕨菜 又名蕨儿菜、龙头菜,在野菜中比较常见。吃蕨菜能起到清热

滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。

野芹菜 又叫水芹、河芹,主要生长在潮湿的地方,比如河边和水田。水芹菜有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿、止血、降血压、抗肝炎、抗心律失常、抗菌的作用。

小蒜 又名薤白、理蒜。它的茎叶长得很像蒜,也有葱、蒜的味道。其作用是通阳化气、开胸散结、行气导滞,治疗痢疾以及抑制高血脂。