

与刻瓷相伴， 便不觉年岁相催

□牡丹晚报全媒体记者 胡云华

“尽管年纪渐长，但我现在的生活，跟以前也没有什么区别。享天伦之乐，也享受融入我生活的刻瓷艺术。”一把小锤子击打刻瓷刀，落在陶瓷表面上，“叮叮当当”清脆声响，回响在马宪荣从童年到如今的每个阶段。8月12日，牡丹晚报全媒体记者在牡丹区吴店镇鹤鹤堂村的一所小院里，采访了菏泽市工艺美术大师马宪荣，听她讲述了与刻瓷有关的故事。

刻瓷已是日常，没有“退休”状态

在有着白墙、廊檐的新农村小院里，推开堂屋门，就见整个堂屋都被设置成了工作室和陈列室。房间靠窗一角，马宪荣的工作台上放着各类刻瓷工具和一个白色圆瓷盘。走近了看，就发现瓷盘表面已经有刻刀刻出的花纹，作品尚在创作阶段。

谈到与刻瓷的渊源，66岁的马宪荣回忆起过往的数十年，随爷爷为乡邻刻碗盘、考入山东工艺美术学院、进入成武县工艺美术厂、作品由各大展会走向世界各地……每段记忆，都在马宪荣的讲述中散发出独属于刻瓷艺术的活力。

“年轻时接受厂里指派，代表全体职工创作肖像刻瓷。时间紧，为了尽可能地展现人物风貌、神采，我查了很多资料，从早上7时许到晚上21时许，除了吃饭时间之外都在工作。当时就是吊着一股精气神在工作，不愿放松下来。我们这代人，对党交予的任务会无条件完成。这种工作状态持续了两周，作品完成、交给厂里后，我心里的那口气突然松下来，身体立刻就垮了。”马宪荣回忆着年轻时的工作状态道。

其刻瓷作品走进各大展会后，马宪荣接到了诸多来自国内外的订单。刻瓷需要时间，从设计到出作品，马宪荣对每一单都有自己的坚持与反思。

传播与传承，她乐在其中

在40余年的刻瓷创作中，马宪荣创新技艺、形成了个人的艺术风格，获得上百项世界级、国家级、省市级大



马宪荣的作品

奖。她的作品被国内外博物馆收藏、被赠予多国政要，头衔与荣誉加身……美誉背后，她先是觉得高兴、觉得心血没有白费，但在真正拿到实物奖章后，她却很快冷静，把荣誉放到一边。

“我很高兴，社会、专家对我创作出来的作品给予肯定，但那些作品已经属于过去，那些评价也是针对过去那段工作的评价。我不会停在某一作品上，我对每件作品都没有‘这是最好’的满足感，我会对每件作品都回头观察、反思，希望在下一件

作品中能有所改进。”谈起这些观点时，坐在木椅上的马宪荣神色中有一种属于创作者的专注和认真。

随着年龄的增长，马宪荣愈加重视刻瓷工艺的传承问题。无论是成立工作室还是成立研究所，她都希望能让刻瓷工艺的实际创作和理论研究都有所发展。

因为看过更广阔的世界，走过更远的路，经历过刻瓷传统艺术的没落与新生，马宪荣更加明白，一项技艺的传承何等重要。

除了最初招收学徒式的

培训教学，她的刻瓷工艺研究所吸引到更多有文化、有专业功底年轻人；她应邀走进学校、走进各行各业群体中讲授刻瓷技艺，迎接外来研讨，参加作品义卖捐助、进行免费培训……

她希望，自己的努力，能让刻瓷工艺在传播与传承方面活跃起来。

“我今年66岁，现在的生活状态跟以前也没有什么区别，而且也没觉得自己步入了老年生活阶段。除了继续刻瓷，我也常应邀去学校给孩子们上课，介绍、传授刻瓷技艺。虽然年纪在增长，但我觉得，不管什么阶段，人都要有理想，有一分热就发一分光。人老了，就想给后人留点东西，无论是技艺方面还是精神方面。”

马宪荣说：“我有个小孙女，现在刻瓷之外能照顾孩子，对我来说就是在享受天伦之乐。而且儿孙们也都喜欢刻瓷，有的也在从事相关工作。现在，看着小孙女在我身边学刻瓷，我心里就非常欣慰。”

除了作为事业与爱好的刻瓷，马宪荣还喜欢走路健身。在她目前居住地村庄里，有一段庄稼茁壮、林木繁茂的小路，她每天早晚都会沿着小路慢慢走一圈，看看乡间风物，享受独处的时光。

空闲时，马宪荣会去书店和图书馆，去看看文字世界里的天地。她讲了这样一个小故事：“我印象很深的是，儿子3岁的时候，我在刻一个两米高的大花瓶，周边有支架。当时是夏天，他只穿着一件小短裤，爬到架子顶上，两条腿垂下来，手里拿着小锤子敲敲打打，想要帮我刻。”

也许是在那一刻，马宪荣真切地感受到了刻瓷工艺关于“传承”的光明未来。

○养生保健

经常散步 可防老年痴呆

专家：四种方法最健康

近日，一项研究显示，70岁以上、身体还能行动的老人如果每天养成散步的习惯，有助于保持头脑清醒，预防老年痴呆。

研究人员通过两项研究证明了这一点。一项研究是针对老年男性的，通过对2257名71岁到93岁、身体还能行动的老年男性做调查，发现每天散步不到400米的老年人与散步路程达3.3公里左右的老年人相比，前者患阿尔茨海默氏症和其它痴呆症的风险要比后者大一倍。

另一项研究则调查了16466名妇女，其年龄在70岁到81岁之间，结果发现每星期轻松散步1.5个小时的妇女，大脑功能检测结果好于活动较少的妇女。

那么，老人如何散步才是最健康的呢？专家推荐了四种方法：

1、边散步边做扩胸运动。在散步过程中，将手肘弯曲，并抬高至胸平面，然后用适当力量将双臂向后拉伸。双臂回来时，将手肘伸直，再一次将双臂向后拉伸。每次做三十个来回即可。

2、散步时甩手。散步时，首先将拳头握紧，然后随着步伐的节奏向前、向后甩，在甩手的过程中同时将拳头打开。

3、散步时扭腰。在散步时随着步伐的节奏，轻轻地将腰部向左扭和向右扭，力度适中即可，不用过于用力。每次散步最好留三十个来回即可达到锻炼腰部的功效。

4、边散步边耸肩。在进行散步时可以根据走路的节奏而进行耸肩，或者走路时将双肩进行随圆周运动，每一次最好做六十下左右。

王雨

征稿启事

莫道桑榆晚，为霞尚满天。为加强中老年读者沟通交流，丰富中老年人的精神文化生活，展现当代中老年人的精神风貌，本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来，领略繁花，分享快乐。投寄作品需要原创，要求如下：

1. 文章体裁不限，字数要求在1200字以内。

2. 摄影及书画、篆刻、剪纸等照片，像素要在300KB以上，并配备文字说明。

3. 投稿邮箱：mdwb666@sina.com

4. 来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息；同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。

5. 联系电话：
15806775589