

退休后， 她开启幸福“织女”生活

□牡丹晚报全媒体记者 胡云华

小摆件、衣帽衫，针线翻飞间，温馨的手工钩织品装点了生活的每个角落。对喜爱手工钩织的张娟而言，手中无法割舍的针与线，从退休时起，为她的生活开启

了新的“旅途”。

8月26日，牡丹晚报全媒体记者采访了家住牡丹区的钩织爱好者张娟，听她讲述了自己退休后的“织女”生活。

巧手钩织，多年爱好融入日常生活

采访当天，张娟开门迎客时，周身轻松、柔和的气质，让人很难相信她已经53岁了。

居室内整洁且充满生活气息。从客厅茶几上的桌垫到沙发、餐桌上的红色小象玩具和各色花朵摆件，全都由毛线钩织而成。“退休前我在银行工作，以前空闲时会给孩子织毛衣，同事的孩子也都穿戴过我织的衣帽。有的同事知道我会钩织，还来找我学。”张娟说。

据张娟回忆，她小时候曾看着喜欢钩织的姥姥用针线编织各种小物件，便也开始喜欢用线做物件。“小时候就觉得跟毛线有缘，还用来做过毽子。那时候用的是木头针、竹签针，更早一些我还曾经悄悄剪过家人的袜子筒，把它们拆成线，又用牙刷和别针做成钩针，自己试着钩织。”谈起儿时的事情，张娟神色温柔；想起当时自己的举动，她又有点儿羞涩。

后来，她收到过姥姥送的针线，也领了工资，便去买更多自己喜欢的针线。这份与针和线解不开的缘分，随着年岁推移，逐渐融入了她的生活。工作与家务之外，她手里总是握着钩针和各种材质的线，织着下一个新物件。

退休之后的第一天，她独自坐在沙发上，没有半点孤独之感。她知道，自己将有更多时间和精力发展自己的爱好。“退休后，除了照顾老人和做家务，我手里也不闲着，哪怕坐火车出远门时也织东西。去呼和浩特看儿子时，我在火车上织帽子，下车前一顶帽子就织好了。”张娟回忆道。

正在读书的孙儿，会把张娟做的钩织物件当作礼物送人，他们开开心心地挑选颜色、款式，

在学校里还会骄傲地向老师、同学介绍自己的奶奶。

有个这样心灵手巧的邻居，同小区里的住户自然早有耳闻，便找到张娟，想跟她学织毯子、桌布、小孩子的衣服、围巾披肩等。年纪大些的老人喜欢帽子和围巾，更喜欢戴着新样式、新花色的手工针织帽出门遛弯儿。“不仅如此，他们上午、下午出门都得各换一个，同一天都不戴重样的帽子，见了老朋友就互相‘攀比’，看谁的帽子更好看。”聊起这些见闻，张娟觉得颇有趣味。

钩织原创，让内心与生活多姿多彩

做钩织需要耐心和独处，喜好手工钩织多年，张娟自然也喜欢独处。“下雨的时候，坐在沙发上钩着东西，喝着茶，听着雨声，我就觉得生活挺美好。即便退休了，也可以过得开心些，没必要太悲观。”张娟说，除此之外，她还会跟亲友出去旅游，香港、内蒙古等地都去过，但她最喜欢去海边。

“我能自己在海边坐一整天，带着针线织东西。”就这样，张娟一边吹着海风，一边憧憬着手里的针线“变”出新物件，又有另一番好心情。

“幸亏有手工钩织这个爱好，不然我退休后得多无聊。如果只是一群人聚在一起聊家常，也不利于家庭关系的和睦。但如果能给婆婆、给亲戚家的孩子织个帽子啥的，那多有意义，大家都高兴，家庭氛围自然更好。”张娟说。

市妇联举办活动时，张娟所在的社区推荐她做手工艺老师。了解过张娟的手艺后，市妇联便邀请她开班，教社区内的妇女做编织。社区活动室

里，想学编织的市民只要有时间就来上课，有的错过上课时间，就邀请张娟去家里教。

多年与钩织相伴，张娟学会了各类针法，便开始做原创。“看钩织工艺类的视频，大多是看看时尚发展趋势，自己再独创。”张娟说。

为了精进手艺，张娟于去年4月赶赴山东工艺美术学院，与山东省刺绣钩织工艺较好的手艺人一起学习交流。她说：“当时主要讲解的是刺绣手法，我就想把刺绣和钩织结合起来，也尝试做这种作品。”

“像花卉要先仔细观察，比如牡丹，我跟朋友会先去牡丹园多看看，再做牡丹类原创。以后想做更多牡丹元素的钩织，毕竟咱菏泽是牡丹之都。我们有个群，会彼此分享资料 and 作品，对彼此的称呼是‘织女’。”谈及此处，张娟满心欢喜，与有相同爱好的朋友交流、把爱好与家乡特色结合，更让她觉得幸福。

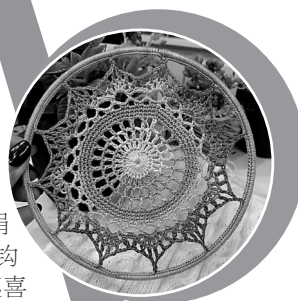
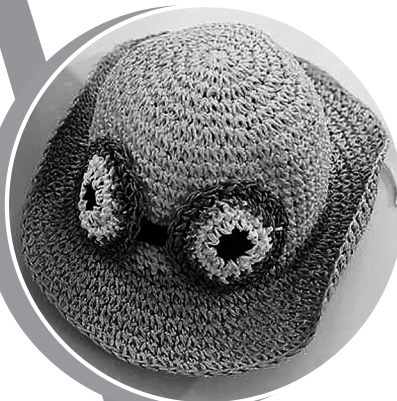
“现在我看到线就想买，因为喜欢啊！最喜欢蕾丝线，手感好。但很多线本身就比较贵，再加上手工钩织要花费很多时间和精力，所以有些作品我也不太想卖。到目前为止，用时最长的是钩织连衣裙，空闲时1周能做一条，忙碌时得用1个月的时间。”张娟说。

她有时会带着作品去参加省内外的相关展会，卖线的商家看到她的作品，还会征求她的意见，用她的作品图作展示。

“早上5点多起床，先去跳1小时

健身操，晚上去广场再跳1小时。我的生活过得很有规律，早起能做很多事。”张娟说，除了做钩织，她平时还喜欢看书、听音乐，读名著和诗词，最近还开始学画工笔牡丹。

“虽已年逾五旬，我却感觉自己还很年轻，心态也很好，只有跟孙儿在一起时，我才会突然对自己的年龄有所感受；去年冬天感冒两次后，我才感觉到了自己的年龄在增长。”张娟说。



养生保健 处暑之后防阴暑

处暑已过，气温仍然很高，很多人还像盛夏时一样贪凉，就容易生病。

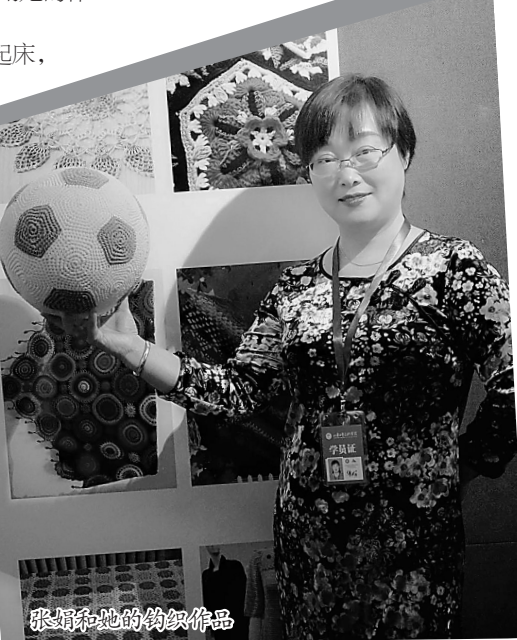
秋季白天气温仍高，但昼夜温差加大，一热一凉易伤阴暑。伤阴暑后会出现身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻等症状，老人、儿童、孕产妇、体弱及患宿疾者尤应加强防护，避免因避热贪凉，遭寒湿侵袭而引发“阴暑”。还要注意多喝水，每天至少饮1200毫升；常喝稀粥、淡茶、菜汤、豆浆等；梨、西瓜、山竹等食物也有清热、生津、养阴的作用；不吃或少吃辛辣、燥热、油腻食物，少饮酒；注意劳逸结合，保持充足的睡眠。这样就能够有效减少由高温带来的烦躁、食欲减退、睡眠不佳和贪凉受寒等潜在的危害。

刘志华

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



张娟和她的钩织作品