

她在剪纸艺术里感受喜乐生活

□牡丹晚报全媒体记者 云华

一把剪刀,几张彩纸,闲话家常间,纸张就在她手中变成了憨态可掬的动物、立体的文字、喜庆吉祥的窗贴,更有《红楼梦》《清明上河图》等剪纸作品进入展会。9月23日,牡丹晚报全媒体记者采访了家住牡丹区的剪纸老人郭红,听她讲述了自己与剪纸有关的老年生活。



郭红和她的剪纸作品

由刺绣转学剪纸,她找到自己的兴趣所在

“剪纸、刺绣我从小就爱好。因为我姥姥擅长刺绣,小时候,我寒暑假在姥姥家待的时间比较长,就总是看她刺绣。那些图案,我觉得栩栩如生,就对这类手艺比较好奇。”采访当天,郭红坐在宽敞的客厅里,向牡丹晚报全媒体记者展示了墙上挂的刺绣作品。她说:“但是我已经很久不做刺绣了,我擅长的是剪纸。”

原来,郭红学习刺绣时,觉得自己无论怎么努力,水平都与长辈、老师存在较大差距。她告诉牡丹晚报全媒体记者:“比如,剧团戏服上的刺绣要求很高,我虽然见得多、喜欢,但手艺总不如长辈们。当时,菏泽有很多剪纸水平高的前辈,他们就问我会不会剪纸。我之前从事过装裱设计类的工作,觉得剪纸跟自己的工作经验有相通之处,开始更用心地学剪纸。”

之后,郭红去林展馆看展览,见到有剪纸的摊位就凑上前一直看,跟着展位里的手艺人学习。看得久了,她就在摊位前跟对方一起剪,并与对方交流。

“我不喜欢用刻刀,用惯了,咱菏泽的剪纸艺人也都不怎么用刻刀。”说着,郭红从抽屉里翻出了买来后一直未开封的刀具,上面已经落了灰尘,但两把红剪刀却是放在手边,随时取用。

“以前也不用这种专业的剪刀,用的就只是咱平时家用的那种大剪刀。后来,我的剪纸水平好了一些,也能参展了,去过上海、南京、青岛等地的展会。”郭红说。

寓教于乐,她用剪纸承载祝福

郭红说,自己平时除了接送小孙子上学、回家,就一直在做与剪纸有关的事情。“你看,哪怕是简单的‘喜’字,也可以有很多不同的设计花样。人家有时希望更喜庆一些,我就在

花纹上做改动,剪成玫瑰花、红烛的样子。”郭红一边说,一边将刚剪好的双“喜”递给牡丹晚报全媒体记者。

展开来看,郭红按照花纹复杂程度,先剪出了最简单、无花纹的“喜”字,又在笔画纹络、形状上逐渐变换,几分钟内就剪出了不同风格的字。

“我还剪过《清明上河图》,彩色的、单色的都剪过。因为用纸不同,作品给人的感受就不同,比如黑色的典雅,红色的喜庆。当时只在晚上剪纸,白天做家务,大概用了7个月的时间才完成。”郭红说。

从郭红的收纳袋里,牡丹晚报全媒体记者随机抽出几幅卷轴,展开后便看到了书法与人物皆有神韵的《红楼梦》人物剪纸,汇集了我市地标性建筑的《魅力菏泽》,色彩缤纷的牡丹图长卷上每一处都承载着不同的剪纸技巧。

“这幅《魅力菏泽》用了多层错位剪纸法,你看到的这种烟熏的色彩感觉是经过纸张处

理的。这幅《国色天香》是用了多层艺术点彩法……”谈起关于剪纸的技艺和设计,郭红如数家珍。

几所学校的负责人见过郭红的剪纸后,纷纷邀请她去给小学生们上剪纸课。“我也在图书馆给孩子们教过剪纸,只要人家真心喜欢,我就开心地教。以前学生和都会来家里学,疫情发生后,我就不让他们来了,咱要响应防疫号召。”郭红说。

有时,郭红还会接到活动邀约,给市民做“非遗”展演。最令郭红感到高兴的,是子女、孙子、孙女们对剪纸的喜爱。她说:“我小孙子小时候一哭闹,我就说,‘别哭啦,我给你剪只小狗狗、小猫猫’,孩子就会安静下来盯着我看,等着我‘变’出小动物来给他。”

如今,54岁的郭红依然热情开朗,用剪刀“讲述”着自己心里的喜乐祥和,对她来说,这看似简单的剪纸,自有民间生活的文化底蕴,承载着普通人对吉祥如意的期待。

书法大师舒同的养生之道

舒同是我国著名的书法大师,是中国书法家协会的创始人和第一届主席,他创立的“舒体”自成一家,成为各行业广泛使用的一种字体。舒同25岁参加红军,先后参加了红军长征、抗日战争、解放战争,经受了艰难困苦

养生保健

法外,他在精神养生、饮食养生方面也有独到之处。

书法是积极的健身方式

舒同自幼喜好书法,从5岁开始一直坚持练习书法。现代科学认为,书法是一种对人的心理和生理都有保健作用的活动,练习书法,一方面能够陶冶情操,集中注意力,起到定心安神的作用,另一方面,书法是一种积极的休息和健身方式,可以使全身都得到锻炼,能够增强细胞活

力,预防衰老和疾病的发生。长年坚持练习书法,可以说是舒同长寿的重要因素。

坚定的信念有益健康

舒同从参加革命开始,就对共产主义事业充满了必胜的信心,由于有着坚定的信念,在白色恐怖的环境中、在革命战争时期硝烟弥漫的战场上、在文革期间,舒同都能够坚守自己的信仰,以积极乐观的精神克服遇到的困难。

饮食随意营养平衡

舒同对于饮食没有什么特殊的要求,他在长征时期遭受过饥饿的折磨,十分珍惜粮食,他认为只要吃饱,满足身体的需要就可以了。生活条件改善后,他在饮食方面比较随意,家中做什么就吃什么,荤素都吃,由于吃得品种丰富,且都是当季的食品,营养摄取比较均衡,对其健康也很有好处。

白 兰



8招预防老年痴呆症

近日,一项研究指出,40%的老年痴呆症可以通过健康生活方式来预防或推迟。专家们呼吁通过以下8招来改变生活方式,从而达到预防老年痴呆的目的。

1. 血压:40岁中年时保持130毫米汞柱左右的血压有助于降低风险,血压太高容易导致更多并发症。
2. 助听器:研究表明人们可以尝试使用助听器来减轻听力损失,以及在日常生活中注意保护耳朵免受高噪音的影响。
3. 头部受伤:如果从事的职业容易发生这种情况,一定要提前做好保护措施且保持警惕。
4. 戒酒:为了防止酗酒,应该限制自己每周的饮酒量。
5. 戒烟:戒烟在任何年龄段都可以预防老年痴呆。
6. 运动:尤其是到了中年的时候,更应该加强锻炼。
7. 饮食:英国政府最近推出了多项计划,帮助更多英国人踏上减肥之旅。
8. 睡眠:研究人员说,将睡眠和痴呆联系起来,还需要更多的研究,但保持规律的作息习惯也能有效防止其他疾病。

健康提醒

征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强与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。