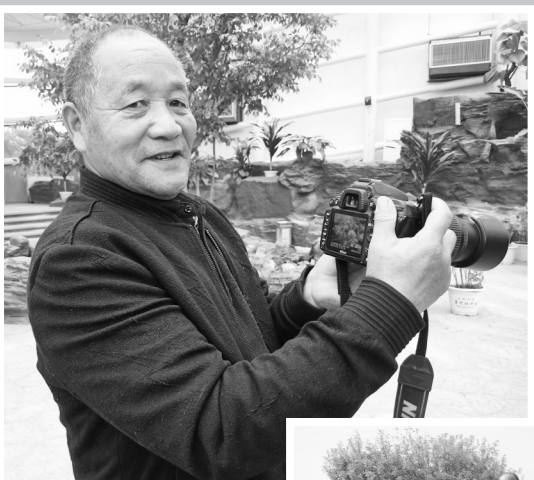


牡丹园里摄影的“老花匠”

□牡丹晚报全媒体记者 云华



高勤喜老人向记者展示相机里存留的牡丹照片



不忙的时候在园区里到处走走



拍摄秋季温室里的牡丹

古稀之年,他在景色如画的园区里,照料着牡丹的四季与晨昏;为了记录,他又拿起相机,学会用镜头捕捉牡丹的美与生命力。10月21日,牡丹晚报全媒体记者走进曹州牡丹园,拜访了这样一位“老花匠”,听他聊起自己与牡丹有关的老年生活。

古稀之年,专注于牡丹种植

“从1973年开始,我就在牡丹园里种牡丹了,那时候牡丹园的建设没有现在的规模。”采访当日,71岁的高勤喜坐在秋日的艳阳下,随手一指园内广场周围的景致。不远处,负责翻地整修的机械停在一旁,等候午后开工。

高勤喜告诉牡丹晚报全媒体记者,他自幼跟着长辈在大田地里种牡丹,四季相随,对牡丹的喜爱也油然而生。

“看得多了,也就上前帮把手。时间久了,对该怎么种牡丹自然也就熟悉了。所以,20多岁时我就进了牡丹园。中间离开6年,后来牡丹园改建,园区方面联系我,希望我回来帮忙种牡丹。”高勤喜说,就这样,他再次被返聘回来,继续与牡丹相伴。

据高勤喜介绍,尽管年龄渐长,但家人理解,“种牡丹”这件事他做了半生,继续留在牡丹园里也不算辛苦事。

“在这里,连散步、逛公园都省了,不忙的时候就直接在园区里到处走走。每年秋天是最忙的时候,要看着机械翻地整修,好栽种新牡丹。中途休息时,就坐在

路边看看广场上的风景。春天牡丹节前,我们要提前校对品种。游客入园后,我们就时刻关注牡丹的生长情况。夏天相对清闲一些。平时大家也会一起讨论种植技术,外地的园区或者个人,也会来咱菏泽学习牡丹种植的技术。”高勤喜说。

谈起菏泽牡丹的培育与发展,高勤喜神态平淡、喜乐,就像在聊着多年的老友。随后,他邀请牡丹晚报全媒体记者去参观园区内目前盛开的牡丹。

老人推着自行车走在前面,步伐稳健,一边引路一边向来访者介绍园区内的变化。或许是因为常年劳动,高勤喜精气神十足,牡丹晚报全媒体记者必须一路小跑,才能跟得上这位71岁高龄的老人的步伐。

学习摄影,只为专心拍摄牡丹

与牡丹相伴久了,高勤喜开始尝试用影像记录它。据老人介绍,从7年前产生这个念头开始,他就直接买了相机,决定用专业设备记录这些国色天香的牡丹。

“一开始跟着视频学摄影,用的是‘傻瓜机’。后来,牡丹节的时候,看到很多游客带着更专业的相机来拍摄牡丹,我就上前向

人家请教,闲聊里就能学到一些摄影知识。这些年,我也换了几台更专业些的单反相机。”高勤喜说。

出人意料的是,除了拍摄远景视角的“大景照”,置身于景区的高勤喜很少拍摄风景,反而“专一”地执着于拍摄园区内的各种牡丹。

在他的镜头下,有菏泽几代育花匠人留下来的牡丹品种,也有近几年培育出的新品牡丹。截至目前,高勤喜已经拍摄了700余种牡丹。

“除了自己欣赏,拍摄下来的牡丹照片也可以作为研究资料。”高勤喜说,外地访客前来交流学习时,他与有经验的同事们还会提前准备“教学”资料。

有了摄影这项爱好,春节期间全家团聚时,拍“全家福”这项幸福的“任务”就自然需要高勤喜来完成。

“也很简单!相机放在三脚架上,设置延时拍摄就行了。”想起春节团聚,高勤喜笑得灿烂。不远处的草坪间,树下落了满地的观赏木瓜,青黄相间。

如今,已至古稀之年的高勤喜依然选择留在牡丹园里,守着期待花开的牡丹,等候着从全国各地赶来菏泽赏牡丹的游客,也看护着几代菏泽育花人的努力成果。

养生保健

齐白石:养生贵在自然

国画大师齐白石,生于战乱,一生颠沛流离,却享有94岁高寿,算得上是老寿星了。生前,谈到自己的养生秘诀,他坦言:“养生贵在自然,养成良好习惯,不可夸大某些养生之法之功效。”

生活的艰辛磨炼了齐白石的意志。在挫折面前不气馁、不消沉,永远保持积极向上的情绪,为他的长寿奠定了牢固的基础。爬山写生,涉险作画,追求山水意境,陶醉于自然美景,这种手脑并用、脑体结合的游览作画生活,对他的长寿起到了重要作用。

齐白石坚持锻炼身体,所以年近百岁之时仍然精力充沛,挥毫不止。

他每天天不亮就起床,先去自家的菜园,为葡萄、丝瓜、花生等施肥、浇水,直累得汗流浹背才肯回去。早饭后,他开始作画,一直忙到中午,午睡一小时后,又连续作画。他一幅画一般用一个小时左右就能完成。画完之后,他站在一旁静心观察,或来回踱步,仔细端详,感觉非常舒畅。

齐白石最喜欢拉二胡,每当傍晚,一个人在房前自拉自唱。他认为这是一种很好的锻炼,可使手指灵活自如,同时还锻炼了腰部,也改善了肺活量。当二胡拉累了,他又拿起身边的哑铃。轻松的乐曲使他心旷神怡,因为

好的音乐可以通达人的血脉,振奋精神。也许,白石老人终生不患高血压、心脏病与此有关。

齐白石童心未泯,对生活始终抱有美好的向往。率直的个性、纯真的童心,使他能够创造出情趣盎然、令人愉悦的艺术形象。保持着一颗童心,抛开烦恼,这样,心情舒畅了,大脑细胞负载减轻了,免疫系统功能加强了,自然就不易得病了。

齐白石还采用静坐来养生。白石老人感到疲劳之后,时常用坐的姿势将身体放松,让大脑在清醒的状态下求得安静,通过意念将自己融合到自然山川的美景之中,从而达到

悠悠荡荡如漂水上的境界,使大脑得到充分的休息,达到全身舒适、神清气爽、保健长生的目的。

齐白石的长寿固然得益于作画养心和日常锻炼,但与他养生“七戒”也是分不开的。这“七戒”是:一戒饮酒,对酒疏而远之;二戒吸烟,不吸烟,也不备烟;三戒狂喜,心平气静,不喜形于色;四戒悲愤,不因个人得失而悲叹气恼;五戒空想,构想画境,边想边画,不空动脑筋,也不贪坐冥想;六戒懒惰,生活自理,自己能办的决不求助他人;七戒空度,齐老常说:“一日不学,苦混一天!”

张光茫

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。