

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，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，算得上是长寿星了。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，直累得汗流浃背才肯回去。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。率真的个性、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。投稿作品需要原创，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。