

学习绘画不辍,她收获喜乐安宁

□牡丹晚报全媒体记者 云华



苦练不辍

“我是个农民,但一直想多学点东西。”在牡丹区,有这样一位老人,她将“活到老,学到老”融入自己的生活,腰鼓打不动了,秧歌扭不好了,就静心画牡丹,以弥补自己年轻时的遗憾。为家庭忙碌大半生后,学有所获,令她觅得内心的安宁与喜乐——她叫杨凤兰,今年80岁。

12月15日,在菏泽御河丹城小区,牡丹晚报全媒体记者慕名采访了她。



近作(画上的蝴蝶为其重孙子所添)



77岁时,她终于重返“校园”

采访当天,满头白发的杨凤兰身形利落地招呼牡丹晚报全媒体记者进门,转身时,她耳后束住一缕白发的珍珠小发夹就露了出来,令人莫名觉得可爱。

客厅沙发上,堆放着不同尺寸的画作,是杨凤兰没来得及整理的日常练习,定睛打量,便可见每张画纸上都是牡丹。玻璃茶几上,有颜料和洗笔的小盒子,因要临时接待访客,这些平日里常用的物件就被她顺手推到了茶几一角。

“我平时就在这个茶几上画画,有时去阳台,在洗衣机上画。”老人指了指阳台,示意牡丹晚报全媒体记者看。视野中,一台白色洗衣机被放置在一片花

草中,上面堆满了老人的旧作。

交谈中,牡丹晚报全媒体记者获悉,杨凤兰小时候曾读到初中,辍学后她依然喜欢读书、画画。因家里种了牡丹,她就一直惦记着要把自己看到的牡丹画下来。

“年轻时没机会上学,但我还是想多学些东西。77岁以前,我学了打腰鼓、扭秧歌、打太极拳,但画画没人给指点。后来跳不动了,偶然听人家说咱菏泽有老年大学,我就去报了绘画班。”杨凤兰说,因学校离家较远,她每天自己乘公交车去上学。

“有人还笑话我,问我‘都这个年纪了,学了画画能干啥’,我说,不为别的,就为了自己的爱好。”就这样,杨凤兰依然故我,继续着自己的“重返校园之旅”。

自学绘画,离不开家人
的支持与陪伴

去学校时,杨凤兰的老伴儿会骑三轮车送她到站牌,下车后她再步行一段路进校园。放学后,杨凤兰的老伴儿再去站牌迎接她回家。这样相互陪伴着,两人往返于这段路上,风雨无阻。

“有一天上课时,我突然发现,自己左眼看东西有些模糊了。”提及此事,杨凤兰觉得有点儿遗憾,确诊患有白内障后,家人为她的健康安全考虑,希望她不再去学校。

“既然去不了学校,那就自学呗。”随后,杨凤兰买了专业书籍,更有章法地自学。有机会去牡丹园看画展时,她就带着小本子,现场观察学习画家们的构图。

“因为见的牡丹多,我就只想

画牡丹。总觉得自己牡丹都还没画好,不想画别的。”杨凤兰说,自己一边学习一边画画,一年就用完了400张画纸。令她觉得有趣的是,自己的重孙子见她画画,也会拿起她的画笔画一些小动物,有时就直接涂在她画的牡丹旁边。

老家村里的邻居们听说老人会画牡丹,便会在串门闲聊时求一幅画带走。“人家喜欢我的画,我当然高兴,也不收人家啥钱。”杨凤兰乐呵呵地说。

老人的孙女了解她的坚持,就主动为她买纸、买颜料,还会帮她留意与绘画相关的社会活动。“我在电视上看到有个比赛,家人就帮我联系了。对方说对画幅尺寸有要求,最近我就一直在练习更大尺寸画幅的牡丹。一般是上午画花朵,休息休息,下午再画枝叶。”说

着,杨凤兰向牡丹晚报全媒体记者展示了自己的几幅近作。

回想自己在老年阶段培养的各种兴趣爱好,杨凤兰觉得,自己唯一与其他老年人稍显不同的,就是“坚持”。她说,自己见过一些老人受家庭生活、健康等原因影响,逐渐放弃了自己的爱好。

“现在孩子们都孝顺,也没什么能让我烦心的事,平时我就遛弯儿、画画,琢磨下养生。我现在也不出远门旅游啥的,以前出去看过,一比较,觉得咱菏泽也是啥都有。还是在家里有归属感。”杨凤兰说。

她告诉牡丹晚报全媒体记者:“关于我的兴趣爱好,只要老伴儿支持就行。我俩都健健康康的,还能自己蒸馒头、菜窝窝,炸丸子,就已经挺好了。”

寒潮来袭!
警惕“冻出来的病”

近日,中央气象台发布今冬首个寒潮蓝色预警。较强冷空气将影响我国中东部地区,大部地区将出现入冬以来最寒冷天气。

寒潮是指极地或高纬度地区的强冷空气大规模地向中、低纬度侵袭,造成大范围急剧降温、偏北大风的天气过程,有时还会伴有雨、雪和冰冻灾害。

低温易诱发多种疾病

呼吸道疾病 当气温骤降10℃时,人体的调节功能容易产生不适应,例如支气管纤毛运动减弱、肺泡吞噬能力降低等,可能会诱发或加重呼吸道疾病。

心脏病 寒潮突袭可致血小板与红血球增多,且容易黏附在动脉血管壁上,加重心脏负担。

脑卒中 一旦寒潮降临,高血压病人全身的小动脉会发生强烈收缩,进而促使血管破裂。

上消化道出血 气温骤降时,溃疡病患者可发生植物神经功能紊乱,导

致上消化道出血或穿孔。

如何预防冻出来的病

1、高寒诱发脑病别忘头部保暖
高寒天气会激发人体包括神经、心率、血管、血压和体液等各方面的一系列应激调节,体内生态环境会随着外部环境的变化而变化,以适应各种刺激。应对寒冷天气,除了增添衣物,戴上一顶御寒的帽子同样重要。

2、严寒会引发血管收缩冠脉痉挛
低温寒冷是引起心脑血管疾病发病的重要原因,除了注意防寒保暖和按时用药外,也不要忽视生活习惯和情绪波动对身体的影响,要合理安排工作和休息时间,适当控制食盐和脂肪的摄入量,多吃新鲜蔬菜和水果,避免暴饮暴食、吸烟、喝酒、过度劳累、情绪激动等。

3、调节“微环境”保护肺 可选用加湿器调节湿度,适度开窗通风,室内温度不宜过高;体质相对较弱者尽量少去人员密集地,有慢性呼吸道疾病的应佩戴口罩,减少和避免冷空气的刺激。

4、寒冷性荨麻疹“偏爱”体弱者

寒冷是荨麻疹最常见的诱发因素,在冬季寒冷有风的日子最易发生,体弱者更容易“中招”。做好防寒保暖工作最重要,在日常生活中应注意增强体质。尽量减少皮肤接触寒冷刺激的机会和时间,保持皮肤湿润。外出时,尽量减少裸露皮肤,多吃一些清热解毒的食物。

5、防肌肉骨骼受伤要选对鞋 天冷,老年人通常会穿得比较臃肿,动作的灵活性和身体的协调性都会受影响,且人体骨骼僵硬脆弱,很容易失去平衡而摔倒造成骨折。寒冷的刺激还可能诱发腰痛、肌肉痉挛等,一定要注意防寒保暖。另外,穿对了鞋对预防骨折也有帮助,穿低跟鞋、运动鞋可以大大降低摔倒所致的骨折发生的概率,雪天要穿防滑鞋,避免跌倒。

李华虹

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。