

# 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涂)



## 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笔，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处接她回家。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和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，多吃一些清热解暑的食物。

**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。