

“我只是喜欢写字”

□牡丹晚报全媒体记者 云华

保持思考,坚持创作,这样的生活态度,88岁高龄的晏兆龙从青年时期延续至今。他将自己的所思所感诉诸于书法,又将书法融入自己的日常,与子孙、家庭、社会一起向前,令自己的老年生活更有温度。12月29日,牡丹晚报全媒体记者在大学嘉园采访了晏兆龙,听他讲述了自己与书法有关的老年生活。

“这是送给我女儿的,主要是想在交友和为人处事方面勉励她。”在晏兆龙的现居所,客厅的整面墙上挂着老人所写的《千字文》,经装裱后,千字箴言更显庄重严肃。

晏兆龙说,自己自幼喜好书法,少时曾去无锡学习,即便退休后也坚持提笔创作。辞去两所老年大学的书法教学后,他更将自己的所思所感倾诉于此。“在我家孩子们的每个重要的人生节点,我都会为他们写一幅字。除了《千字文》,其他基本都是自己创作的内容。”说着,老人向牡丹晚报全媒体记者展示了近期写给孩子们的书法作品。

在化用“雏凤清于老凤声”时,老人将“清”改为“高”,与女儿职务晋升相合,又将两个“凤”字换成了不同的写法,契合女儿青出于蓝、成绩高于自己老伴儿的实际情况。在送给外孙的新婚贺礼中,老人巧妙地将小两口的名字融入其中。

多彩生活

儿子学的是计算机,研究生毕业之后,进了一家物联网公司。

物联网是个什么东西?儿子说,简单讲,就是“万物互联”,它是基于手机、网络等信息载体,在任何时间、地点,都能实现人、机、物的互联互通。

我还是一头云雾。不能理解是因为无法想象。这样看来,我其实不是败给了儿子,也不是败给了日新月异的时代,而是败给了自己的想象力。

25年前,电脑还没有普及,那时候,我就完全想象不出,仅凭一根电线,怎么可能与万水千山之外的世界联络? 15



外孙女婿工作后,主动提出要老人的一幅字,时时警醒自己。在工作中如何勤勉、持正。在送给每个孩子的作品中,擅于思考的晏兆龙都融入了巧思。

“为什么写、写什么、怎么写,这是关于书法最基本的3个问题。关于此,我有一些自己的思考。”晏兆龙说,也正是基于这些准则,他不仅在关注着家人与自己的家庭,也在关注着社会发展。

疫情期间,晏兆龙看着、思考着,提笔挥就:“排山驰援蹈淮海,群贤竞日索神丹。小虫无奈金瓯赤,俏笑春归秀一元。”国家提出要坚定文化自信,晏兆龙思考后写道:“敬承

莫被年龄限制了想象力

□孙道荣

年前,我怎么也不敢想象,还可以通过互联网购物,更无法想象,此后我们都不用带钱包出门。而今天,我一点也想象不了物联网的奇妙世界。

是想象力的爆发,促成了这个世界的飞速发展;反过来,时代发展越快,我们的想象力似乎就越跟不上它的步伐。

在我小的时候,所见也少,所闻也寡,所识也缺,但与所有的孩童一样,我的“白日梦”却特别多,小小的脑袋瓜里,经常会冒出一些稀奇古怪的想法,可惜很多一闪之念,刚一露头,就被掐灭了,因为那都是成人眼中的异想天开。

要加入醒脾疏肝药物,如陈皮、砂仁、木香、神曲、谷芽之类,以健脾助运。

气虚 常有精神倦怠、语声低微、易出虚汗、舌淡苔白、脉虚无力等。气虚当益气,可选用黄芪、党参、山药、红参等。

血虚 常有面色萎黄、唇甲苍白、头晕心悸、健忘

传统迎新世,扬帆鉴交步天涯。”这样的思考与创作,是安宁,是乐趣,是88岁老人融入社会、关注发展的积极探索,成为晏兆龙老年生活的一部分。

“要写字,读书、看报就是最基本的爱好。”晏兆龙说,除了书法,他坚持从书籍、报纸中,深读着关于社会、关于菏泽的发展,同时也学习利用手机等媒介关注生活。

如果说书法爱好属于“静”,那么,打门球就是晏兆龙最喜欢的运动式兴趣爱好。每天上午,只要天气尚佳,老人会在练习过八段锦后去“见球友”,10余人围在一起,一边运动、打

年岁渐长,我自己也开始有意识地掐灭那些不切实际的想象和幻想,与大多数人一样,我变得实际了,世故了,老成了,在我变得成熟而现实的时候,我一点也不觉得有什么缺憾,反而为自己的“脚踏实地”“洞察秋毫”而沾沾自喜。我将想象力,像臭皮球一样,踢飞了,丢了。

年龄越大,经验越多,喜欢照章办事,循例而行,经验限制了我的想象力;年龄越大,人变现实了,看眼前的多了,望未来的少了,现实限制了我的想象力;年龄越大,瞻前顾后,畏首畏尾,恐惧限制了

失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力等。血虚当补血,可选用鹿茸、当归、阿胶、枸杞、龙眼肉、红枣等。

阴虚 常有潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、干咳少痰、眼目干涩、舌红少苔等。阴虚当滋阴,可选用银耳、鳖甲、麦冬、沙参、玉竹等。

球,一边聊聊近日所感。一场球一般要打半个小时,结束后,老人与好友们就乐呵呵地各自散去,自己去往工作室写字。

有时候与孩子们在街上逛逛,晏兆龙会去看招牌上的字,他说:“从招牌上,很少看到有好一些的书法字体,只能偶尔看到一次还算可以的。我觉得,书法除了走进学校课堂,在社会上还要再努力更普及一些,哪怕从门牌、匾额上手也好。”带着这份祈愿,风和日丽时,老人会带着自己的字去见更多老友,谈谈书法,谈谈飞速向前的社会,他与书法站在一起,时时回望过往,也不断张望前路。

我的想象力;年龄越大,目光短浅,又固守成见,偏见限制了我的想象力……

有人说,贫穷限制了我们的想象力,这真是甩给贫穷最大的黑锅。

日长的年龄,倒是让我们满足于眼前,自得于所闻所见所识,以为对自己对这个世界,都已了然于胸,明察秋毫,洞穿一切,殊不知,我们正自戮想象力,将自己定格在了这个日新月异的时代背后。

因而,与其说是年龄限制了我们的想象力,莫如说,正是我们自己作茧自缚,限制了自己的想象力。

阳虚 常有面色苍白、四肢不温、纳少便溏、舌淡嫩、脉微细等。阳虚当壮阳,常可选用鹿茸、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草、杜仲等药物。

养生保健



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。

健康提醒

“老人血压高点没关系”是错误认知

很多人认为老人血压高点没关系。实际上,老年高血压诊断标准与一般成人相同。《中国老年人血压管理指南(2019)》指出,年龄≥65岁,在未使用降压药物的情况下,非同一日3次测量血压,收缩压(高压)≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥90毫米汞柱,可诊断为老年高血压。

我国大规模临床研究证实,将80岁以上的高龄老人血压降到150/90毫米汞柱是安全的。然而对于65—80岁之间年轻一些的老人,血压≥140/90毫米汞柱时,就要启动降压药物治疗,将血压降至140/90毫米汞柱以下。

对于80岁以上的老人,当血压≥150/90毫米汞柱时,可启动降压药物进行治疗。首先应将血压降至150/90毫米汞柱以下;若耐受性良好,则进一步将血压降至140/90毫米汞柱以下。

所以说“老人血压高点没关系”是错误认知。

宣武

冬至进补注意这几点

冬季进补讲究多,专家称,主要是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有不同的补法。应当分清补品的性能和适用范围,是否适合自己。服用补药还须注意脾胃运化功能,如脾胃虚弱、胃纳呆滞、胸脘满闷者,需