

# “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 篆言更显庄重严肃。

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。



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:“排山驰援踏淮海,群贤竞日索神丹。小 蟲无奈金瓯赤,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

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

球,一边聊聊近日所感。一场 球一般要打半个小时,结束后, 老人与好朋友们就乐呵呵地各 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、匾额上入手也好。”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。

## 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。

## 多彩生活

### 莫被年龄限制了想象力

□孙道荣

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“万物万 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

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 到物联网的奇妙世界。

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。

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

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。

## 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。

## 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

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 苍白、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

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 肉、麦冬、沙参、玉竹等。

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。

高三德

## 养生保健