

九旬老人的书法情缘

幼时逃荒，卖过水果，当过搬运工人，当过教师……退休后，凭借对书法的爱好，他开始潜心练习，并取得了一定的成绩，他就是91岁的张聚元老人。近日，在市区解放路香榭里小区图书室，记者采访了他，听他讲述自己的故事。

□文/图 本报记者 张玲玲



张聚元老人在练习书法。

年少时饱尝生活艰辛

身体硬朗，思维清晰，说起话来铿锵有力……初见张聚元老人，记者觉得他一点也不像91岁的老人。单凭口音判断，张聚元就是漯河人——操着一口地道的漯河话，但实际上，老人是开封杞县人。

“我七八岁时跟随父亲一起逃荒来到漯河，没有饭吃，父亲就是被饿死的，还有两个妹妹送人了，不过至今还有联系。”提起艰苦的岁月，老人至今记忆犹新，“我要饭一直到12岁，一个做生意的好心人看我可怜，就给我两毛钱，让我挎个篮子卖水果，就像现在的水果商贩一样。”

“16岁，我开始去拉车，给人家装货、卸货。”老人回忆道，新

中国成立后，他的日子逐渐有了起色。“再后来有了搬运公司，我又成了一名工人，那时候工人工资高，一个月有七八十块钱。”老人说，虽然搬运工人的活儿很累，但扫盲运动开始后，他热情高涨地投入其中，并被评为积极分子。“老师很看中我，就让我当扫盲教师。可我没上过学，怎么当老师呢？于是，头一天晚上我学三五个生字，第二天早上教，等早上放学后再接着教几个字，到晚上再教新学的几个字。由于表现突出，我被脱产当起了教师。”而教师这一职业，也一直伴随至老人退休。“教学、行政、后勤，我都干过，还被评为优秀教师。”老人自豪地说。

退休后与书法结缘

退休后，老人闲来无事就去市文化宫转悠。“那儿经常有人练习书法，我就上前帮他们按个纸、倒墨水。看得多了，我发现自己开始对书法产生了兴趣。”老人说，由于经济能力有限，为了省钱，他用竹杆当笔杆，毛巾当笔头，蘸水后在地上练习书法。没有老师教，老人练习书法全靠自己摸索。“想到哪儿就写到哪儿。”老人说，“平时打交道的有老年人，也有年轻人，有时候他们会让我写字，我就琢磨出了福、寿、佛、龙、虎这五个比

较通用的字。”这五个字也成了老人写得最多，最熟记于心的几个字。

挥豪泼墨、运笔潇洒、一气呵成……在香榭里小区图书室，老人现场书写的场景宛如变魔术一般，几秒钟的工夫，遒劲有力、气势磅礴的“福”字就跃然纸上。“这字儿写得真漂亮，这张送给我吧，我裱好挂在家里。”现场一位市民说。“这么大岁数了，能写出这么漂亮的字，真了不起。”市民汪瑞兴赞叹道。

练习书法成了生活重心

除了室内，广场、街角等随便一个平整的角落，都能成为老人练习书法的场地。右手执笔，两腿半屈，身体随着书写而起伏……在市区解放路东侧一个门店外面，老人现场练起了地书，蘸水写出来的字虽然没有墨香，但获得了众人的啧啧称赞。

“这是我做的地笔，笔杆是捡来的，笔头是做的。”老人说着从自行车后座上取下地笔，“我没事爱骑着自行车到处溜达，走哪儿笔就带到哪，写的时候取下来就能在地上写。”

老人对书法的热爱和苦心研习，也得到了认可——成摞的证书便是无声的肯定。“这些证书很多是从外地寄过来的，太多了，我也不知道具体是啥作品获奖了。”老人从包里拿出近20本证书对记者说，“我订了一份《书法导报》，看到征稿

启示后，觉得自己能写的，就写了寄过去。”

“新中国成立六十年大阅兵全国题贺艺术大赛一等奖”“《中国书画家成百杰》征稿评选活动中获金奖”“特授予中国知名书画家荣誉称号”……对于这些荣誉，老人看得很轻。“这些啥也不是，只能证明我写过这些字儿。”老人淡然地说。

如今，练习书法几乎占据了老人的全部生活。无论何时何地，只要想写，老人就会写上一阵。“最近，只要没事，我就在家抄写毛泽东诗词。”老人说。当问及抄了多少本时，老人说：“我也不知道，没有按本抄，都抄在从外面捡来的废纸上。”记者听完顿时打心底对老人产生了敬佩之情：有爱好、有追求，人生就是幸福的。毫无疑问，张聚元老人是幸福的。



老人向记者展示获得的证书。



老人写的“福”字。

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台与同龄人沟通交流的窗口。

或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，欢迎联系我们。

另外，您生活中的巧手小制作或生活小窍门，您在养生、健身方面的经验，您创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。

联系电话：13938039936

健康视窗

血脂高吃点冻豆腐

冻豆腐含有丰富的不饱和脂肪酸，可降低胆固醇。冻豆腐的孔隙可以吸附油脂，有一定清洁肠胃的作用。但冻豆腐最好在清汤中涮煮，否则它也会吸附汤中的油脂，反而不利于健康。由于冻豆腐等豆制品中的嘌呤成分比较多，痛风患者和尿酸浓度增高的患者，在急性期应禁食。

据《新消息报》

春季养肝 多闭眼少食肝

春季五行属木，对应的脏腑为肝。春季是养肝的最佳时机，也是肝最容易“受伤”的时候。与其他脏腑不同，脾、肾的养生主要靠补，而肝的养生更重疏泄。

调肝俞养元气

肝主情志，保持畅快的心情是养肝的重要原则。此外，可通过穴位按摩的方式，来实现养肝护肝。

肝俞穴：肝俞穴位于背部脊椎旁边，第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。取穴时，采用正坐的姿势，从低头时最高隆起处那块骨头算起，第九个突起下方左右各两横指宽的位置就是该穴。经常按揉肝俞穴，能让肝的元气越来越充足。可以达到疏肝理气、养血明目的作用。

太冲穴：位于足背第一、二跖骨之间，跖骨底结合部前方凹陷处。按摩该穴有平肝泄热，疏肝养血，清利下焦的功效。

三阴交：腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方处。

功效：调补肝脾肾，疏通经络，调和气血。

按摩方法：用拇指指端点按穴位，轻轻按揉至有热感，每天按摩1至2次。

多闭眼养肝血

通过五官的调养也能养护肝脏。

“嘘”字诀：采用站立势或平坐势；采用腹式呼吸：呼气时收腹、提肛，吸气时两唇轻合，腹部隆起，呼吸要均匀缓慢；吸气时缓缓吸气，意守丹田，双目轻闭，排除杂念，呼气时缓缓呼气，双目睁开，同时发“嘘”字音；练习五六次左右。嘘字功可以补养体内正气，宜每天早晚各练一次。

多闭眼：因为肝有藏血的作用，而眼睛相当于储藏室的门闩，人躺下时都会习惯闭上眼睛，所以，夜间睡眠是养肝血的最好方法，晚上应在23时前入眠。白天应尽量减少面对电脑及看电视的时间，乘车时可闭目养神。

春天少吃动物肝脏

俗话说：“吃啥补啥。”但对养肝来说，并非如此。尤其春季养肝更要少吃动物肝脏，否则可能有害无益。古人就有“春不食肝”的说法。因为春天肝气生发，容易出现肝火旺盛的情况，引发各种不适，如口干舌燥、大便干赤、失眠、易怒等，此时不宜食用“发”的食品。而从营养角度看，动物肝脏可能暗藏毒素，易加重肝脏负担。要保证肝脏有旺盛的生理机能，建议多吃新鲜蔬菜，特别是具有芳香理气的果蔬，如茴香、芹菜、香椿、香菜、春笋、萝卜、柑橘等。

据《快乐老年报》