

桑榆晚晴

七旬老人爱绘画、爱书法、爱根雕

何学桢：翰墨怡情常自足

家住市区天鹅湖小区的75岁老人何学桢一生爱好画画，退休后仍坚持每天画画，把对生活的热情展现在画纸上，在绘画艺术上取得一定成就；除了画画，他还喜欢书法艺术和根雕，晚年生活过得充实、快乐。

文/图 本报记者 王培 见习记者 杨旭



何学桢老人正在作画。

A 每天作画5小时

何学桢从小便对绘画情有独钟。从幼年起，他便喜欢观察自然，用一双童真的眼睛去发现自然造化之美。“小时候家里条件不好，没有纸，我就把捡来的烟盒拆开当作画纸。”何学桢说。那时候，他走到哪里就画到哪里，他的画没什么主题，也谈不上什么技巧，一个人、一头牛、一片田野都能成为他作画的对象。

随着年龄的增长，何学桢接触到专业的绘画知识，对绘画这门艺术也有了自己的认识。在实践中，他发现自己最爱的是国画。“国画是中国传统艺术宝库中的一颗明珠，体现出东方独具的哲学和美学观念，讲究意在笔先，能够准确地传达出作者的内心世界。”何学桢告诉记

者，为画好国画，他仔细钻研各个流派，观摩名家作品，然后不断地练习，逐渐培养出自己独特的审美和艺术风格。

如今，何学桢每天都要作画5小时以上，家中挂满了他的国画作品，有娇艳欲滴的牡丹，有傲雪盛开的红梅，有亭亭玉立的仙鹤，有振翅欲飞的雄鹰……不过，何学桢最爱的还是牡丹，他喜欢牡丹“国家富强、人民富足”的寓意，更喜欢刘禹锡“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”的诗。为了提高自己的绘画水平，他购买了大量专业书籍，他的书摆满了家中书柜。在书画圈子里，他还结交了许多良师益友，大家一有时间就在一起切磋，共同进步。

B 热爱书法，喜欢根雕

在钻研国画的过程中，何学桢还喜欢上了书法艺术，他说，要先学会写字，才能画出好画。在博大精深的书法艺术中，何学桢对魏碑最为喜爱。“魏碑在书法艺术传承中处于承前启后的地位，上可窥汉秦旧范，下能察隋唐习风，要学习书法就不能不了解魏碑。”何学桢说，“说来惭愧，我对书法艺术也是略知皮毛，还有很大的进步空间。”

国画、书法都讲究神韵，这就需要作者去感悟自然，聆听大自然的语言。“这其中的奥妙只可意会，不可言传，需要作者从自然中发掘创作灵感。举个例子，白居易有句诗，‘一树春风千万枝，嫩于金色软于丝’，春风的触感怎么化作柳枝舞动的观感？什么时候的柳枝才呈现

金黄之色？这都需要作者的观察功力和大胆的想象，掌握这些技巧对书画创作很有帮助。”何学桢向记者介绍。

为了亲近大自然，培养自己的观察力，何学桢到各地旅游，海南岛的椰林风光、太行山的崇山峻岭、洛阳的牡丹盛会、北京的园林美景都给他以创作的灵感。

在写生时，他收集了许多树根。闲暇时就琢磨根雕艺术。“根雕作品不但美观，有的还很实用。你看我家摆放的好多小物件都是我的根雕作品。”何学桢骄傲地向记者介绍。除了每天5小时以上的作画时间，他还要腾出时间练字、做根雕，对于这样忙碌的生活，何学桢感到非常满足。

C 画画愉悦身心

“对于我来说，画画首先是一种爱好、一种享受。平时不管我有什么烦心事，或者身体不太舒服时，只要一一开始画画，什么烦恼、病痛都消失了。”何学桢对记者说，今年年初，他因为身体不适去北京一家医院做了手术，做完手术他就开始画画，一拿起画笔心情就是愉悦的。等过了两个多月去复查时，医生都惊讶他的身体恢复速度如此快。

何学桢喜欢作画，他的作品也常在市里组织的一些画展上展出，绘画水平得到了周围人的肯定，常有人请他帮忙画画，只要有时间，他都不会推辞。

何学桢的绘画之路与妻子的全力支持是分不开的。

何学桢的妻子孟爱莲今年74岁。提起丈夫对绘画艺术的热爱，她笑着说：“我也不懂画，就觉得他画得挺好看的。我支持他画画。这么多年，我们家里大大小小的家务活儿我全包了，他只管画好画就行。”

“其实在我画画这方面，需要感谢很多人，我的妻子、我的老师、志同道合的朋友……在他们的支持和鼓励下，我才能不断学习绘画，享受绘画带来的乐趣……”何学桢说。一支笔、一张纸激起了他对生活火热的感情，也让他的晚年生活充满了乐趣，他感到生活得很满足。



何学桢制作的根雕摆件。

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和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，请联系我们。

另外，你生活中的巧手小制作或生活小窍门，你在养生、健身方面的经验，你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

养生保健

盛夏出汗后咋养生

日前，张先生回家大汗淋漓，打开空调使劲吹，猛喝冷饮解渴，随后用冷水洗澡。睡到半夜，他头痛发热，鼻塞流涕，到医院就诊，原来他是因“人造贼风”致病。何谓“人造贼风”？又该如何防范？中医专家认为，按照《黄帝内经》解释，“人造贼风”为气候异常之际人为因素导致的“虚邪贼风”。日前气温飙升，酷热难当，应尽量避免出汗时吹风、入水、饮冷、露宿等，预防“人造贼风”侵袭致病。

勿“汗出当风”，避免“贼风”侵袭

盛夏尤其是三伏天，身体总是出汗，如出汗后立即打开空调对吹，容易引发“空调病”。这是因为此时全身皮肤毛孔为了散热处于开放状态，如果突然接触冷风，毛孔来不及收缩，风寒之邪便会乘虚而入，侵袭人体，导致感冒、咳嗽、身体疼痛、关节炎等疾病。

正确方法：从室外进入室内时，先让自己在常温下“冷却”10~20分钟，等皮肤温度下降收汗后，再在电风扇旁边或空调房（26度左右）乘凉休息。尤其注意：男士不宜赤膊，女士不宜着吊带衫、露脐装、低腰裤汗出时当风。

勿“汗出入水”，避免风湿缠身

夏日人们户外活动后，为尽快消汗除热，往往喜欢冲冷水浴或游泳来快速“冷却”身体。但身体骤然遇冷，开放的汗毛孔立即收缩，汗孔关闭，热量滞留体内，可引起高烧；如此时用冷水洗头，头皮毛细血管遇冷迅速收缩会引起供血不足，导致头痛、头晕、昏厥，甚至休克等。此外，汗出时毛孔大开，水湿极易从汗孔而入，侵入肌肉腠理骨关节内，导致风湿、寒湿身痛等症。《金匱》谓历节病或黄汗症是“汗出入水中，如水伤心”，或“以汗出入水中浴，水从汗孔入得之”，汗出时入水中洗浴，水湿从汗孔乘虚而入，则全身关节疼痛、浮肿，湿热交蒸，则汗出色黄。汗后入水，还极易中暑、伤暑。

正确方法：夏日户外活动后先休息20~30分钟，等汗干后用30℃左右温水沐浴，可让身体毛细血管扩张，利于机体排热、排毒，并且能补充阳气。亦可用热毛巾擦脸擦身，不但容易去除灰尘污垢，还能够排汗降温，使皮肤透气。

勿“汗后饮冷”，避免寒邪伤胃

夏天气温高，很多人喜欢喝冷饮，吃冰西瓜、冰淇淋等。中医认为“形寒饮冷多伤胃”，夏季天气闷热难耐，如过度贪食冷饮，寒湿之邪则最易困阻脾胃，损伤脾阳，脾失健运，易见食欲不振、腹胀、腹泻等症。如剧烈运动后大量出汗，立即喝冷饮，会刺激胃肠道迅速收缩，可产生胃肠痉挛，出现腹痛、胃肠出血等病症。

正确方法：夏日出汗后，尽量喝温开水，把生姜、红糖一起冲泡服用，温中散寒效果更好。

勿“贪凉露宿”，避免湿邪侵身

夏日不少人喜欢睡地板或睡在高楼房顶上。但人熟睡后全身基础代谢减慢，心跳减慢，血压下降，体温调节功能下降，身体抵抗力变弱，而夜晚气温较低，因此夜宿露天或睡地板更容易让风寒之邪进入体内，当地面寒湿或湿热之气侵入人体，可诱发腰背疼痛、风湿性关节炎、感冒、肠炎、面神经炎等。而睡硬地板又容易造成局部气血不畅，出现肢体麻痺等。

正确方法：夏日晚上最好躺在卧室床上休息，当人体背部靠在床上柔软织物之上，腹部盖薄柔织物，夜晚人体热量不易散失，也能收住阳气。

夏日老人要经常练保健操、太极拳、广播体操、散步等，可“正气存内，邪不可干”，达到强身健体的功效。

据《快乐老人报》