

桑榆晚晴

老人爱书画 悦己又悦人

创作的书画作品多次获奖；给孙子的结婚礼物是自己的画

在人民路 3515 社区，有一位老人，他能写擅画，不仅自己习得一身“功夫”，还常常免费教他人画画写字。他叫俞善理，今年 89 岁。7 月下旬的一天，记者来到俞善理老人家中，对他进行了采访。

□文/图 本报记者 于文博
张玲玲

► 俞善理老人家中的墙壁上挂的都是他自己的作品。



墨香盈满室 老人善挥毫

俞善理老人家中充满书画气息，空气中飘着淡淡的墨香。屋内家具简洁干净，每样物品都摆放在最合适的位置。客厅的墙壁上挂着老人的书画作品。电视机后的墙壁中央挂着一幅大大的“寿”字，左侧墙壁上挂着一幅名为《清香》的梅花国画，右侧墙壁上挂着四副牡丹图。“这四幅画虽然都是牡丹，但是颜色、形态都不一样，它们是一组画。”俞善理老人向记者介绍起自己的作品。

客厅后的一间房子，被老人当作了画室，一张大大的长桌占据了室内

大部分空间，长桌上堆放着《唐诗 300 首》《山海经》等书籍及《行书字典》《九体书法》等字帖。画室的墙壁上也悬挂着老人的作品，其中一幅草书《岳阳楼记》是老人的最爱。老人告诉记者，他读过许多名家作品，最爱的就是范仲淹的《岳阳楼记》，直到现在，他还能一字不差地背诵全文。“这篇文章写得特别好，寥寥几句，就描述了岳阳楼的面貌，而且作者在文中的一些观点，让我很有感触。”俞善理老人说。

俞善理老人 1979 年从 3515 工厂退

休后，开始学习书法和国画。“我退休以后，写字和画画就是我的生活重心，每天写一写、画一画，我感到特别高兴。”俞善理老人精神矍铄，脸色红润，只要提起书画，他就像孩子一样开心。

从接触书画开始直到现在，练了多少张字、用坏了多少根毛笔，俞善理老人自己也记不清了。“我经常去光明路一家文具店买纸和笔，店里的老板都认识我了。上次去买尺子，老板直接送给我一把。”俞善理老人说。

有书画做伴 再累也开怀

“我小时候家里穷，只念了几年书，十几岁就做了学徒工，因为没有文化，吃了不少苦。进了 3515 工厂工作以后，看到很多同事都能写会读，我特别羡慕。退休后，我就自己琢磨学写毛笔字，后来又上老年大学专门学习。”俞善理老人说，因为学习书法，他接触到了国画，又开始学习国画。俞善理老人最喜欢花鸟画，而花鸟画中，他最喜欢的是画牡丹。“有诗描述牡丹‘唯有牡丹真国色，花开时节动京城’，我觉得牡丹国色天香，特别美丽，所以很多作品都画的是牡丹。”

记者注意到，俞善理老人的手指

上沾染着颜料，他的画室内，放置着许多笔、颜料和墨汁。老人告诉记者，每天写字作画的时间，是他最高兴的时候。以前身体好的时候，他一整天都待在画室里，现在因为腰部有疾，他每隔一个小时都会到外面走一走，再回来画画。

学画至今，老人已经有了许多作品，这些作品不仅挂在自己家中，他的五个孩子家中也挂了不少。前两年，孙子结婚，老人专门作画送给新人做礼物，这让孙子十分高兴。不仅送画给自己的家人，凡是开口向老人求画、求字的人，他都爽快地答应，完成作品后免费送给他们。“人家找我

免费教授书画 分享艺术之乐

西。”彭德功告诉记者，开始时他不知道如何下手，现在已经能自己独立作画了。每次画完以后，俞善理都会为他找出不足，再教给他一些作画技巧，令他受益匪浅。

不仅彭德功老人，家属院里的一些孩子知道俞善理爷爷擅长书法绘画，闲暇时也会到他家，向他学习书

要字、要画，就是对我的支持和欣赏，我就已经很感激他们了。”俞善理老人说。

俞善理老人创作的不少作品都获得了社会的认可。“您所创作的国画作品牡丹被评为优秀作品，并为学校珍藏。”“您的作品《春之舞》在第四届‘时代颂歌’全国读书画影作品大赛中荣获一等奖，并授予您全国读书画影时代百杰荣誉称号。”“您的作品在 2015 东方美全国诗联书画大赛评选中荣获金奖。”……在老人家中，堆放着不少收藏证书、获奖证书、荣誉证书，但老人对这些看得很轻，他更享受、沉醉于书画的创作过程。

法绘画。对于每一个孩子，老人都十分欢迎，热心教授他们，而且都是义务的。

“写字和画画对我来说，都是一种业余爱好和精神寄托，能教给别人，我就觉得特别高兴。以后，如果谁想学习书画，我随时欢迎。”俞善理老人告诉记者。

合家欢

做饭的父亲

□孙志昌

母亲生病了，我们几个本来准备轮流请假回家照料，不想母亲却摆手道：“让你爸照顾我，他反正退休也没啥事做。”一旁的父亲笑着点头，我们心里却没底，父亲连饭都不会煮，能照顾好母亲？但俩老坚持不让我们请假过去，也只好边走边看。

因为不放心，所以我经常会回去看看。说实话，父亲炒的菜虽然看上去挺丰盛，营养上应该不差，可是肉特别老，鱼也有腥味，蔬菜切得也粗糙。但母亲却一个劲地点头，对父亲伸出大拇指道：“没想到你还有做菜的天分，这些年真的是浪费了你这么个人才。”父亲听得眉开眼笑，我却听得目瞪口呆。

私下里，母亲悄悄地对我说：“你爸刚开始做饭，就像小孩子刚上学一样，需要鼓励。”原来如此，我恍然大悟，此后也和母亲一起违心地称赞父亲的菜做得好吃。

不想，父亲却因此对做菜越来越上心了，每天一早起来去买最新鲜的菜，而且还搜罗了一堆菜谱回来，并且电视上的美食节目也一个

都不放过，还做笔记，可认真了。

渐渐地，父亲做的菜越来越有滋味，而且配菜也很好看，烧个小黄鱼，除了红色的尖椒，还会撒上些绿色的蒜蓉，又香又好吃。除此之外，还有青椒炒肉、炖白菜、黄瓜粉丝以及大虾等，颜色鲜艳，看着都很有食欲。

“爸，您做菜怎么这么有心得呢？”我不明白是什么原因促使父亲学做菜的。父亲一直认为男人是不应该进厨房的，所以一度我以为他会去从外面点几个菜回来应付日子。听了我的问话，父亲笑着说：“因为你们都喜欢吃我做的菜啊。”我顿时一愣，原因竟然如此简单。

父亲告诉我，他每天早上起来都会把一天的生活安排好，连每顿饭吃几个菜都要事先写下来，这既是一种乐趣，也能让我们对他和母亲的生活放心。能让我们做子女的没有后顾之忧，成为父亲现在最大的追求。

我吃着父亲做的菜，感觉从未这么好吃过。从不知道盐和油的顺序，到现在可以做一大桌子美味佳肴，父亲所做的一切，不过是因为对我们的爱。



养生保健

晨起搓搓脸 不长老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法，有一定的养生保健作用，可防治一些身体疾患。清代医学家吴尚先在《医论辨文》中说：“晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。”

操作方法：每天清晨，搓热双手，用中指沿鼻部两侧自下而上，到额部时两手向两侧分开，经颊而下，反复搓面 10 余次，至面部轻轻发热为好。

此法有改善面部血液循环的作用，可使面部红润光泽，消除疲劳，治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓面部衰老，推迟老年斑产生。气候干燥时，可先用热水洗脸，擦干后涂上护肤膏，然后再搓面，可滋润皮肤，防止皴裂。有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人，不宜用此法。

据《当代健康报》