

# 翰墨修身 乐在其中

□文/图 本报记者 王海防  
实习生 李宜书

“春夏秋冬磨铁砚，秃笔头千杆，废纸团万卷。”在郾城区钟楼广场附近一条胡同里，有一位叫朱恪荣的老人，每天读书看报、吟诗作对，再练几笔毛笔字，虽然已年近九旬，依然精神矍铄，老有所学使他晚年生活充实而快乐。

5月10日，记者来到朱恪荣家中，看到客厅内挂着各类书法作品，或清秀飘逸，或苍劲有力。朱恪荣老人正在看书，闻听有客来，忙站起来让我们入座。

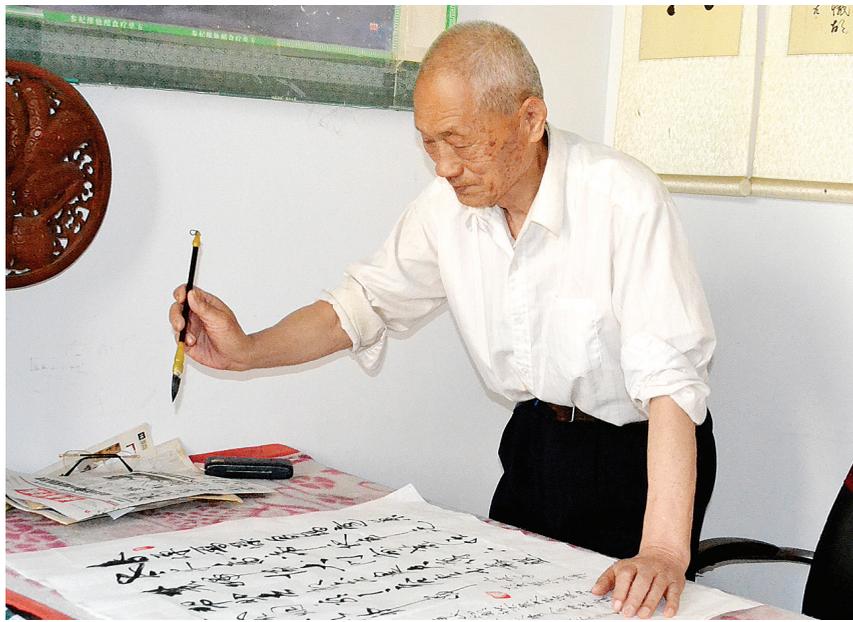
“15年前，子女们都成家立业后，我便想着做些什么，便来到市老干部活动中心学习书法。与书法的邂逅，竟成了我后半生的追求。”当时，已经74岁的朱恪荣报名上了市老干部活动中心的书法班，从此与书法结缘。

朱恪荣说，系统学习书法后，明白书法艺术博大精深，更坚定了他学习的信心。多年来，朱恪荣订阅了大量与书法有关的刊物，购买名家字帖进行临摹，从楷书入门，后练隶书、篆书，又渐渐爱上行书、草书。

为了更好地与其他书法爱好者交流，朱恪荣老人还积极参加各类书法征稿活动。“其实并不是为获什么奖，而是对自己的一种锻炼。”朱恪荣说。

话虽如此，但厚厚的一摞获奖证书，各式各样的奖章、奖杯，却无言地诉说着朱恪荣为书法付出的孜孜不倦的努力。

如今，朱恪荣的书法可以说取得了一定成就，但他却认为自己刚起步。谈起书法，朱恪荣稍微有些激



动，便脱下外套，神采飞扬，他说：“中国书法艺术博大精深，越是练习，越是明白自己的不足，学书法对我来说是终生的事业。”如今，已经89岁高龄的朱恪荣老人每天坚持练习一个小时的书法。书法是他的梦，他对书法的追求是永无止境的。

学习书法15载，朱恪荣对书法艺术体味颇深。“想要写好一幅字，比如说《沁园春》，必须先明白诗词的含义，带着感情去写。”读了很多诗词后，渐渐地，朱恪荣老人爱上了诗歌创作。他的诗歌包罗万象，大到国家大事，小到生活细节，充满了真情实感。“2011年，我写了一篇有关抗美援朝的诗作，在全国的比赛中得了个二

等奖，还去了北京领奖呢。”朱恪荣老人自豪地说。

闲暇时，朱恪荣会约三五诗友、笔友们小聚一下，进行交流，也会时不时邀请书法家前往他家中欣赏名家名篇，大家交流探讨，或是骑着车子出去锻炼身体，夕阳生活过得有声有色、怡然自得。

每天，朱恪荣最爱的事情就是提着狼毫笔，立在三尺桌前，挥毫泼墨。“写书法不仅让我心情愉悦，认识了许多志同道合的朋友，为生活增添了不少乐趣。还锻炼了身体呢。”现在，练习书法对于朱恪荣来说，像吃饭睡觉一样自然，他的生活一天也离不开书法了。

退休好时光

## 退休女人 因自信而美丽

□姚桂芳

每参加一次中老年舞蹈大赛，对我都是个不小的触动。想想刚退休那会儿，成天窝在沙发里看书吃零食，无视日益隆起的腹部，总认为美对退休后的女性来说，是一个遥不可及的梦。

退休后的女人，既有枝头硕果累累的欣喜，也有满目空山青鹤飞的落寞。经历了生活的种种洗礼，对人生已形成了一定看法与态度，所以，稳重整洁的成熟美是比较适宜的。

自从参加了充满活力的社区舞蹈队，对美的看法有了改变：老年人的美，是能把人的内在品质全面地体现到外在形象上的一种优雅美。

健美操充满青春活力，广场舞快慢适中，让人完成对美的渴望的同时强身健体。然而，每个人都有按自己的意愿追求美的权利，不能一概而论。邻居有位童心未泯的大姨，已是83岁高龄了，但她始终保持着一颗年轻开朗的心，经常放声高歌。她育有8个儿女，却喜欢独居生活，乐呵呵的生活态度感染着周围的每一个人。

一次，在舞蹈大赛的现场，我问一位刚从赛场下来、气喘吁吁的比我年长的女士：“你如此高雅的气质是如何得来的？”她不假思索地说：“你自信，你就美。我从不认为自己老了，时间只能老化我的躯体，而我的心永远不起作用，只要心态年轻，就永远年轻！”

我的一位朋友是开美容院的，我问她同样的问题时，她扬起容光焕发的脸庞，自信满满地说：“只要爱美，你就能美，时间根本无法左右你的容颜。”

瑜伽、健身房深受年轻人的喜爱，而广场舞、健美操、扇子舞等是中老年人追求美和健身的一种方式。他们在旋律昂扬的乐曲声中，舞出了自信，跳出了健康，燃起一把光照夕阳的美焰。

“岁月不饶人”不过是慵懒者的借口。宅在家里的老年女同胞们，大胆地走出家门，找回你的自信美吧！

精彩夕阳

## 老爸玩转自媒体



□李玉婷

说到自媒体，大多数人会说：“那是年轻人的专利。”不！在我家，我老爸就玩自媒体，而且玩得相当专业哩！

老爸退休后爱上了养花，家里到处都被他种上了花草，他尤其喜欢养多肉，只要出新品种，马上就买回来。老爸看到我和老公经常在手机上晒照片，也动了念头，弄了个朋友圈，经常把自己培育的多肉照片、视频之类的发在朋友圈里，带动了周围一大票人爱上了多肉。有很多朋友推

荐的人加他微信，向他请教多肉种植过程中遇到的问题。我看老爸整天抱着手机，像个网瘾少年一样回答问题，真替他感到累，叮嘱他少玩手机，对老年人眼睛不好。没想到他却说：“不及时回答问题，会辜负了别人的信任！”

有一天，我在公众号上看到一篇写花草种植的文章，便对老爸说：“不如你也开个公众号吧，把朋友提出的问题整理出来，写成文章，再遇到相同的问题，直接发给他们就行了。”

老爸对新鲜事物一向比较感兴趣，听我这么一说，立马来了兴致。我帮他注册了一个公众号，接下来就是写文章了。他打字比较慢，一点点整理出朋友们向他提的一些问题，又拍了一些照片作为参考，用了一天的时间，终于写好了第一篇文章。发布之后，他兴奋地让朋友们阅读。我也去瞅了几眼，发现很多错别字，很低情商地说了出来，可是他啥也没说，背着手去给他的多肉浇水了。第二天，看到他抱着一本字典，戴着老花

镜在那里翻看着。

后来工作忙了，我很少关注老爸的公众号，只是偶尔去瞧几眼，看看他发了多少篇文章。哎哟，还行，基本上保持一天一篇的频率，而且错别字也少了。

有一天，老爸笑眯眯地拿着手机在我眼前晃了晃，我一看，原来他收到了一封邮件：平台邀请他开通了原创功能！我又到他的后台去看了一下，我的天，他的粉丝已经好几百人了！

昨天，老爸打电话给我们几个，让我们晚上回家吃饭。回到家之后，看他一副很开心的样子，便悄悄地问老妈，老爸为啥这么开心。老妈透露：老爸又在其他平台注册了账号，因为每天都更新文章，不仅开通了原创功能，还开通了广告，现在一天有一百多元的收益！老爸充满雄心壮志，说他要坚持写下去，靠自媒体赚的收入来养活老妈……

在自媒体流行的今天，老爸也赶了一回潮流，为自己的晚年生活增添了无穷乐趣。看到他每天活力满满，做着自己喜欢的事情，作为儿女的我们，既欣慰又受鼓舞，同时还有一种敬佩！



山水（中国画）李振营作