

传播传统文化 积极奉献爱心 为这位八旬老人点赞

在我市,有这样一位老人,不但自己在书画方面有独特的造诣,而且一生致力对书画文化的传播,赢得大家的尊重和爱戴。除了漯河市,不少外地人也慕名向他学习,他就是81岁的申进贤。近日,记者走进他的课堂,了解他的艺术传播之路。



申进贤老师正在给大家讲解绘画技巧。

□文/图 本报记者 杨旭培

A

义务开办国画课

4月19日,在市区海河路西段附近的郾城区老干部活动中心,申进贤正在义务给学员们讲解国画牡丹的绘画技巧,台下坐满了人,其中有不少老年人,也有一些年轻人,还有人带着孩子来听课。申老师一边画一边讲,学员们有的拿着手机,有的举着平板电脑,将老师的讲解录下来,准备回去慢慢看,

有的学员则拿着笔记本边听边记。

介绍完牡丹的画法,为了让学员把学练相结合,更加深刻地理解并熟练掌握牡丹的画法,申进贤布置了课下作业,并对学员们上次的课下作业作品一一进行了点评。

“牡丹是国画花鸟画中经常绘画的对象,被誉为‘花中

之王’,大家都很喜欢,但是想画好并不容易,看老师寥寥数笔,栩栩如生的牡丹就跃然纸上。”抱着孩子来学习的学员赵女士对记者说,自己喜欢画画,跟着申老师学习有一段时间,因为儿子媳妇工作忙,就带着小孙子一起来听课,让孩子从小也接受艺术的熏陶。

B

热衷传播传统文化

在课堂休息的间隙,记者采访了申进贤,听他讲述了他的艺术之路。申进贤与美术结缘是在20世纪60年代,那时他刚从一所美术专科学校毕业,就到了当时的郾城县文化部门工作。也就是从那时起,他开始教授绘画技艺。一转眼几十年过去了,申进贤从工作岗位上退了下来,可是出于心中对国画那份赤诚的热爱,他又先后来到漯河职业技术学院、漯河市老干部活动中心任教。“我从小学画,与画相伴一生,这是一种缘分,也是一种责任,

鞭策着我把余生的精力都投入到国画的传承上来。”申进贤这样说道。

随着年龄越来越大,申进贤的腿脚也不比年轻时了,他把自己传承国画的阵地搬到了郾城区老年大学。虽然他此时已经是中国书画协会的会员,曾多次举办画展,可以说是誉满中原,但他却始终保持着淡泊名利的心态,一心系于教学。他看到学习国画的大多是中老年人,为了培养国画的接班人,他开设了四个免费的少儿班,每周六进行

授课。

令申进贤感到欣慰的是,国画作为国粹之一,近年来在国际上的影响力逐渐高涨。“不同于西洋画的是,国画有一种难以用语言形容的意境之美。国画的作画工具是独一无二的,画作之美也是独一无二的,每一幅好画都能体现出作者的人文情怀,可谓寄情于山水之间。这是我们的传统文化,现在越来越得到国际上的理解和认可,我认为国画未来一定能够更加大放异彩。”申进贤说。

C

德艺双馨美名扬

记者采访了解到,在申老师的课堂上,不仅有刚来学习的零基础学员,也有跟着他学习几十年的老学员。不仅有漯河市,还有莫名而来的外地人。只要有课,下面的人总是坐得满满的。

提起何学桢,申进贤课堂上的学员基本上都认识,今年78岁的他是一位老学员了,他告诉记者,和申老师认识已有几十年,在申老师还在文化馆工作的时候,自己就前去拜师学艺。他最喜欢画花鸟画,当天,他还带来了自己的作品《醉春》,希望能在课后得到老师的点评。“因为我年轻时在学

校担任美术老师,所以我最佩服申老师的就是他能够几十年无私地向大众传授书画技艺。”何学桢告诉记者,自己很早就跟着申老师学习,每次去文化馆申老师都特别热情,当时家离得远,晚上回去不方便,申老师还给他安排地方住宿,申老师德艺双馨的人品值得自己一辈子去学习。

为了跟申老师学画画,不少学员都会早早来到教室,其中还有不少慕名而来的外地人。今年62岁的王淑琴是驻马店人,跟着申老师学习画画已经有两年多了。“我是听说申老师在这里开课,专门跑来跟着

他学习的。”王淑琴对记者说,自己慕名来学习画画,为了方便还在漯河租了房子。每周四申老师开课,王淑琴一般周三就来到漯河,周五再回驻马店。当记者问她这样来回折腾会不会很累时,她笑着说:“因为是真的很喜欢画画,所以不会感觉累,在这里跟着申老师学习的有不少外地人呢,大家学习的积极性都很高。”

在沈老师的课堂上,记者还见到不少年轻人的身影。他们有的是学校的美术老师,有的喜欢写作、喜欢文学,他们都希望跟着申老师学习,用绘画来表达自己对生活的热爱。

养生保健

吃素要循序渐进

这些年,很多人开始追求吃素。其实,纯素食易缺乏多种营养素,“部分素食”更健康。

大部分人可以做“部分素食”主义者,在日常饮食中,按照每天“3份蔬菜配1份肉”的吃法,招致各种慢性疾病以及患癌的风险会更小。

对于一个吃惯了大鱼大肉的人,如果突然改吃青菜、水果,胃肠消化功能和身体代谢功能难以马上适

应。所以,最好循序渐进地调整:首先,抛弃油腻厚味的菜,如糖醋里脊、红烧鸡翅等,改用烤、炖的方法烹调肉制品。其次,可以尝试将部分肉类改为豆制品,每餐多做几道蔬菜,每周吃几次鱼肉,慢慢从清淡素菜中尝出食材原有的清香。

如果此时仍坚定地想成为素食者,可继续减量放弃鱼肉,通过蛋、奶和豆制品来保证蛋白质的供应。 晚综

漱口水不可滥用

目前市场上的漱口水有“药字号”“健字号”“消字号”的分别,其中“消、健”字号漱口水属于非药物性保健型漱口水,可参照说明书使用,无须特殊指导。

“药字号”漱口水多含有抗生素或复合碘剂等,可帮助抑制细菌缓解和消除炎症症状,不可滥用,随意使用。健康人在正常刷牙的情况下,可以不用漱口水。 晚综

科学求证

七十三、八十四是不是老人一道坎?

俗话说“七十三、八十四,阎王不请自己去。”这句话令很多老人深信不疑,一到73岁和84岁就心神不宁,担心自己过不去这个“坎”。那么,七十三、八十四到底是不是老人过不去的“坎”呢?

这种说法没有科学根据

养生专家认为,这种说法没有太多根据,只是人都惧怕死亡,一旦周围有人在这两个年龄去世,就更加印证了俗语的“真实性”,加剧了人们的恐惧。那这句俗语从何而来呢?据考证,这和我国古代孔子和孟子死亡的年龄有关。孔子生于公元前551年,死于公元前479年;孟子生于公元前372年,死于公元前289年,分别为虚岁73和84。因为人们对孔子和孟子十分崇敬,称他们为圣人,而圣人都在这两个年龄死去,平民百姓就更不容易迈过这个“坎”了。

更多的是心理问题

疾病的发生和年龄没有必然联系。老人们之所以担心过不去这两个“坎”,更多的是心理问题。因为进入老年后,各项功能开始衰老,患

多种疾病的概率会逐渐增加。在身体不好的情况下,又担心到了73岁和84岁时自己挺不过去,就会更加心烦焦虑,进而加重原有病情,甚至危及生命。有调查也显示,73岁和84岁死亡的人数并不突出,近两年这两个年龄死亡的人数还在减少,这也进一步说明73岁和84岁并不是老人的死亡魔咒。

少点心理暗示更健康

老人该如何正确看待这两个年龄呢?专家说,除了保障身体健康,精神因素也很重要。目前,越来越多的证据显示,焦虑和抑郁状态能够影响人体的免疫系统,而免疫系统受伤会使人更容易发生各种疾病。因此,如果老人被一句俗语吓倒,整天郁郁寡欢,很容易导致睡眠不足、胃口不好,最终导致疾病的突发和躯体的衰亡。

因此,对老人来说,健康最大的坎就是他们自己。不管年龄多大,老人只要调整好心态,保持乐观情绪,广交朋友,懂得合理膳食、戒烟限酒、适量运动、积极乐观,就没有什么迈不过去的坎。

据《银川晚报》