

82岁明同顺:热爱书画 热心公益

中国毛体书法家协会会员、中国国画家协会会员、中华诗词学会会员、漯河市诗词协会顾问……今年82岁的明同顺老人集多种头衔为一身。创作诗歌、练习书法、学习绘画、义务讲课……自1998年退休后,明同顺每天忙得不亦乐乎,生活过得充实而幸福。12月4日,记者来到了明同顺家,采访他丰富多彩的老年生活。

□文/图 本报记者 于文博 张玲玲

1 八旬老人爱好藏头诗

“这些都是我退休之后的作品,以诗歌居多。”明同顺从书房拿出几摞打印的本子,每首诗的名称、创作缘由、时间都标注得一清二楚。“我上学时就喜欢文学,上班时忙工作,也顾不上。退休后,有了大把时间进行创作,重新拾起年轻时的‘文学梦’。”明同顺告诉记者,他钟爱藏头诗,因此花了大量心血来研究,“藏头诗一般是七个字,这里面可有讲究了,越研究越着迷。”

明同顺创作诗歌的素材基本都来源于生活。有一次,他在家收看戏曲节目《梨园春》。“当时看累了就闭着眼睛听,听的时候感觉是女声,但睁开眼睛之后,发现是70多岁的男播主曲耀星演唱的,瞬间感慨万千,拿笔写了一首藏体诗。”明同顺说,“一曲悲歌痛三秋,心耀郎魂情难收,双星怎把银河渡,二八娇娘哭成叟。”仔细观察,前三句的第二个字连起来,就是曲耀星的名字。

2014年,明同顺患上了脑梗,右腿和右手留下了后遗症,但这并不影响他写诗。“平生做事唯光明,但愿世上人心同,理行五湖万里顺,友交四海百般诚。”这是明同顺为自己写的一首藏头诗。“这首诗每句话的最后一个字连读,就是‘明同顺诚’,这也是我做人的准则——诚实、诚信、光明正大。”明同顺说。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,拓展自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或在养生与保健方面有独特的理念的方法;或别具情趣,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索,请联系我们。电话:15839581210



明同顺老人向记者展示他的书法作品。

2 研习书画,陶冶情操

在明同顺家中,悬挂着多幅书画作品,客厅中有一幅“唯善呈和”的作品,四个字的书写方式别具一格,以“口”为中心,形成了一个整体。“不管做人做事,只有善良,才能和谐。”明同顺向记者介绍道,从年轻开始,他就喜欢书法,最常练习的是毛体书法。

采访中,明同顺向记者展示了一幅长三米半、宽一米的毛体书法作品——《沁园春·雪》。“我很喜欢这幅作品,后面加了我写的赞颂诗,所以精心装裱了一番,方便保存。”明同顺说,在日常生活中,只要有空闲时间,他就会提笔练习,家中的报纸、纸板等可以写字的物品,都成了他的练习纸。

因为热爱书法,明同顺在与人交往时,也常常以书法作为媒介。1992年,戏曲艺术家马金凤到漯河演出,明同顺为

了表达对她的敬仰之情,写了一幅书法作品赠送于她,受到马金凤的称赞。

除了书法,明同顺的另一个爱好就是绘画,他爱国画,最常画竹子,偶尔画兰、梅、牡丹等。为了画好竹子,明同顺多处寻找,购买了郑板桥的作品集用于学习、研究。明同顺有一本相册,里面收藏了他部分绘画作品的照片。记者看到,他的每一幅作品左上方,都题有名字。“这个是《乐园》,这里有竹子和石板,麻雀在这里嬉闹,主题是为了体现和谐、温馨。”明同顺说,他的绘画作品之所以以竹子为主,是因为他喜欢竹子的品性——虚心、坚韧、朝气蓬勃、积极向上,值得大家学习,“练习书画,有助于陶冶情操,也给我的生活带来了许多乐趣。”

3 热心公益,义务当讲师

明同顺告诉记者,他给自己起号“开心牛”。“开心有两层含义,一层指自己开心,另一层指让别人开心。”明同顺说,为此,他在研习诗书画,愉悦自己的同时,也尽可能为他人提供帮助。他经常参加各个社区举办的公益活动。活动中,如果遇到想要学习书法或者绘画的人,他就义务教授。

明同顺喜欢心理学,研读过许多专业书籍,又根据自身经验,积累了许多调节心理情绪的方法。一些社区和组织曾多次邀请他为大家讲解有关心理调节的知识。退休前,明同顺从事文案工作,讲课对他来说是个新领域。为此,他翻阅

书籍、搜集了各种讲课技巧。“首先,不能摆架子,要让大家接受你。讲课要贴近老百姓的生活,让大家一听就懂。另外,讲话要幽默,吸引大家的注意力。”明同顺说,为此,他绞尽脑汁,并且每堂课都以诗做结尾。“气冲肚皮当鼓敲,苦中作乐胜笛箫。运气健身祛风邪,放眼青山听林涛。”这是劝大家摆正心态,不要生气的一首打油诗,“大家听了都乐呵呵的,但仔细一品,还就是这个理儿。”

“我们要好好生活,每天开开心心的,才能不辜负这美好的生活。”采访临近结束,明同顺感慨地说。

养生保健

慢性病人群过冬注意保养

患有老胃病、老寒腿、老慢支等慢性病的人群过冬有健康处方。

老胃病:喝红糖姜茶。从中医来讲,老胃病常常指的是脾胃虚寒的人,其护胃的要点是胃部保暖,古人穿个小兜,现代人穿个小背心,是一个道理。最好多吃温补的食物,如山药、萝卜等,觉得冬天水果常温吃也很凉,不妨蒸着吃。红糖姜茶也比较适合脾胃虚寒者,超市就可以买到,可以暖胃。不过,不能喝太多,尤其是舌苔厚腻的人群。

老寒腿:自我保健按摩。老寒腿在现代医学上称为膝关节骨性关节炎。有套简单的自我保健操,日常练练,可以预防发作。1.双手按住膝关节的两侧,从上往下按揉。2.单掌

从膝关节的股四头肌开始往下按揉。3.坐在椅子上凌空踢腿,或双手提拉膝盖窝,小腿前后晃动。4.两腿前后站立,从大腿根到脚踝,双手对立抱住腿部两侧,从上往下按摩。5.两腿前后站立,双手叠加放在腿部正面,从上往下按摩。

老慢支:及时接种疫苗。老慢支现在叫慢性阻塞性肺疾病。有长期吸烟史或常与不良甚至是受污染的空气接触、自幼反复呼吸道感染史,是高危人群,若近期有咳嗽咳痰、喘息、稍微活动就气喘等表现,要到医院做个肺功能测试。很多患者体格都不大好,营养有待加强。另外,冬季早晚低温时段最好不出门,及时接种流感及肺炎疫苗。

晚综

自己艾灸当心误区

艾灸好处多,加上易操作,不少人购买艾条自己艾灸。但自我艾灸若走入误区,则对身体有害无益。

误区1:盲目照本宣科。有的患者在书中看到灸足三里可调脾胃,就给孙子灸了十来天,这就走入了误区。足三里有引气下行的作用。小孩属纯阳之体,生发之气旺盛,长灸足三里或导致生长迟缓、气血不和。

误区2:误把烫伤当成灸花。有些人认为,艾灸一定要出现灸花,才意味着起效。其

实已发生烫伤,需赶紧处理。建议艾灸时让艾条距离穴位约两指远。

误区3:哪儿痛灸哪儿。古籍中记载了47个禁灸穴位,它们多分布于面部、重要器官和浅表大血管的附近,以及皮薄肌少筋肉集聚的部位。灸到禁忌穴位,如果加上体内有钢板等,可能造成大出血。

不要迷恋无烟艾条、电子艾灸,它们反而会伤筋骨、耗阴血。普通的艾条虽然烟大,但效果好,不过购买艾条不要贪图便宜。 据《快乐老人报》

祖孙乐事

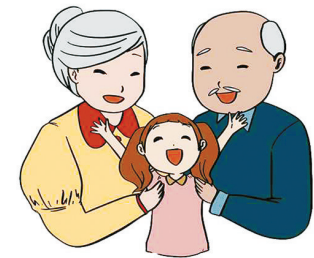
爷爷是将,奶奶是土

□王喜林

一天,孙女不小心把一个花瓶碰到地上摔碎了。老伴生气地说:“你把妈妈的花瓶打破了,看你妈妈回家后怎么收拾你!”

孙女看了看我和奶奶,忽然笑着说:“没事,不是有句话叫兵来将挡,水来土掩嘛。”

我听了问:“你说的‘将’和‘土’在哪里呢?”



孙女自信地说:“爷爷是将,奶奶是土呀!”

厕所有两个名字

□陈世渝

一天,我带孙女参加朋友的生日宴会。席间她上厕所时,到了门口,却不进去,我纳闷地问她:“你咋不进去呢?”

她看着门上的“洗手间”

说:“我上厕所,又不洗手,我到洗手间去干啥?”

我一听乐了,解释说:“家里叫厕所,公共场所叫洗手间,这样才文明呀。”

孙女愣了一会,恍然大悟道:“厕所又叫洗手间,它有两个名字啊?”