

74岁周连如:醉心艺术 热心公益

在市区金山路周连如家中,每天都是乐声悠扬、浓墨飘香、欢声笑语,74岁的周连如喜爱书法,喜爱乐器,热衷公益,通过多种方式,将自己的生活过得丰富多彩。2018年12月31日,记者对他进行了采访。

□文/图 本报记者 于文博



周连如在练习书法。

1 醉心书法和乐器 生活常与艺术相伴

当日,在周连如家中,记者看到,他身穿深色棉袄,正在练习书法,神情认真严肃,不时还要仔细研究一会儿字帖。周连如告诉记者,他练习书法已经50多年了,每天坚持两个小时,从未间断。多年来,他练习过各种书法,受朋友的影响,近段时间,他正在练习毛体书法。前几年,周连如学会了使用微信,他常常把自己的作品放在微信群里,请朋友们评价,一些喜欢他作品的朋友就会请他写字,对此,周连如从不推

辞。每逢春节,他还会参加社区组织的义写春联活动,用作品送去自己对大家的祝福。“写书法的时候,心里很平静,看到比较满意的作品时,就觉得很有成就感。”周连如说。

不仅是书法,周连如生活中对乐器也十分喜爱,板胡、二胡、三弦、笛子等,他样样拿手。其中,板胡是他练习时间最长的乐器,至今已经52年了。“我小时候在老家宣传队学的板胡,这么多年,一直坚持练习,没有间断过。”周

连如说,板胡学起来并不容易,刚开始学习,他每天都要练习七八个小时,时间久了,手上就长出了厚厚的茧,“我练习的曲子大部分都是戏曲里的段子,《花木兰》《穆桂英挂帅》《朝阳沟》等,很多都是大家耳熟能详的曲段。”学习板胡的同时,周连如自己学习了乐理知识,随后又自学了二胡、三弦、笙等乐器。因为乐器演奏得好,一些民间自发组织的戏曲团队常请他去帮忙伴奏,周连如每次都有应必答,义务伴奏。

2 热心公益 发挥余热帮助他人

生活中,自己的生活很丰富,周连如还有一副帮助他人的热心肠。2013年,他在滨水路滨河佳苑小区买了房,在此居住了几年,该小区大门口有一块黑板报,无人管理,搬入该小区以后,周连如就主动承担了办黑板报的任务,每逢节假日,他都是又写又画,为大伙办一期精彩的板报。如今,他虽然已经搬离该小区,但有空还会回去帮大家办板报。

2015年,周连如和一些同样喜欢戏曲的朋友自发组织了

戏曲团队,常常在市区双汇广场义务演出,受到附近居民的喜爱。“来听戏的大部分都是老年人,还有很多是铁杆戏迷,每次演出时,都会看到他们。”周连如说,演出时,看到观众们享受的表情,他和朋友们觉得特别开心,他们都希望通过这种方式,给更多的人带来快乐,让更多的人喜欢戏曲。

老街街道受降路社区的“闲事会”是一个由社区热心人组成的团体,成员们专门帮助居民调解矛盾,积极参与各

种社区公益活动,周连如是这个团队的负责人之一,只要社区、居民有需要,他和成员们都会义务帮忙,受到了辖区居民的一致好评。“连如叔给咱社区帮了不少忙呢,是个特别热心的老叔。”受降路社居委主任荆海燕告诉记者。

“退休以后,在家也没什么事情,帮大家做点事,还能锻炼一下身体,挺好的一件事。”周连如说,通过公益活动,他也结识了很多志同道合的朋友,丰富了生活。对此,他感到很满足。

则也简单。只有不到两万个单词的波利尼西亚语,语复杂,非常难学。

北极企鹅去哪儿了

在我们的印象里,北极和南极同是冰天雪地,自然条件差不多,为什么北极没有企鹅呢?其实很久以前企鹅在北极生存过,“北极大企鹅”身高60厘米,头部棕色,背部羽毛呈黑色,数量曾达数百万只。16世纪后兴起了北极探险热,大企鹅因被疯狂捕杀而灭绝。而如今生活在南极的企鹅,由于忍受不了赤道水流和较高的气温,所以一直没有选择向北挺进。 据《百科知识》

冷知识

眼睛为何不怕冷

天气越来越冷,我们常常会冻得鼻尖红紫、耳朵发痛、手指麻木,可是,暴露在外的眼睛却永远不会觉得冷。原来,我们的眼睛上只有管触觉和痛觉的神经,没有管冷热的神经。所以,不管温度多么低,都不会觉得冷。

电脑时钟也会停

不知道你有没有注意过,即使电脑好多天都没有开机,甚至连电源都拔掉了,开机后它的时钟却依然显示的是正确时间,好像不会停一样。其实,

电脑内部的主机板上有一块可充电的镍铬电池,俗称“主板电池”,可以在断电时给时钟提供电量。当电脑开机工作时,主机电源会为它充电。不过,这块电池的电量是有限的,如果连续两三个月不使用电脑,电脑时钟可能就会真的停止了。

单词越多越好学

国际顶尖学术期刊《皇家学会会刊》最近刊登了一项报告,该报告称,一种语言的单词数量越多,其语法规则就越简单。当今语言中,英语的单词数量最多,大约有40万个,而它的语法规则只有150条。汉语有大约十万个单词,语法规

养生保健

喝三黑汤养肾强身

冬季是养肾的黄金季节。中医认为,黑色入肾,多吃黑色食物可以帮助人体补养肾脏。在此推荐一款简单食疗方。取三黑(黑木耳、黑香菇、黑玉米)和南瓜一起煲汤喝,既能补肾,还能调节血压、血糖水平。黑木耳能很好

地清除血管内的垃圾和致癌物质;香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇,可转化为维生素D,促进体内钙的吸收。要注意的是,黑木耳切忌泡得太久,以免滋生细菌引发食物中毒。

晚综

臭味食物营养高

近日,营养专家指出,有些食物散发出来的臭味让人难以接受,但从健康方面来说,它们却具有很高的营养价值。

臭豆腐乳一直被认为是不健康的食物,其实,豆腐乳含有丰富的氨基酸、植物性乳酸菌和维生素B2、B12。适当吃些臭豆腐乳可调节肠道菌群,帮助消化。平时可将臭豆腐乳当作调味料,在炒菜时加一点。

纳豆是以大豆为原料加入纯菌种发酵而成的,具有溶血栓、降血压的作用。不喜欢纳豆臭味的人可以拌在米饭中



臭豆腐乳



纳豆

吃,也可以把它当调料拌在蔬菜和水果中。

晚综

按血海穴活血化瘀

冬季天气干燥,易伤津液,大家不妨经常按揉血海穴,它具有活血化瘀、补血养气的功效。取穴时,先静坐在椅子上,将腿伸直,在膝盖侧会出现一个凹陷的地方,在凹陷的上方有一块隆起的肌肉,

肌肉的顶端就是血海穴。建议每天坚持点揉血海穴3分钟,力量不宜太大,能感到穴位处有酸胀感即可。按摩时间最好选在每天上午9时至11时。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

爷爷给外婆送花

□毕政

我家孙子两岁半,聪明伶俐,活泼可爱。那天,我提着从自家菜园采摘的些许时令蔬菜,特地去看望孙子。

我刚敲开大门,眼尖的孙

子就高叫起来:“爷爷来了,爷爷给外婆送花!”弄得我和亲家母都一愣一愣的。

原来,我提来的蔬菜之中有些菜茎,还夹杂着几朵青翠欲滴的白菜花蕾,孙子把菜当成花了。

不等将来

□陈世渝

上学前班的孙女喜欢画画。那天她自制了许多贺年片,准备新年分送给她喜爱的人。

谁是什么属相,或谁适合什么图案,孙女都有讲究。比如,送给她的奶奶,她便画的圣诞老人,寓意长寿;我属鸡,则画一只引吭高歌的大公

鸡送我……看着那些稚拙有趣憨态可掬的画面,一家人开怀而笑。

我夸奖孙女:“宝宝画得好,继续努力,将来当个画家。”

孙女头一昂,得意地说:“还要等到将来?我的画早被老师贴在教室的墙上了,同学们现在就叫我小画家呢!”