

袁应湘：书法相伴乐无穷

自从9岁拿起毛笔后，袁应湘就与书法结下了不解之缘。如今，书法成了他生活中不可或缺的一部分，给他带来了无穷的乐趣。3月12日，记者采访了袁应湘，倾听他的故事。



袁应湘正在练习书法。

□文/图 本报记者 于文博
张玲玲

1 坚持练习书法50多年

当天上午，记者在召陵区翟庄街道龙塘村袁应湘家中看到，书房里摆满了书法作品和书籍，中间摆放着一个长约两米的书案，上面有笔墨纸砚等，书房的墙壁上挂满了篆体、楷体、草书等各种书法作品。在袁应湘书房的书架上，摆放着《行草大字典》《中国

书法大字典》《赵孟頫书法集》《五体书法字典》等各类书法书籍。

“自从9岁上三年级那年学习毛笔字以后，我再也没有放下过，那时候所有的作业都是用毛笔写的，我喜欢书法，就开始练习。”袁应湘说，他今年已经65岁，算起来他已经

与书法结缘56年。56年来，无论在怎样的环境中，他每天坚持练习书法两个小时以上。退休前，他是一位小学教师，每天挤时间也要练习书法；退休后，他几乎把所有精力都放在书法上，书法给他带来了无穷的乐趣，也丰富着他的生活。

2 经常向书法名家请教

学习书法多年，袁应湘对各种书体都很感兴趣，练习过楷书、草书、行书、小篆等字体。练习书法需要下苦功夫，袁应湘有时一整天都待在书房，不停地练习。“每次练习完书法，我都要仔细观察，找出其中的问题所在，而且越练习，感觉自己要学习的空间越大。”袁应湘说，为了

学习书法，他在电视上专门订购了书画频道，每天起床第一件事，就是要收看书画频道，学习书法技巧，并运用到实践中去。

袁应湘告诉记者，家中悬挂的大部分作品是他自己写的，还有几幅作品是他的老师所写。“你看看这幅《望岳》是我老师的作品，他是

全国著名书法家、南开大学教授傅建增，每次我写字前，都要看看老师的作品，写完再找找和老师的差距。”袁应湘说，为了让自己的书法长进更快，他常常临摹各种书籍、字帖学习，也会将自己的作品拍摄下来通过微信发送给结识的书法名师，请他们指教。

3 享受书法带来的乐趣

在袁应湘看来，练习书法是一件修身养性的事情。“要想练好书法，首先得静下心来；其次，练习书法时需要全身发力。所以，练习书法也是锻炼身体的一种方式。”袁应湘说。

采访中，袁应湘向记者展示了一幅长15米的小篆作品，这是他花费十几天完成的。“这是我去年7月份写的，这是第7遍，当时家里的空调坏了，我就开着小风扇书写，在书写时完全忽视了炎热的天

气，写完之后虽然有些累，但那种愉悦感是无法形容的。”袁应湘说。

多年来，袁应湘经常参加省、市级的书法比赛，并且多次获得奖项。因为爱好书法，袁应湘常在春节前被邀请义写春联。“书法、春联都是中国宝贵的传统文化，义写春联也是在弘扬传统文化，我也喜欢参加。”袁应湘说。

在退休前的十多年，袁应湘在学校一直教学生们书法课程。“字如一个人的门面，对

于孩子们来说，练习书法的好处太多了，不仅能提高文化修养，还能锻炼一个人的毅力，写得一手好字也可给人留下良好的印象。我的学生中有几个字写得特别漂亮，还获得了国家级的奖项。”袁应湘自豪地说，“现在，经常有学生家长把孩子练的字通过微信发过来，让我指导，我非常乐于教他们，能把自己多年来练习书法的心得体会教给他们，也算是为传承中华文化尽一点力。”

养生保健

春天吃“草”，绝佳食疗

春天是吃“草”最好的季节。在这推荐三道草食，它们都是绝佳的当季食疗，不仅能让味蕾得到满足，还能养心宁神、补血降压。

忘忧草爆炒木耳。取忘忧草、木耳各50克，瘦肉100克。鲜忘忧草先用开水焯一下，再用凉水浸泡2小时以上。将木耳泡好洗净撕成小块，瘦肉切丝。锅内放油，葱花爆香，煸肉丝，然后放木耳煸炒，下忘忧草炒至入味即可。

凉拌冰草。取冰草500

克，炒熟的黄豆5克，熟芝麻3克，焙煎芝麻沙拉汁5克。将冰草洗净摘成小段，炒熟的黄豆碾碎。小碗内加入沙拉汁、生抽、白醋、熟芝麻、黄豆碎瓣，搅拌均匀。将冰草蘸着酱汁吃即可。

益母草瘦肉汤。取益母草100克，瘦肉50克，姜、枸杞适量。将益母草洗净，猪肉切片腌一会，锅内放入清水和枸杞，烧开后下益母草枝，5分钟后捞出。下叶片，待水沸腾时下肉片，煮至肉片熟，调味即可。

晚综

弯腰时尽量屈膝屈髋

日常生活中注重保护腰部，可减少罹患腰椎疾病的概率。

减少弯腰。弯腰频繁最伤腰。有些直腿站立的人一弯腰一低头，腰就扭了。建议尽量减少弯腰，不得已必须弯腰时，最好的办法是弯腰的同时屈膝、屈髋。猩猩、猴子不腰痛，因为尽管它们总是猫着腰走路，但它们都是屈膝屈髋的。

让腰部正确用力。让腰部一直处于挺直的状态，是对腰部较好的姿势。坐着时，尽量不让后腰悬空，宜借助靠垫支撑，尤其是久坐族，以保障腰间盘不后移。平时要保持腰部受力均衡，用力时，左右两侧要轮番用力。很多人遛狗时，习惯单手牵拉，时间长了就易

伤及腰部。

选择腰带保护。腰带可以保暖腰部，也可以支持腰部，如果自己的腰部经常感到无力，最好遵医嘱早用腰带。

自行按摩。平常可以用双手捋一捋顺一顺自己的腰部，有助安抚神经，放松腰部肌肉，消除疲劳。

多活动。不管是什么姿势，如果长时间不活动，肌肉长时间得不到休息就容易疲劳，而疲劳是出现劳损的前提条件。因此，不管是站着还是坐着，隔一段时间就要换个姿势。日常生活中，可有意识地锻炼腰背部肌肉，让强健的腰背肌能带给腰椎更有力的保护。

晚综

祖孙乐事

不许打爷爷

□汪小弟

那天吃过午饭，我和老伴带着小孙子在小区的娱乐场上玩，顽皮的小孙子爬高跳低地跳，玩得很开心。我怕他摔着，就说：“尧尧，慢点！别摔着了。”但他根本不听。于是我装作生气的地说：“不听话爷爷打你屁股

了！”

我话音一落，旁边的老伴不乐意了：“孩子玩得好好的，你打他干啥，你打他我就打你！”

小孙子却不依了，跑过来一把拉住老伴的衣服说：“奶奶，不许打爷爷！”

见小孙子认真的样子，我得意地想，没白疼他呀！

应该是开始剪票

□李朝云

上周六，我和老伴带着小外孙乘火车去外地看望儿子。开始检票了，我拉着小外孙排着队走到检票员身边，检票员接过我的车票，用小剪刀在上面剪出了一个小豁口。

我们继续往前走时，小外孙对我说：“姥爷，开始检票的‘检’字搞错了，应该是开始剪票。”

我问他为啥这样说。“您没看到她拿着小剪刀把车票剪出了一个小口子吗？”小外孙说。

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