

“画”出快乐退休生活

家住解放路一小区的师国强，年幼时就喜欢绘画，但小时候没有条件学习，长大后又忙于工作。直到退休后，他终于有机会拿起画笔。通过刻苦学习，他的山水画水平日渐提高，并以绘画修身养性，“画”出了快乐的晚年生活。



师国强在绘画。

□文/图 本报记者 尹晓玉

绘画梦想一直深埋心中

3月26日，记者走进师国强的画室，一幅幅精彩的画作映入眼帘。房间不大，空气中却弥漫着淡淡的墨香。这里是他耕耘的地方，长长的桌子上摆满了笔墨纸砚。记者在现场看到，短短几分钟，在师国强笔下，一张白纸上就出现了两只栩栩如生的小鸟。

1956年出生的师国强，今年63岁，是一名铁路退休干部。提起与绘画结缘，师国强顿时打开了话匣子。“小时候很少有机会看到绘画作品，只有过年家里才会买上几张年画。我第一次看到年画，就非常喜欢，当时就想着什么时候自己也能画出这样好看的画。上学后更喜欢画画了，但那时候没条件学习，就经常在作业本上或者在地上画着玩，画的都是从书本上看到的东 西，水果、飞机等。”师国强告诉记者。

后来参加了工作，越来越忙，没有时间和精力去学画画，这个儿时的爱好和梦想，就这样一直被搁置了。

退休后有机会拿起画笔

说到与国画结缘，师国强

还得感谢好友姜明朝。姜明朝是漯河市美协原副主席，因两人是好朋友，2005年，师国强退休后，一次偶然的机会看到了姜明朝的绘画作品，甚是喜欢，自己年少时期的绘画梦想一下子被勾了起来。当时，师国强就拜了姜明朝为师，加入了学画画的行列，专修国画。

因为骨子里的那股韧劲儿，师国强的心里没有遇到困难就退缩的“概念”。“别人能学会，我也能学会。”师国强抱着这样的决心，全身心投入到了枯燥的学习中。

“我买了很多关于国画的理论书籍，每天潜心研究学习。只要老师有时间，我就到老师家看他作画，听他教导。回到家，自己临摹名家画作。”谈起自己学习的经历，师国强说。

经过半年多的练习，近百张的练习纸上，记载着师国强与“山水”为伴的日子。半年后，他开始觉得自己临摹的作品能拿得出手了，当时觉得很有成就感。

2008年，经过三年的不断学习、练习，师国强的一幅山水画入选了我市举办的画展。“当时是抱着试试的态度把自己的画交上去的，没想到能入选，觉得特别有成就感。那时

候，真的是觉得没有比这件事更让自己自豪了。从此，我对绘画更有热情了，也有信心了。”师国强告诉记者。

作品多次参加省市级画展

谈到学绘画的初衷，师国强说，一方面是为了实现年少时期的梦想；另一方面是为了充实退休后的生活。没想到，一拿起画笔就停不下来了，现在作画几乎占据了师国强的全部时间。

多年来，经过老师指导，加上自己勤学苦练，如今，师国强在山水画艺术中创作取得了一些成绩，先后在省市级画展中取得了参展资格。在师国强的画室里，记者看到了厚厚的一沓获奖证书。

这些年来，他的绘画作品内容多是山山水水，每一幅画作都凝聚了他的心血，每一幅画作背后都有一个不同的故事。“画画不仅能增进生活乐趣，陶冶情操，也让我的退休生活更加充实，内心更有成就感。有时创作的作品很满意，欣喜之余我会彻夜不眠。如果不理想，则会懊恼半天。只要还有力气，我就不会放下手中的画笔。我会不断学习，画出更好的作品。”师国强说。

养生保健

心脏不好少碰冷水

对于心脏不好的老年人来说，一些不好的生活习惯，可能会增加心脏负担。

冷水洗手。心脏不好的人在做饭、洗脸时，要避免皮肤接触冷水。因为当皮肤接触到冷水时，血管会突然收缩，一分钟内血压就会开始升高。尤其是早晨刚起床后做早餐时，一定要使用温水。

仰头晾衣。洗好衣服后，人们会习惯性地踮起脚尖仰头晾衣服，这个姿势也很容易加重心脏负担，引发危险。

弯腰擦地。平时做清洁时，注意不要弯腰低头地用力擦拭或拧毛巾，因为弯腰时会 使患者的心肺压力过大，增加心脏的负担，这样会让患者感到憋气不适。 晚综

蒸食草莓利咽止咳

咳嗽时无痰，常伴咽干、喉痒、鼻燥、口渴、舌红少津等症 状，可以将草莓蒸来吃。取新鲜草莓100克，冰糖30克，装入碗中，用蒸锅隔水蒸20分钟左右，每日三次。老人若有阴虚舌燥、咽干燥咳的症

状，还可将鲜草莓洗净榨汁，调入适量蜂蜜拌匀，再加适量冷开水饮服。

研究发现，草莓还有较强的抗癌功效。化疗后出现口腔炎、咽干等并发症，吃点草莓能缓解这些副作用。 晚综

吃红薯搭配叶子菜

有不少中老年人吃了红薯后容易出现胀气、泛酸等不适症状。这是因为红薯中人体消化困难的淀粉进入大肠后，会被微生物发酵产生氢气、甲烷等气体，从而引起腹胀。

吃红薯时，建议搭配吃些

淀粉含量低的蔬菜，如叶菜和瓜茄类蔬菜。虽然红薯跟米饭比，能量优势并不明显，但跟馒头比，其能量还不足馒头的1/2，所以平时爱吃馒头又想减肥的中老年人，可以每天吃点红薯来代替部分主食。 晚综

阿胶鸡汤滋阴补肾

推荐一道滋阴补肾的美味食疗。取阿胶5克，红枣5粒，乌鸡1只，葱、姜适量，党参5克，枸杞10粒，盐适量。将乌鸡切块、姜切片备用。锅里水烧开，乌鸡块焯水

捞出，放入瓦罐中，加入党参、红枣、水。炒锅加油，下入葱、姜炒香后加入瓦罐中一起炖制1.5小时。加入阿胶、枸杞，用小火炖10分钟，加入盐调味即可。 晚综

祖孙乐事

真生气了

□汪小弟

4岁的小孙子平日比较调皮，但每当我装出一副很严肃的样子说：“瑶瑶，你再调皮，爷爷可真生气了！”他就会老实起来。

那天，我和老伴为一点琐事争吵起来。小孙子跑过来推着我 说：“别吵了，再吵我就生气了！”



见我不听劝，小孙子又叫：“好呀爷爷，你不听话我可真的生气了！”

不当按摩师

□陈世渝

有一天，孙女看见我捶腰，乖巧地说：“爷爷，你腰疼呀，我给你按摩一下吧。”她两个小拳头像雨点般在我的腰部和背上

来回地敲打。我夸奖道：“宝宝按摩得真好，长大就当按摩师吧。”

谁知，孙女喘着粗气说：“我才不当按摩师呢，这么费劲！”

健康之道

野生的就有营养？多是炒概念

日前，土鸡蛋陷入舆论漩涡。一些厂家被媒体曝光在家禽饲料中使用着色剂，从而使蛋黄颜色加深。随着土鸡蛋内幕的曝光，其他一些打着“乡土”“野生”牌的“天然”食物，也连带受到了大众的质疑。不少人疑惑：这些宣称自然、野生的食品，果真更健康、更营养吗？

礼盒装的鸡蛋最差

土鸡蛋，象征着更“营养”和“健康”。然而，农业部家禽品质监督检验测试中心副主任徐桂云说，现在市场上，真正的土鸡蛋有10%就算不错了。就营养价值而言，土鸡蛋和普通鸡蛋两者几乎是一样

的，只是土鸡蛋味道会更香，因为农家喂养的鸡进食比较杂。

土猪肉脂肪多，老人不宜多吃

“土猪肉”“走地鸡”的确更香更好吃，但好吃并不代表更有营养。

广东省农业科学院研究员蒋宗勇说，“好不好吃”主要取决于人鼻子所闻到的气味和舌头所尝到的滋味。气味与脂肪有关，通常来说脂肪含量越高闻起来就越香，所以人们经常感觉五花肉比精瘦肉好吃。从人体健康角度看，土猪肉脂肪含量高，对年轻人可能无所谓，但心血管疾病患者、肥胖人群就得小心，并不宜经常食用。

野生鱼受污染概率更大

在美国普渡大学农业与生物工程系食品工程博士云无心看来，吃鱼最好别盯着野生的，因为野生鱼受污染的概率更大。相对而言，养殖鱼由于食物充足，生长周期较短，因此累积的重金属污染物相对较少。

即使鱼类有遭受污染的可能，吃鱼仍利大于弊。健康人群应每周食用2至3份低汞鱼或贝类，常见低汞鱼包括鳕鱼、鲑鱼、罗非鱼和鲈鱼等。买鱼时，建议选个头“八分大”左右的，如鲤鱼以1斤半，鲫鱼0.5至1斤，草鱼4至5斤为宜。

晚综