

耄耋老人的书法人生

■文/图 本报记者 王培

他痴迷书法，数十载坚持不懈，其作品多次在全国各地举办的书画展（赛）上获奖。如今，83岁的他依然行走在书法的道路上。他，就是谢顺典。

上小学与书法结缘

12月28日，记者来到位于市区黄山路谢顺典家中，只见老人家里摆放着不少书籍和书法作品。走进书房，一股淡淡的墨香扑面而来，书案上印章、镇尺、砚台、笔架上大小不一的毛笔以及铺开的宣纸，无不显示出他对书法的热爱。谢顺典正在练习书法，只见他蘸墨、提笔、落笔，屏气凝神，一气呵成，整个书写过程如行云流水、挥洒自如，几分钟时间，一幅气韵生动、笔力雄劲的书法作品就呈现在眼前。

谢顺典从上小学开始学习书法。“我从小就喜欢看人家写字，上小学时学校缺课本，需要写字比较好的学生帮忙给大家抄写课本，我从三年级就开始给大家抄课本。”提起自己对书法的喜爱，谢顺典说，从小学学习毛笔字开始，他便喜欢上了那种笔酣墨饱的文字，由此开始了书法学习之路。通过不断努力，他的字进步很快，获得了大家的认可。

参加工作后，从事文字工作更是让他如鱼得水。“当时从漯河师范毕业，在学校工作了两年，又被调到公安部门从事文字工作，经常要写材料，给我提供一个很好的平台，我的字在每天的书写中有了更大的进步。”谢顺典笑着说，多年来，他的生活、工作与书法密不可分。他买来各种名家字帖钻研学习，家中常年订阅各种书法报刊，有时出差时间比较长，他都会随身携带毛笔、墨盒等物品，留



谢顺典老人在练习书法。

心各种书法作品，走到哪里学到哪里。从练习楷书到自学草书，他用心体会书法艺术的真谛。生活阅历的丰富多彩，充实了他书法创作的内涵，几十年如一日的学习，也让他的书法技艺不断提高。

苦练书法数十载

“我早上洗漱之后就开始练字，每天大部分时间都花在研究、练习书法上。”谢顺典告诉记者，1998年退休之后，他便全身心地投入到书法练习中去。平时，有不少书法爱好者向谢顺典请教，他都会耐心地指导。“谢叔的字写得可好了，他家离我们这里很近，没事经常来我们这里转转，写写字，我们这里经常有老人来练字、画画，大家都知道他的字写得好，都向他请教，他总是耐心给大家讲解。”

幸福沙澧社区服务中心的工作人员王女士表示。

“字习千帖方创体，笔秃万支始成家。”这句话是谢顺典对书法的理解，他主张书法归于自然，笔墨神韵是精品，他博学古今名家众长，也最终形成了自己的个人风格。他在全国各地举办的书画展（赛）上获得了不少奖项，其书法、诗词、格言作品被收录到《唐诗三百首》《世界当代书画艺术名家博览》《中国丝绸大红袍》《大师印象》《中国古今名人百家诗词通鉴》《中华名言辞典》等作品集。

每天沉醉在墨香中，谢顺典非常享受。“练字时身心都沉浸其中，只要拿起毛笔，什么样的烦心事都能烟消云散。”谢顺典说，他始终坚守着对书法的热爱，在翰墨书香中享受着幸福和快乐。

老有所乐

老顽童有了玩具店

最近，北京通州一家老年人玩具店成了“网红”。不少人带着老妈老爸挑玩具，也有不少老年人在这里相聚。这些旧玩具勾起了老人们的童年记忆，可以算是老人的“解忧杂货铺”。

这家“老有所玩”玩具店于今年重阳节开业，约180平方米的店面内，摆放有400多种适合老年人的玩具，木制货架两侧是健身运动区和益智休闲区，老人可以玩飞镖、骑四轮脚踏车绕圈，也可坐秋千、摇椅，玩棋牌、解环游戏等。开业以来，店里每天有四五十位老人来玩，晚上8点至9点是最热闹的时间段。

该店店主宋德龙此前从事老年人相关的工作，在他看来，中国老年人的退休生活非常单调。为了丰富老年人的生活，他决定开一家老年人玩具店。宋德龙说，开业以来怀旧类的玩具最受欢迎，如铁皮青蛙、羊拐……

目前，国内将目标客户定位为老人的玩具店还比较少见。而与国内情况相反的是，在一些发达国家，很早就对老年玩具进行了研究开发。在日本，绘画、拼图、知识卡片、棋类、魔方等已是老人们的最爱。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏分析，老年人玩具市场逐步引起重视，反映了老年人结构的显著变化。

随着时代推移，传统的玩具在老年市场迎来新机遇，更多针对老年人开发的高科技玩具将迎来更大的市场。

据央广新闻

养生保健

膝盖冷痛 保暖有招

随着天气变冷，很多人的“老寒腿”开始发作。老年人关节痛，或是关节发凉，说明关节已存在炎症，如症状明显、疼痛剧烈，需就医治疗。如症状较轻微，可居家处理，做好保暖是关键，具体需做到以下几个方面。

戴好护膝。护膝可保护膝关节前方皮肤，且穿戴方便。选择松紧合适的护膝，佩戴时以不影响行走为度。北方人家中开暖气，护膝只用在外出佩戴；南方人家中可能比外界冷，建议除了睡觉、洗澡外都戴着。做下蹲、跳跃等动作时，可将护膝暂时解开。

湿热敷。用毛巾或纱布浸在热水盆中，取出并拧至半干，敷于膝盖上，再盖个棉垫，防止热气流失，每5分钟换一次，敷20至30分钟，每日敷1至3次。在换毛巾过程中，要注意膝关节的保暖，有水汽及时处理。

干热敷。用中药包、盐包、艾灸、自发热贴（如中药贴、暖宝宝均可），甚至是热水袋，敷于患处。按各产品说明书使用，通常将其敷于膝盖上，每次20分钟至30分钟，每日1至3次即可。不一定要等到出现症状时才敷，在出现症状前，就可作为日常保健，预防疼痛发作。

据《健康报》

健康宝典

身体“四围”与长寿息息相关

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》日前正式发布。相关数据显示，中国人长高了——与2015年相比，我国18岁至44岁的男性和女性分别增加1.2厘米和0.8厘米；不过，国人也长胖了，成年居民超重肥胖率超过50%。

在专家看来，身材与长寿息息相关，身高、体重等数据都会影响到寿命。

“四围”会影响寿命长短

与人们常说的三围不同，颈围、腰围、小腿围、手臂围等“四围”对寿命的影响较大。

脖子短粗的人容易出现各种健康问题。一般而言，脖子变粗意味着血脂异常的可能性更大，患心脏病的风险更高。

腰围是衡量一个人寿命长短的重要指标。腰腹部是肾脏、胰腺、肝脏等重要器官的集中地，如果这个部位脂肪过多，就会加大患高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的危险。

手臂结实、有肌肉的人更易长寿。步入老年后，肌肉流失加快，很

可能会导致身体代谢功能降低，脂肪更易堆积，血压、血脂和血糖也因此升高，身体抵抗力也会下降。拥有强壮肌肉的男性更能抵抗肌肉流失。因此，身体机能能得到更好维持，寿命也就更长。建议男士们平时可以练习举哑铃、矿泉水瓶等。

小腿太细对健康不利。很多女性都希望拥有一双纤细细腿，不过有研究显示，小腿太细的女人更容易患上中风。这是因为，腿上脂肪少的人，新陈代谢水平差，她们患心血管疾病的概率更高。平时，大家可以经常绷紧足尖来锻炼小腿肌肉。

身材高大或不是优势

很多人追求身材高大。不过，在山东大学健康老龄与长寿研究中心主任高希宝看来，身材高大的人在健康长寿方面或许并不占优势。他曾对山东省的百岁老人做过统计，发现身体矮小是老人长寿的自身优势。这些百岁老人中，男性平均身高为166.8厘米，女性平均身高为154.7厘米，“身体矮小，新陈代谢就会慢一些，需要的能量补给就少，这就为百岁老人的长寿提供了一定的自身优势”。

有研究显示，个子越高，心脏将血液泵到头部向大脑供血的负担越大，血压越高。流行病学证明，血压和寿命有着密切关系，血压越高，心脏负担越重，心肌容易变得肥厚，因心血管病而死亡的概率就越高。科学家通过跟踪调研2万多名中老年女性发现，身高每增高10厘米，患肿瘤的危险性就增加13%，即身高和肿瘤发生率呈正相关。

生活习惯的影响更明显

虽然身材与长寿有关系，但是大家也不必太放在心上。相对而言，生活习惯对寿命的影响更明显。

人的身高是无法改变的。虽说高个子的人心脏负担重，但是比起不健康的生活习惯（如吸烟、高热量饮食）来说，这实在算不了什么。具体到每个人身上，如果没有坚持健康的生活习惯，不管个子高矮、身材肥瘦，寿命都会受到影响。

好心态更是长寿的钥匙。上海中医药大学肿瘤专家何裕民表示，遇事总能想得开，永远保持一颗童心，堪比灵丹妙药。

据《北京晚报》