

# 张瑞吉:书法篆刻寄情怀

■文/图 本报记者 于文博  
爱篆刻、爱书法、爱读书,今年76岁的张瑞吉爱好广泛,晚年生活丰富多彩。不仅自己老有所乐,张瑞吉还乐于助人,积极参与社会公益活动,免费为群众刻章、写春联等。7月28日,记者对他进行了采访。

在市区长江路一个小区,记者见到了张瑞吉。他待人友善,十分亲切。张瑞吉的书房内摆放着一大一小两张桌子,大桌子用来写书法,小桌子用来篆刻,张瑞吉空闲时几乎都在这里。在他家的柜子里保存着三枚印章:一枚是为了庆祝中国共产党成立100周年而刻,印章上刻着“奋斗百年路 启航新征程”,正面刻着“不忘初心 牢记使命”;另一枚“人生如画”表达了他的人生感悟;还有一枚“惜今书屋”则是用来提醒自己珍惜时间的。他的篆刻典雅秀丽、古韵盎然。

小时候张瑞吉就对印章很感兴趣,长大后,他买了许多有关篆刻的书籍,没事的时候就翻阅学习。十几年前,张瑞吉在武汉做生意,一个熟人带着自己的绘画作品到店里买东西。“我看他的作品时发现上面盖的印章不太好,就提出要帮他刻一个,他同意了。”张瑞吉说,



张瑞吉家大门口挂着

那是他刻的第一枚印章,花费了三天时间,这个熟人十分喜欢。从此,张瑞吉只要有时间就会拿起刻刀练习篆刻,手指上渐渐磨出了厚厚的茧子。如今,张瑞吉刻一枚印章只需要一个多小时就能完成。

知道张瑞吉会篆刻,一些朋友经常找他帮忙刻章。“找我帮忙的基本上都是喜爱书画的朋友,他们刻章主要是为了印在作品上。”张瑞吉帮人刻章从不收费,刻章所用的石料也是自己购买的。他有一个厚厚的本子,上面印着帮别人刻的章。截至目前,张瑞吉已经帮人刻了两三百枚印章,“这是我的爱好,能帮别人刻章我很开心。”张瑞吉说。

除了篆刻,张瑞吉还喜欢书法。每天,他都要练习书法三四个小时,写完以后还要请老伴徐桂梅提意见。写出了自己满意的作品,就请人装裱起来,挂在家中的墙壁上。记者注意到,张瑞吉的书法作品都是小篆。他告诉记者,小篆是中国传统文化的精华,笔画均匀、端庄雅正,具有清新淡泊之美,他非常喜欢。

“我学习书法四五年,受益良多。”张瑞吉说。为了学习书法,他阅读了许多有关书法的书籍,平时读书遇到好词好句都要记录下来,再用小篆写出来。另外,每天练字,张瑞吉感觉自己的注意力越来越集中,心情也越来越愉悦。

张瑞吉家大门口挂着



张瑞吉在进行篆刻创作。

他手写的家规家训,第一句就是“笃学培元攀高”,这也是张瑞吉对自己和家人的要求。他平时喜欢看书,不仅读有关篆刻、书法的书籍,还喜欢读历史类书籍,“读史可以明智,鉴以往而知未来。”张瑞吉的读书热情感染着家人,孩子们在他的带领下都对学习有着极大的热情,家里学习氛围浓厚。

与篆刻和书法为伴,张瑞吉觉得每天都过得充实、快乐。在愉悦自己的同时,张瑞吉也将快乐分享给别人。春节期间,他常常帮附近群众写春联,平时有人请他写字,他总是写好、装裱好再送给人家。“自己爱好,还能给别人做点事儿,感觉挺好的。我以后还要坚持练习,争取更大进步。”张瑞吉说。

## 改善消极情绪 乐享幸福晚年

■国家二级心理咨询师、社会工作者 王晓景

**案例:**  
王大妈今年63岁,最近常常为生活中芝麻大的小事儿生气,变得敏感多疑,特别爱哭。她说:“我也知道这么小的事情不值得伤心,可当时怎么也无法平复情绪。”王大妈去医院检查,也没有发现身体上的毛病。王大妈的女儿也发现母亲的脾气变了:原来是慢性子的人,现在变得很急躁,容易发脾气;原来性格开朗,现在反而不爱说话,害怕社交。

**分析:**  
相关研究表明,60岁以上的老年人脑血流量比中青年降低20%,脑细胞营养不足,影响大脑功能;同时,老年人内分泌功能发生变化,激素代谢缓慢,会出现植物神经失调的症状,如失眠、心慌等。

另外,老年人在离开工作岗位之后往往会产生巨大的落差感,加之子女不在一起生活,导致老年人人际交往减少,会出现情绪明显波动及人格特征改变。

累积的消极情绪常常伴随着身体反应、行为表现和认知评价,对老年人健康会造成一定影响,比如肝气不舒、肝郁气滞,或者神经性头痛、高血压、冠心病等,因此学会情绪管理和调节极为重要。

**对策:**  
及时觉察消极情绪。日常注意自己的想法和行为,情绪不对时会有些征兆,比如失眠、食欲出现变化、难以独处,或者突然很想发脾气、看什么都不顺眼等。当这些反常行为出现时,表示蓄积的情绪可能需要处理了。

正确看待消极情绪。情绪本身无对错,每一种情绪都是一种语言,均在表达

真实的自己,比如愤怒包含着力量和自尊自重、悲伤包含着疗愈与安慰。正确看待这些负面情绪,不否定、不批判、不控制,接纳并尊重自身真实的情感,让不良情绪找到出口。

合理宣泄情绪。情绪就像弹簧,越是压抑它、控制它,它越是拼命反弹,因此要适时进行情绪宣泄,比如把心中的不快、郁闷、愤怒等消极情绪向值得信赖、头脑冷静的人进行倾诉,有助于放松心情、获得帮助。或者把注意力转移到自己感兴趣的事物上去,比如出去散步、跳舞、绘画、下棋等,使情绪平静下来。也可借物宣泄,愤怒时试着扔掉房间内的一些杂物,或者用力捶打被子、枕头等物品,大哭一场,发泄之后会感觉轻松许多。当然,宣泄的对象、地点、场合和方法要适当,避免伤害自

己和他人。

探索调节情绪。尝试探索自己,比如为什么这件事、这个人,这种处境会让你难以接受,为什么会被激怒。检视自己,看看有没有类似“永远”“必须”“应该”“总是”这种非理性信念。问问自己喜欢什么、可以做点什么来缓解负面情绪,想想以前遇到类似问题是如何成功解决的。把已产生的消极情绪转化为积极有益的行为,继而寻找让自己快乐的方式。

希望每位老人都能合理调控自己的情绪,身心越来越健康。



## 征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎提供新闻线索!



## 老妈厨房

### 蜂蜜脆底小面包

■文/图 本报记者 姚晓晓

蜂蜜脆底小面包是一款老少皆宜的老式面包。随着面包种类越来越多,它慢慢被人们所遗忘,但还是有很多人怀念那种底部焦香酥脆的味道。7月28日下午,记者来到市区黄山路一小区采访市民刘惠欣,看她如何制作这款老式面包。

刘惠欣告诉记者,制作面包时材料放入的先后顺序是有讲究的。首先将200克牛奶加热到40℃左右,放上4克酵母和一个鸡蛋搅拌均匀,再把400克高筋面粉、70克糖、2克盐倒入盆中,用筷子搅拌均匀,最后倒上花生油或者黄油,用手揉成面团,盖上保鲜膜,静置一个小时左右,待其发酵成两倍大即可。

然后把醒好的面团拿出来,揉匀排气,并根据烤箱的大小将面团分成12份,揉匀,松弛15分钟。“此时可以先在烤盘内倒入适量的玉米油或者色拉油,尽量不要选择花生油和橄榄油,其味道会遮盖面包本身的香味。”刘惠欣说。

然后将适量的白芝麻和细



糖混合;取出松弛好的面团,擀长,并自下而上卷起,然后将面团从中间切开,一分为二。

把切好的面卷底部蘸满芝麻和细糖,然后整齐地摆入烤盘内,放在温暖湿润处等待其发酵。待面包发酵至两倍大,在空隙处撒少许黄油粒。

此时可以将烤箱调至上火150℃、下火200℃提前预热,5分钟后即可将烤盘放在底层,烘焙20分钟。时间到后将烤盘取出,趁热立即用毛刷在刚出炉的面包上均匀刷上蜂蜜水,再撒上适量的熟白芝麻,倒扣在烤网上,底部酥脆香甜的小面包就制作完成了。

## 养生保健

### 看奥运勿忘健康

东京奥运会上的各种比赛正如火如荼地进行,不少观众尤其是老年人久坐电视机前欣赏精彩赛事。在此提醒大家,看奥运切莫乱了生活节奏影响身心健康。

**多做眼球运动** 长时间盯着电视屏幕,由于眨眼次数减少,会引发视觉疲劳,出现眼睛干涩、发红,有灼热感。因此,看电视不要超过1小时,同时利用赛事间隙多做眼球运动,如上下转动、左顾右盼,以缓解用眼疲劳。如眼睛感到干涩,可用温热的毛巾做热敷。不要久坐不动,可利用比赛间隙多活动肩颈部和头部。

**适当放松心情** 观赛易使

人精神紧张,有可能诱发高血压、中风、心绞痛、脑梗等。有心脑血管病的人要注意控制情绪。观赛时注意放松面部肌肉,不要咬牙、握拳和耸肩。若感到情绪紧张,可做几次深呼吸或嚼点口香糖。

**倒头就睡不科学** 刚看完激烈的比赛,机体仍处于兴奋状态,此时如果倒头就睡很容易失眠。建议睡前可以走动一下、冲个凉,做好皮肤的清洁,或喝杯牛奶。

**看赛事要合理安排** 建议选择性地观看自己感兴趣的比赛。年龄偏大、身体肥胖、有潜在心脑血管病的人群和有焦虑、失眠、抑郁等症状的人群不宜熬夜看比赛。 本报综合

### 夏季健身不要太久

夏季老年人锻炼要注意时间,不要太早也不要太久。

早上空气中的二氧化碳浓度较高,这时锻炼难以呼吸到充足的氧气,不建议6点钟前锻炼。不要为了赶早天早晨的凉爽把锻炼时间往前提,也不要因为气温还不高就一直锻炼。虽然老年人

通常做低强度运动,但即使低强度运动,如果运动时间过长,运动风险也会相应增加。随着运动时间增加、体力下降,老年人的健身动作容易变形,易发生运动损伤。老年人一般锻炼半小时到1小时为宜。

据《快乐老人报》

### 养鸟要注意防病

很多老年人喜欢养鸟。

在家养鸟,小心生病。小鸟拍打翅膀时,羽毛里藏着的粉尘、绒毛、尘螨、寄生虫等四处飞扬,诱发鼻炎、哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、间质性肺炎等。鹦鹉、金丝雀等鸟类还易引发“鹦鹉热”,其症状和流感很像,早期易误诊。还有些人对鸽粪或鸽子羽毛过敏,引起外源性

过敏及外源性肺炎。养鸟人士一旦发现经常感冒、咳嗽(主要是干咳)、低烧、胸闷、气促,持续很长时间不愈,就要考虑是否患上了“养鸟病”,须及时就诊。另外,鸟笼必须挂在通风处,勿挂在卧室;每天戴口罩和手套洗鸟笼。有呼吸道疾病尤其是支气管炎哮喘者不要养鸟。 本报综合

## 家庭纪事

### 相伴好时光

■唐永平(66岁)

当孙辈们不再需要照看或接送上下学时,老年人就到了沐浴晚霞、享受人生的黄金驿站。健康长寿成了追求目标。

要想长寿,就多陪伴与自己风雨同行一辈子的老伴吧。想办法寻找共同语言、发掘共同爱好、培养共同兴趣、增进互爱情感。如此就能心情舒畅、增强免疫力,就能多享受几年幸福安康的晚年生活。

其一,要多做运动多锻炼。要寻找两人都喜欢的健身项目,如:太极拳、广场舞、健身气功……早上两人迎着朝阳一起出发,结束后相依相伴并肩回家。共同切磋、揣摩动作、参加活动,既达到强身健体的目的,又有了许多共同谈论的话题。另外,唱歌也是强身健体的好方法,每天唱半个小时左右。不要说自己五音不全不会唱歌,只当是又回到上学时。每天早上就唱那些短小精悍、铿锵有力的歌曲,两个人互相鼓励着唱歌,越唱心情越好,越唱气息越足,既增加肺活量,又调节气氛、增进感情。

其二,多学消遣技巧。可以出去参观、游览,饱览世间美景,领略山河风光。如果没有条件外出,那么我们漯河也有很多自然风光优美的旅游景点。还可以陪老伴下象棋、打扑克等。我和老伴每次只对弈三局,输者罚唱、罚跳,像年轻时那样搞笑逗乐,看到对方返老还童的样子,两个人都会开怀大笑。每周安排一两个早上不做饭,去喝老年人喜欢的芝麻叶豆腐脑、豆沫或胡辣汤,既调换了口味,又可以悠闲地走一走、逛一逛。结婚纪念日照张合影,再到饭馆吃顿饭,不吃山珍海味,就吃清蒸鱼,不但节约,而且养生。边吃边谈,二人世界既温馨又有情趣。

其三,打造温暖小家。家是遮风挡雨的港湾。双方共同努力,把家收拾得整洁有序,看起来舒心,住起来顺心、想起来暖心。这样的家会吸引自己,不愿意在外边多待,总想赶快回到幸福、温馨的安乐小窝,回到老伴身边,弥补当年因忙碌而陪伴较少的缺憾。

常怀感恩之心。陪老伴多看新闻,了解国内外大事。看到全国人民众志成城抗击疫情,我们感受到了万众一心的力量;看到“嫦娥”飞天、“蛟龙”潜海、“天眼”探空,我们既骄傲又自豪;看到洪水肆虐时一个又一个英勇的身影、一车车物资驰援灾区,我们明白了什么叫守望相助;看到抢险队员脱皮的双手和泡烂的脚,我们感动得热泪盈眶……

千年修来共枕眠。朋友,别再计较鸡毛蒜皮的小事,别再给老伴留下无法弥补的遗憾。我们赶上了新时代幸福美好的时光,只要心存感恩、相濡以沫,一定会长寿绵长!



▲水果(国画) 李国华(68岁)作



▲荷(国画) 赵有芬(70岁)作

## 雨中赏荷

■姜德安(68岁)

伏天,本想午休,闷热的天气却让人难眠。好不容易合上眼,淅淅沥沥的雨声又叫醒了我。我翻身准备入睡,一株株粉红色的荷花忽然在眼前浮现。此时,公园里的湖面上应该开满了荷花,在雨中赏荷该有别样的诗情画意吧。我急忙起来,拿起雨伞疾步向公园走去。

雨越下越大,公园里的游人很少,大多都在湖边观赏荷花。我来到湖边,放眼望去,雨雾中,“接天莲叶无穷碧,雨中荷花别样红”。雨水在湖中溅起无数个小水泡,一闪一闪的,恰似天空中无数颗繁星在眨着眼睛。荷叶上的水珠晶莹剔透,在微风的吹拂下来回滚动。硕大的荷叶一个接一个站在水中,在风的吹拂下来回摆动,像是舞台上绿色的大幕时启时合。粉红色的荷花亭亭玉立,像美丽的少女向你频频点头;还有淡黄色的睡莲漂浮在水面上,来回摆动,像婴儿在玩耍。

沿着湖边往前走,我仔细观赏,每一朵荷花、每一片荷叶都是那么美丽、诱人,让人百看不厌。难怪人们称荷花为“凌波仙子”呢!近观,荷花有全开的,粉红色、黄色、白色都有,花很大,散发着清

香;有半开的,花蕾若隐若现;还有含苞待放的,像一个红香包。它们在绿色的荷叶中亭亭玉立,在风雨中来回摆动,美极了。我没有合适的词汇形容它们,只想乘一叶小舟飘过去亲吻它们!

沿着湖边继续往前走,一阵风刮来,雨伞几乎被刮翻。再看湖面上,一枝荷花被风吹弯了腰,红色的花瓣纷纷落下,顺着湖水被冲走了。我想起了唐代李商隐的诗:“此花此叶常相映,翠减红衰愁杀人。”

公园的湖并不大,荷叶、荷花盖满了整个湖面。岸边几个摄影爱好者举着相机在捕捉荷花摇曳的美丽瞬间,还有几个打着伞的女学生在用手机拍照,她们摆着各种姿势,想把自己的美和荷花的美融合在一起。

我惊叹荷花顽强的生命力。记得两个月前,工人们穿着雨衣在湖中栽种莲藕,不到一周,就长出一片片小荷叶,漂浮在水面上;不到一个月,整个湖面就被荷叶覆盖了。

“湖边不用关门睡,夜夜凉风香满家。”荷花圣洁高雅,出污泥而不染,濯清涟而不妖。无论在什么地方,它都那么美丽、那么清纯、那么圣洁。雨停了,我依依不舍地离开了满湖的荷花。