

翰墨寄深情 书写夕阳红



赵连生在练习书法。

■文/图 本报记者 王 培
他自幼酷爱书法，临池不辍数十载，取得丰硕成果。如今，他把更多精力花在了传承书法艺术上。他就是中国书法家协会会员、漯河市书法家协会顾问赵连生。

11月29日，在市老干部大学书画室，67岁的赵连生正在挥毫泼墨。他的书法笔力苍劲、气韵丰满，如行云流水，一气呵

成。提起自己与书法结缘，赵连生表示，这要从他上小学时说起。当时学校开设有书法课，他很感兴趣，不但课堂上认真学习，课下也沉浸其中。夏季他忍受着蚊虫叮咬，浑身是汗也不想停下笔；冬季点起油灯练习，一次因离灯太近帽子被烧糊了他才发觉。在书法方面有天赋加上勤奋练习，他的字写得越来越好。过年时亲朋好友经常请他帮忙写春联，有时父亲还会将他写的春联拿到集市上出售。

1970年，赵连生参加了工作。工作之余，他坚持练习书法，从柳体到颜体再到行书，他陶醉在书法艺术的魅力中。1984年，赵连生参加了第一届中原书法大赛，获得三等奖。这更坚定了他学好书法的信心。比赛结束后，赵连生加入了省书法家协会。1985年，赵连生参加了省书法家协会举办的省中青年书法培训班，系统学习了书法理论和书法创作技法以及诗词格律等知识。培训班结束后，省书法家协会为学员举办了拜师仪式。赵连生拜

著名书法家朱学达为师，在书法创作上得到了朱学达的悉心指点。2013年，他成为中国书法家协会会员。

1984年以来，赵连生的书法作品经常在省级和国家级书法比赛中获奖。2001年，他受邀到市老干部大学担任书法老师。为了提高自己的书法创作和教学水平，2003年至2012年，他每年都要到中国书法家协会培训中心学习。同时，他在教学中不断总结经验，形成了自己独特的教学方法。

“练习书法能够修身养性。老年人都是对书法感兴趣才来学习的，那么，怎样把他们的兴趣延续下去呢？”赵连生表示，要做到一个字——诚。他真诚地对待每名学员，和他们做朋友。针对学员学习过程中出现的共性问题，他总是反复讲解，同时多引导、鼓励；因材施教，针对每个人的喜好和特长寻找适合练习的字体；鼓励学员参加各种书法展示和比赛，从成绩中得到更多的激励。

近年来，赵连生还到郾城区第二实验小学为教师和学生讲授书法。从2001年至今，他培养了一批又一批书法爱好者，其中成为省书法家协会会员的就有100多人，有很多学员在省、市级书法比赛中获奖，有的还获得了国家级大奖。2005年，他被评为全省老干部大学优秀教师。他的一些学生跟着他学习多年——今年70多岁

的王翠兰就是其中之一。赵连生刚到老干部大学教授书法课时，王翠兰便成为他的学生，后来又转到郾城区老干部大学继续跟着赵连生学习。在赵连生的精心指导下，她的书法技艺不断进步，加入了省书法家协会。

赵连生每天的生活都很充实：凌晨四点起床，练习书法两个小时，白天给学员们上书法课，晚上七点多看完新闻联播就早早休息了。一周七天，他几乎每天都有课。怕耽误学员的时间，他总是提前出门，不论刮风下雨都会准时出现在教室里。家人和朋友都劝他：“年龄大了，不要那么辛苦了，在家享享清福吧。”他却回答说：“我喜欢书法，所以并不感觉累。看到学员的进步，我特别高兴。教学相长，在教的过程中我自己也得到了提升。”

“赵老师不但课讲得好，而且对人真诚谦和，很有耐心。我们跟着他学到了很多东西。”“赵老师经常教育我们‘心正则字正，书品即人品’。要注重自身修炼，做个好人，才能把字写好。”“赵老师对书法艺术的热爱和执着值得我们学习。”……这是学员们对赵连生的评价。

赵连生在书法艺术上孜孜不倦地探索，同时努力传播书法艺术、弘扬传统文化。与笔墨纸砚为伴，他享受着书法艺术给生活带来的无尽乐趣。

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

麻辣萝卜干

■文/图 见习记者 刘净漪

“这种季节适合制作萝卜干，既爽口又有嚼劲，放到过年时都不会坏。”12月1日，家住市区解放北路幸福春天小区的邵阿姨给记者展示了麻辣萝卜干的做法。



“把准备好的萝卜洗干净，切成厚一点儿的萝卜段，然后用棉绳串起来放到阳台或有阳光、通风好的地方晾晒，晒至八成干。晒制的过程中通风一定要好。如果要用萝卜干做腌菜的话，切记不能削萝卜皮。”邵阿姨说，萝卜干晒到三四天后清洗一下，拧干水分后备用。准备芝麻、蒜泥、辣椒粉、胡椒粉、白砂糖、食用盐、鸡精、五香粉等调料，浇上热油。等

萝卜干水分蒸发后，倒入白酒和适量的盐，拌均匀。白酒能起到杀菌的作用，萝卜干保存时间会久一些。再腌制2小时，等萝卜干二次出水后倒去萝卜水，用调料搅拌均匀即可。

萝卜干制作好后，邵阿姨往碗中淋上麻油调味。吃一口萝卜干，口感脆，爽口不油腻，麻辣适中，特别下饭。

养生保健

做养护操缓解腰痛

有些老年人一到冬天就腰痛，多与腰部受凉和久坐久站有关。预防腰痛要注意保暖，避免久坐久站，不要长时间弯腰（特别是不要弯腰提重物）。每天坚持做腰椎养护操也可缓解腰痛。

按推腰部 身体站立，双手握拳，用食指掌关节点按手能够到的腰椎最上段，吸气时向腹部方向垂直按压，感觉酸痛后保持掌指关节不离开体表。按压的同时腰部挺起，从上到下，边按推边挺腰边往下走，一直按到骶骨为止。从上到下按推3遍。

坐位转腰 身体坐正，以

左侧为例，左手扶握左侧椅背上方，右手扶住左腿外侧固定，向左侧转腰至最大限度，停10秒。左右交替转动10遍。

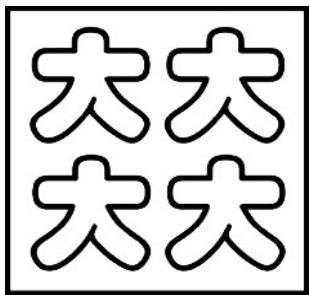
托举伸腰 身体坐正，双手十指交叉。吸气时掌心朝上，向上托举至头顶，随着托举动作身体向上伸，到极限后停1秒；呼气时身体倒向一侧，到极限后停1秒。再吸气时还原正坐位。左右交替拉伸5遍。

双手攀足 身体坐正，向前弯腰，前胸尽量贴到大腿，双手向下抓住两踝关节，到最大限度停5~10秒，连做10次。

据《快乐老人报》

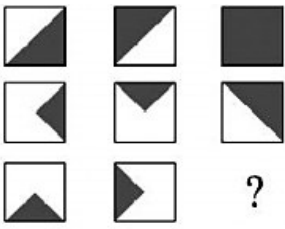
健脑游戏

猜成语

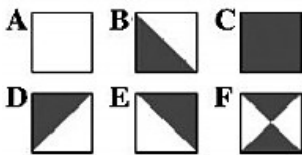


请根据右图的意思猜成语。

找规律

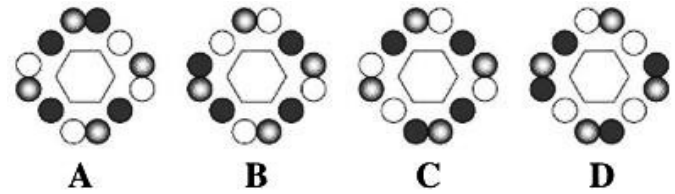


请找出图形的排列规律，然后从A—F这6个图形中找出替代问号的图形。



找不同

下面四幅图中哪一幅与众不同？



■文/图 本报记者 杨 旭
很多人退休后突然闲下来容易迷失生活方向。62岁的苗会仙老人的退休生活却多姿多彩。她培养了多种兴趣爱好，结交了很多朋友，活出了最美夕阳红。

11月24日，见到苗会仙时，她一脸灿烂的笑容给记者留下了深刻的印象。在她看来，一个人的精神面貌与生活习惯密不可分。每天早晨5点20分，苗会仙准时起床。洗漱后，她用健身迎接新的一天。这样的习惯已坚持数十年。“一般是先慢跑半小时，再做半小时健身操。我家有院子，就在院子里锻炼。”苗会仙说。

健身后，苗会仙休息片刻，接着开始朗诵。平时上网，苗会仙会将看到、听到的优美语句记录下来作为朗诵素材。“央视的《朗读者》节目我每



苗会仙参加社区公益模特表演。

邻里之间

帮老伴修车

■刘春亮
儿子儿媳工作忙，孙女在上大学，每天中午，老伴都去儿子家给他们做饭。两家相距4公里，老伴往返不是乘公交车便是骑自行车。乘公交车需要转车，老伴嫌麻烦，多数时候选择骑自行车往返。

老伴也是60多岁的人了，还在尽其所能为儿子一家忙活。她说，骑车能活动活动筋骨，起到强身健体的作用。

老伴骑的自行车很旧，磨损比较严重。最近几天车子常掉链子，老伴几次三番催我修理。这天吃罢早饭，我就拿着修理工具来到楼下，将自行车推出来，摸索着修车。

说实话，修理自行车这手艺我并不陌生。早些年在乡镇中学教书时，学校与家相距较远，星期天常骑自行车往返。自行车有时出些小毛病，我从来不找修车师傅，都是自己动手修的。后来调入漯河市区工作后，才开始寻找路边的修车师傅修理自行车。不管怎么说，若是自行车出现点儿小毛病，总觉得自己修理起来还行。

修车是个技术活儿，看似简单，真正修起来并不是那么容易。我把后轮的螺丝卸下后支架全松动了，再组装其他螺丝时车轮根本不听使唤，不是偏里，便是偏外。我左看看右瞅瞅，反复数次，总是组装不到位。我急得如热锅上

的蚂蚁，围着自行车团团转。

这时，邻居从楼上走下来，送孙女去附近幼儿园上学。邻居50多岁，憨厚朴实。他瞅一眼正在犯愁的我，笑着前来帮忙。他是我的新邻居，农民，刚从乡下来的。他的儿子刚生下二胎，他的妻子来操持家务、照顾孩子，他的任务主要是接送大孙女上学。邻居一家很热情，你来我往，我们相处得很融洽。

邻居非常客气地指导我：第一步先上紧管制链子的螺丝，同时再上支架两边的螺丝，在此过程中要防止中心轴连轴转。第二步是矫正轮子与泥瓦之间的距离，让车轮始终处在泥瓦的中央，再调整好车轴心两头的螺帽即可。

按照他所讲的步骤，我一气呵成，车修好了。老伴很高兴，对邻居连声致谢，我也跟着拱手致谢。

邻里之间相互帮助、充满温情，就会觉得生活无比舒心，幸福像花儿开放。

感悟生活

冬日春意

■姜德安
前几天闲来无事，不知不觉散步到花卉市场，就进去逛逛。走着走着，无意中我发现一盆水仙，在白色的花盆里，在“呼呼”的北风中摇曳着。我毫不犹豫地买下了它。

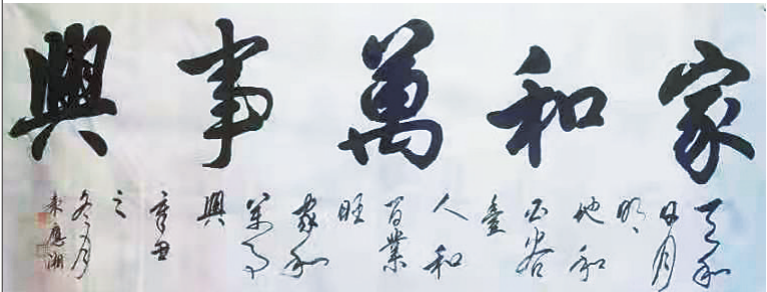
回到家，我把它放到客厅，精心养护。打开电脑，查阅水仙的养殖方法，每天为它浇水、换水。早晨起床后，我洗漱完毕，就站在水仙前仔细端详，每天晚上睡觉前也会反复观赏。我多盼望着水仙早日开花呀！可过了很长时间，水仙就是不开花，只是一个劲儿地往上长。它的茎很高很细，“腰部”支撑不住都弯下来了。我赶紧用细绒绳捆住那些茎，

让它们尽量挺立起来。按照在网上查询到的养殖方法，我中午把水仙搬到阳台上让它享受阳光、呼吸新鲜空气，晚上搬回来放在客厅里。

功夫不负有心人。水仙长出花蕾了，一个、两个、三个……我高兴极了，对水仙更是关爱有加。没几天水仙的花蕾陆续陆续开花了，每朵花都是六个花瓣，粉白色，像极了蝴蝶的翅膀，又像姑娘的裙摆，中间是浓黄色的花蕊。美丽的花在细长茎叶的衬托下特别好看，难怪它的另一个名字叫水波仙子。明代诗人李东阳在《咏水仙》一诗中写道：“澹墨轻和玉露香，水中仙子素衣裳；风鬟



紫气东来（国画）李自修作



▲书法 袁应湘（65岁）作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的展示、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com。联系电话：13938039936。