

乐练书法抗癌魔

邓成根

2014年我获得湖南书法家协会会员证,同事感到很意外,其实,这是我六年来,用练书法抗癌取得的丰硕成果。

2008年秋,我因患了喉癌,先后动了三次手术。最后一次,声道被彻底切除了,素有“金嗓子”之称的我成了“哑巴”。从此,我与娱乐活动绝缘:麻将搓不成,扑克牌打不了,一个人整天呆在家里无所事事……

正当我百无聊赖之时,学生李小军从长沙回乡探亲,像往常来看我这个班主任。李小军是长沙市文联副主席,初中时,他受我的影响爱好文学和书法。当得知我的现状,李小军笑着说:“邓老师,您的字写得好,何不继续练习书法,说不定有意外的收获。”我说:“书法是一种高雅的艺术,我的字是草台班出身,难登大雅之堂。”临走时,小军说:“老师,您写几张字给我,我让书法协会的大师们看看。”几天后,我用心写了一幅楷书的《岳阳楼记》和一幅

行书的《沁园春·雪》寄给小军。半个月后,小军打来电话说“您的书法不错,书协的领导说,只要坚持练习,就可加入省书协。”不知他是真的认为我写得好还是为了鼓励我与癌症抗争。反正当时我茅塞顿开,认为与其在家无所事事,不如练习书法。

我拿起停了十多年的毛笔,照着字帖一笔一划地临摹起来。在中国古代书法家中,我选了欧阳询的字帖。欧体的“正书结字,易方为长,以就姿媚,四面停匀,八方平正,翰墨洒脱”深合我意。当然,柳体、赵体、颜体等我皆拿来欣赏、品味、借鉴。我秉承鲁迅的“拿来主义”,兼收并蓄……经过半年苦练之后,我自认有所长进。

春节期间,李小军来拜年,仔细端详我的“作品”,赞扬的同时,不无遗憾地说:“老师,您应该要有自己突出的个性。”“个性?”对呀,柳体也好,颜体也罢,那是古人的“体”,可我自己

的“体”呢?真是一句点醒梦中人。原来,我临摹古人的“体”时,早已把自己的“体”丢失了。

从此,我不再是机械地临摹,而是首先琢磨古代大师的笔法、结构和运笔轻重及走向,概括出“64种笔法”。

自从我2014年成为“湖南省书法家协会会员”后,来索字的人越来越多,每年大约有一百多幅作品被收藏家收藏,让我收益不少。不过,我最大的收益是身体变得越来越健康了。古人云:“写字用于养心,愈病君子之乐。”“作书能养气,也能助气。”确实,在挥毫中,我“不思声色,不思得失,不思荣辱,心无烦恼,形无劳倦”,使躯体和心神放松,对肌体起到调节、修复等作用。练习书法时,须绝虑凝神,全躯启动,力送毫端,注于纸上,抒胸中气,散心中郁。久而久之,可使人心灵焕发,无疾而寿。几年来,我癌症得到了有效的抑制,不再复发,这确是一个奇迹。

给父亲发年终奖

余平

临近新年,我们兄弟三人和父亲聚在微信群里闲聊,我们自然谈到了年终奖。大哥今年的年终奖金有五万元,算得上我们这个大家庭的土豪了。我在国企上班,单位效益一般,厂里给我发了两万元的年终奖。小弟在装修公司工作,老板给他发了八千元的年终奖,小弟已知足了。我们年终奖说得高采烈,父亲在微信群里发了个叹息的表情,他说:“我退休了,再也没人给我发年终奖了!你们小时候我们厂里每到年末总能分点奖金,最多的一次是一千元,我乐坏了,给你们每人买了件新衣服。”

父亲的爱厚重而无私,不求回报。一年四季,无论风雨,他都在为了家庭和子女的生活忙碌着。看着视频里父亲花白的头发、脸上深深的皱纹,我猛然想到,父亲为我们操劳了一年,他也应该有一份年终奖呀!

我建议每人拿出两千元给父亲发年终奖,大哥和小弟都欣然同意。当我把六千元的红包交到父亲手里时,他说什么也不肯要。“爸,这些钱是我们三个孝敬您的!”我动情地说。父亲听完我的话后笑着说:“傻孩子,我为你们做的这些都是不图任何回报的,如果说你们非要给我发年终奖,你们过新年的时候多陪陪我,多和我拉拉家常,如果你们新年能为我亲手做顿饭、炖盅汤,那会比送钱更让我开心和快乐。”

听了这话我感到有些惭愧,我平时忙于工作和自己的小家,有时候真的忽略了父亲,我们应该时刻怀揣着对父母的爱,哪怕只是一句真心的问候或者亲手为父亲做一顿饭、洗一次脚、陪着看一场电影,这些看似简单的举动都能够向父母传递我们的关爱。

老人偶尔帮忙带孙辈更长寿

一个国际研究小组最新发现,偶尔照看孙辈的老人会更加长寿,照顾子女或帮助其他人也可以起到类似效果。

研究人员近期在美国学术期刊《进化与人类行为》上报告说,他们以1990年至2009年德国“柏林老年研究”数据为基础,对500名70岁至103岁的老人展开调查,分别了解偶尔帮助照看孙辈的老人、不照看孙辈的老人、没有子女或孙辈但照顾他人的老人的健康状况。

结果显示,自1990年调查开始后,半数帮忙照看孙辈的老年人10年后依然健在,没有孙辈但在家务等方面帮助子女的老人也出现类似情况。相比之下,不管孙辈或子女的老人中,有一半在5年内去世。

研究人员表示,即便将调查开始时受访者的健康状况考虑在内,照顾子孙的延寿作用依然存在。德国很少有老人“全职”照看孙辈,研究并未将这类老人包含在内。

研究还显示,“助人为乐”的延寿效果不仅对自家适用,无子女老人如果给予他人情感上的帮助,也会从中受益,帮助他人的无子女老人平均寿命更长。

不过,参与研究的德国普朗克协会研究人员赫特维希说,并非照顾他人就能长寿,只有适度照顾他人人才有益健康。

据新华社

走进父母的慢生活

王桂香

这几年因为父母会不时来北京,我也就快三年没有回老家了。今年国庆节,爸妈刚从北京回老家不久,但我却仍是莫名地想回去看看,因为隐约感受到父母随着年龄的增长比以往更需要我们的关心,对此我的内心是有歉意的。

爸妈多次往返老家和北京,起初在北京能多停留一些日子,可是,这一两年他们在京停留的时间缩短了,看得出他们内心有些矛盾和纠结。来的时候本想多住段时间,可是却没有坚持住。今年5月,爸妈再次高高兴兴地来了,嘴上说着“这次来了,没什么事情就不回去了”。到了8月初,老人家还是决定回老家了。妈妈临别前却告诉我们“这次回去,如果没有特殊情况,就先不过来了。”妈妈是喜欢热闹的人,二个女儿都在北京,只有他们俩老人在老家,虽说他们有自己的交往圈子,相比北京忙碌的生活他们也更喜欢老家的节奏,但难免很想女儿和外孙们。

终于,我安排了这次弥补内心不安的旅程,赶在妈妈生日当天回到家里。这一次,我给妈妈买了iPad,专门整理了几个家庭多年的经典照片和视频带给爸妈看,而且让爸妈在家里装了网络,今后就可以用微信和我们视频。

第二天早晨六时,我带着困意爬起来,陪妈妈去找她的训练伙伴,深秋的早晨已经有些凉意了,裹着厚衣服和妈妈到楼下广场,看到一群叔叔阿姨正在练剑。妈妈因为这几天腿疼加重,上下楼梯费力,走路也费力,所以到了广场已经有些疲惫,她径直找椅子坐下了,在瑟瑟的秋风中像一个因落队而倍感无助的孩子。

回到家,爸爸在准备早餐,我张罗给妈妈按摩。秋日的阳光在床上、墙上静静地流淌,我们就在这温暖的阳光中各自忙碌着,没有任何语言,但是我却能感受到爸妈的心和我的心中有着交流,也仿佛有一股暖流,其中有做父母的从儿女处享受到的幸福,做儿女的由孝敬父母而体会到的满足。

回来的一周里,妈妈越来越熟练地用微信,经常主动和我们视频,给我们发一些她找出的老照片,也让我们有机会重温老照片的时光。

走进父母的慢生活,爸妈的相依相伴,也让我看到了“老来相伴”的幸福和重要,而感触最深的还是:忙于所谓事业和意识到提升陪伴孩子质量的我们,要记得不时放慢脚步,仔细听听爸妈的心声,倾心地陪陪他们——那些日益成为老小孩、永远给我们爱和动力的爸妈……



老有所乐

2017年1月1日,武冈市老年书画摄影协会在武冈文庙大成殿内举办“迎新年书画摄影展览”活动。此次书画摄影展览为老年人搭建一个沟通交流、相互学习、共同提高的平台。

刘和英摄

走好下坡路

王国华

在微信上看到一位曾经叱咤风云的大佬说,接下来要走好下坡路。

人这一辈子,顺风顺水的时候少,磕磕绊绊的时候多,能走到万人瞩目的位置,一定是费了九牛二虎之力,还得加上那么一点机遇才行。该离开的时候百般留恋,想方设法保住既有局面,亦在情理之中。能清醒认识到并接受“接下来要走下坡路”,到什么山头唱什么歌,也算不易。

下坡路是个中性词。我讨厌用“生活如逆水行舟,不进则退”之类的话鼓励别人,好像人生只有永远前进这一条路。退一退又怎么样?下坡路又怎样?这都是生活中的必然阶段,是人生的节奏。能把退步走好,不是那么简单,也需要看好脚下,小心绊倒,也需要良好、积极的心态,甚至需要一点准确的技术操作。

下坡路不外乎两种,一种是身体的。人到老年,身体开始由顶峰下降。从最初的生龙活虎,张牙舞爪,到亦步亦趋,三步两喘。想当年,无论多么劳累,加班到多晚,一觉醒来,一切都像新的一样,倍儿精神;看而今,各个器官都出了毛病,一会儿这里疼一会儿那里痒,具体哪儿疼哪儿痒,都找不到一个准地方。挺强壮的一个人,说软下来一下子就软下来了,这是自然规律,谁能一辈子都像打了鸡血一样昂扬着?

其实,我一直有心理准备,甚至期待着那一天快点到来。下坡路是人人不可避免的。早一点来,早一点换一种生活方式。如果那一天来了,我会按自己的计划,认真地活下去。

少参加活动,有尊严地退出。有些场

合,已不是你的场合,你去参加,就让人感到无所适从;你连篇累牍地发言,以为自己的那些经历很传奇,但别人看来已是老生常谈;你占了大幅时间,别人不好意思打断你,只好由着你,但别人发言的时间就压缩了。这样很不礼貌。

走好下坡路,方式很多,常规的无非就是保养身体、敲定一两个爱好、游山玩水,但这里面也有讲究。

就拿保养身体来说,烟酒能戒掉就戒掉,不能彻底戒掉呢,就适当减少一些。广场舞该跳就跳,健身操该练就练,但避免成为健身狂、养生狂,逮住个养生秘诀,四处推广,直至走火入魔。各种养生方法,听听拉倒,试试拉倒,保持正常饮食和作息就行了。走上坡路时很执着,下坡路别那么执着了,顺其自然,得过且过,这不算什么大问题。

练练书法、写写诗歌、舞文弄墨,都是修身养性的好办法。但写了也别轻易送人。实在想送人了,可以在微信上晒一晒,有人主动讨要的时候再说。万一主动送了,人家不喜欢,拿到手也不珍惜,那多尴尬。保持尊严的一个小窍门就是,别那么主动。

游山玩水,遍览名胜古迹,弥补当年“我想去桂林,可惜没时间”的遗憾,这个过程中拍拍照,跟陌生的游人交流交流,都是不错的选择。但无论如何记着做个好游客,别随地吐痰,大声喧哗,该排队时排队,别倚老卖老,随便插队。年轻时形成的一些坏毛病,需要慢慢改一下,不能把它们带到棺材里去。某某意义上讲,此时其实还在人生的行进中,不能因为是下坡路就破罐子破摔。

公告

为进一步加强液化气钢瓶管理,凡2015年12月31日前在邵东宏安中燃能源有限公司租用钢瓶的客户,请于2017年5月31日前携带原钢瓶,租用协议及收据到我司办理检验登记及续约手续。逾期本公司将不予受理,原租用协议视同失效,请相互转告!咨询电话 95007

邵东宏安中燃能源有限公司
2017年1月5日

通知

经查:流泽镇斤冲小学教师彭义华,未经批准擅自离岗外出,流泽镇中心学校多次催归,一直没有回单位上班,请彭义华同志在见报之日起十五日内返回单位上班,并到县教育局人事股报到,否则将根据《事业单位人事管理条例》第四章第十五条处理。

特此通知。

邵东县流泽镇中心学校
2017年1月4日