

怡情乐园

□记者 闫卫利 实习生 孙琦冰 文/图

动静结合 越活越乐

调色、落笔、藏锋、勾勒……她让牡丹花在宣纸上娇艳绽放，引得邻居驻足围观、啧啧称赞。这位画牡丹的老人名叫孟秀珍，今年79岁，住在老城区西关九龙鼎附近。说起画牡丹，老人的劲头可足了。



孟秀珍在作画

1 77岁学作画

“动笔之前要对画作进行整体构思，花头、花叶的分布，用色的变化，就像写作一样要先构思好……”孟秀珍谈起画牡丹的心得，说得有理有据。然而两年前，她对画画一无所知，更别说画牡丹了。

一次，某单位组织了一项活动，教老年人画牡丹，孟秀珍就参加了这项活动。虽然只学了两次，但她觉得原来画牡丹这么有意思。之后，她就报名在道北的一个老年大学上了3个月的辅导班，每周上两个小时课。从此，牡丹的种子在她心中“发芽”了。

在孟秀珍老人的居室里，记者看到墙上挂着几幅她自己装裱的画作，虽然她居住的是老房子，但有牡丹画的衬托，房间显得熠熠生辉。她平常做饭都小心翼翼地把鸡蛋、鸭蛋开个小口，然后在蛋壳上画画，别有情趣。



孟秀珍在鸭蛋上的画作

2 有心画花花就开

孟秀珍是一个勤学不辍的人。在她看来，凡事只要想学，就没有难倒她的事，画牡丹同样如此。

在老年大学学了一段时间后，孟秀珍觉得来回坐车太浪费时间，干脆自己在家练。

画牡丹讲究一笔三色：笔尖是深色，笔肚是浅色，笔根掺着白色。孟秀珍握笔的力度掌握不好，时常画得不像牡丹；花瓣常被画得像车轮，花朵封不住口，叶子画得很死板。为此，她很伤脑筋。

孟秀珍说，有时候她把画笔一扔，躺在床上生气，真想就此放弃。后来

3 动静结合练出好身体

画画一定要静心，心不静画出的牡丹就会走样。孟秀珍每天只要一拿起画笔，老伴就心领神会地在茶几上铺开她画过的废纸，开始练书法。老两口一个画画，一个写字，一个笔过开花，一个挥毫泼墨，真是琴瑟和谐。

孟秀珍不但爱画画，而且喜欢打太极拳、南无拳等。每天清晨6点钟起床后，她就到附近的广场上练拳。“打太极拳要以意领气、以气

她又想，别人都会画，为什么自己就学不会？还是不够用心。之后，她经常去老城区西大街文博城看别人如何画牡丹，虚心向他们请教技法。春天牡丹开花了，她就去公园对着牡丹花作画，并用镜头拍下花的姿态，收藏回家细细研究。她收集了一沓牡丹花照片和牡丹宣传册等。

功夫不负有心人。渐渐地，孟秀珍笔下的牡丹花越来越绰约多姿，不少亲友为了装点居室向她求画。她说，画画就是图个快乐，大家看得上她的画是对她的肯定，她都免费甚至装裱好送人。

运身……”孟秀珍边说边给记者演示，俨然一位健身教练。

孟秀珍说，她每天坚持练拳四五十分钟，练完后再走一段路，边走边唱。如此坚持了近40年，她原来患的高血压、颈椎病、肩周炎等全好了。

“早上打拳，走路，活动筋骨，下午画画开动脑筋，预防老年痴呆，动静结合能锻炼出好身体，瞧我这结实的身板就是明证。”说完，孟秀珍开心地笑着。

我拍爸妈

温馨时光

□胡艳萍 文/图

我婆婆董琴香今年60多岁了，住在西工区八一路附近。一次，婆婆干家务时累了，就坐下来休息。我那4岁的儿子忙跑过来说：“奶奶，你累了，我来给你捶捶背吧。”说着，小家伙握起小拳头忙活起来。

我看到这一幕觉得很温馨，就用手机抓拍了下来。



晒宝淘宝

父母的结婚证

□徐善景 文/图

6年前，父亲去世了。我在清理父亲的遗物时，想起他曾有一个小木盒，便翻箱倒柜，最终在箱子底儿找到了。

这个小木盒很珍贵，父亲从来不让我看。正因为如此，我找到小木盒后，就迫不及待地打开，看看里边到底藏着什么贵重的物品。

不大的盒子里，放满了电费收据、换粮证、身份证等。再往下翻，我发现一张泛黄并发霉的草纸，打开后，一尺多宽，且叠迹处已经霉烂的纸上，赫然印着繁体字“伊阳县人民政府结婚证明书”。伊阳县（现汝阳县）人民政府的大红印章仍十分鲜艳，收执人是父亲，日期勉强能辨认出是“一九五三年八月二十八日”。

父母生前的点点滴滴瞬间闪现在眼前，他们互敬互爱、相濡以沫的情景，给我留下了深刻印象。

母亲去世后的8年间，父亲十分孤独，日渐苍老，虽然很少提及母亲，但他常常会盯着母亲的遗像发呆。每逢重大节日或母亲的忌日，他总要提醒我们：“别忘了给你妈供些好吃的！”

一张结婚证，饱含着父亲对母亲执着的爱。我和妻子小心地对结婚证进行了修补，并当成一件珍宝收藏起来。我想，我收藏的是父母的爱情，它会时刻提醒我和妻子，珍惜幸福，白头偕老。



闲话茶馆

“老伴”多了更开心

□俊红

常言道：“少年夫妻老来伴。”根据社会心理分析，配偶不见得是唯一的人生伴侣。

这里所说的“老伴”，是指一个人退休时所拥有的能够共同享受生活乐趣的朋友。把生活的全部寄托在配偶身上，是把生命窄化，彼此的压力会更大。夫妻俩太黏、太依赖，对生死就不容易看透。因此，人们需要重新认识“老伴”的内涵。

找对“老伴”不但可以提升生活质量，还能延年益寿。拥有满意的社会关系与丰富的社交生活会更快乐。人到老

年会恐慌、没有安全感。能在人生的下半场收获健康与长寿的人，都是那些提前计划、用心经营社会关系的人。

找伴应当成为退休族的一项重要功课，绝不能忽视。“老伴”绝不会从天上掉下来，而是用心经营的结果，一定要提前“收编”，中年就要考虑累积下一阶段的人际资源。朋友之间一定要花时间维系，否则关系就会疏远。不要因为忙着工作而忘了交朋友，等到老了再去寻找。

退休前就该评估个人的社会资源，如泡温泉、唱歌、旅行，是否有伴同行？再根据评估去“收集”“老伴”。

本版开设栏目如下：《再上学堂》《我拍爸妈》《晒宝淘宝》《往事追忆》《怡情乐园》《闲话茶馆》《老片新照》等，欢迎各位读者投稿。

投稿方式：一、电子邮件投至 lywbwqb16@163.com，或通过洛阳网投稿。二、信件邮寄到洛阳新区报业大厦晚报副刊部。（请尽量用电子投稿方式）

如果不擅长写作，可电话联系我们的记者（15137956968）提供线索。