

怡情乐园

一支画笔绘出七彩人生

闲话茶馆

□记者 闫卫利 通讯员 郝李洁 文/图

7位退休老人,以画为媒结为好姐妹,除了画画陶冶情操,还结伴游山玩水。日前,她们又建立了自己的“根据地”,开画室、辟菜园,过起了逍遥的日子。



老姐妹们携手画牡丹

1 “根据地”里人气旺

近日,在孟津平乐牡丹画创意产业园里,一群来自市区的老人刚刚拔完菜园子里的草,坐在她们的画室“涵墨轩”里围桌喝茶,有人顾不上喘口气就开始挥毫作画。画室内墙上、地上,装裱的、没装裱的,到处都是她们的画作。

这群老人,大都在60岁至70多岁,她们结缘于市老年大学的绘画班,平日里,她们隔三岔五背起画夹结伴外出写生,切磋画技,取长补短。今年4月,成员之一郭月霞提议在平乐牡丹画创意产业园里建立一个“根据地”,开个画室,既能给大家找个乐和地儿,还能展示自己的画技,大家一致赞成。

画室一开,乐子更多了,她们每天花一两个小时,从市区坐公交车到孟津画画、开荒种菜、品茶,自在惬意。中午,她们去园子里采些野菜和新鲜的蔬菜,大家一起做饭吃。有时,她们还从超市带一些半成品到这里吃火锅,饭后唱上几曲,快活似神仙。成员之一的陈素贞说,大家在这里就是图个热闹,老姐妹在一起说说笑笑,身心都健康。

2 众人携手画牡丹

老姐妹们在一起十几年,对彼此的画作熟悉得见画如见人。陈素贞的画厚重,有层次感;尹俊英的画明亮富于变化,郭月霞的画淡雅清新……每个人有自己的特点,不用看落款就知道是出自谁手。

这帮老姐妹“单打独斗”腻味了,就挥毫泼墨齐上阵,画出一幅繁花似锦牡丹图。她们有着高度的默契,宣纸铺开,七个人开始“排

兵布阵”,进行集体构图,花朵、叶子如何布局,大体框架定住后,开始分工到人:李文君画黄色、李春花画红色、尹俊英画紫色……对于花色的变化、叶子和茎的走向,她们互相配合,及时调整用笔的方向,画作浑然一体。

她们常常把集体创作的画送给福利院、部队、困难群体,献上一分爱心。

3 牡丹吸引新疆妞

一件不起眼的旧衣服,经这些老姐妹之手,轻轻勾勒几笔就能化腐朽为神奇。一次偶然的的机会,老姐妹们发现有一种颜料画在衣服上不会褪色,就开始尝试让笔下的牡丹花在衣服上绽放。

一次,老姐妹张素松在一条乳白色的裤子上随手画了一朵牡丹花,穿上它就去新疆旅游了。没想到这朵娇艳的牡丹花吸引了当地一个姑娘的注意,姑娘问裤子是在哪里买的,也要去买。后来,姑娘恳求张素松也在她的衣服上画一朵,

张素松苦于没有笔和颜料很是遗憾,姑娘只好悻悻离去。

受此启发,她们开始在旅行包上、伞上作画,吸引了不少人的目光。“只要画上去,就与市场卖的商品有所不同,很受关注,自己觉得很有成就感。”老姐妹赵爱玲开心地说。



常怀乐意寿自高

人生不如意事十之八九,许多挫折、痛苦确实回避不了,种种不良现象也会让人心潮难平。作为一个老人,我们更应该明白:烦恼是心智的沉溺,“怒向刀丛觅小诗”则是一种大智。

“仁者寿”是孔子的养生观点,后来学者又有“大德必得其寿”“注重仁德亦要与‘养心’相结合”之论述。其实,笔者认为“养心”的要义就是清代养生学家石天基主张的“常怀乐意”。

科学研究表明,大脑与免疫系统之间可以相互传递某种信号,T细胞能从神经系统感觉情绪变化。生来无日不开怀者必是知足之人,知足者清心寡欲,不会得陇望蜀。由于常怀乐意不断给T细胞良好刺激,人的抗病能力、免疫功能随之增强。这当然有益于健康长寿了。

如何“常怀乐意”呢?石天基列举了多种“乐”法,如静坐之乐、读书之乐、赏花之乐、观画之乐等。举一反三,又有写作之乐、弈棋之乐、友爱之乐、助人之乐、旅游之乐、运动之乐等等。关键是您要有一颗快乐的心。正如歌德所说:“只有使自己的心神解脱一切烦恼的妄念,才能获得精神上的真正快乐。”

在快乐中前进,应是我们人生永远的座右铭。为了健康,让我们从“常怀乐意”做起吧! (劳彦)

本版开设以下栏目:《再上学堂》《我拍爸妈》《淘宝晒宝》《往事追忆》《怡情乐园》《闲话茶馆》《老片新照》等,欢迎读者朋友投稿或提供线索。线索征集热线:15137956968。

老片新照

寻找救命恩人

□记者 闫卫利 整理 口述人 郑占海



每年夏季,我总会想起云南西双版纳的3个小和尚,翻出当年与他们的合影(左图),感激之情涌上心头。

30多年前,我在西双版纳当兵。有一年夏天,部队安排我们去橄榄坝参观采访。在太阳下连续走了几个小时,我突然觉得头晕恶心,腿一软就晕过去了。

众人把我抬到附近的一座寺庙里。寺庙里的老方丈派3个小和尚照看我,小和尚们端水、倒茶、喂药、扇扇子,忙碌了好一阵。见我醒来,

他们开心地笑了,之后他们一直守在我身边。

第二天,我的精神有了好转。临行前,为了表示谢意,我塞钱给他们,他们拒绝了。无奈,我只好拿出相机让路人给我们拍了张合影。

去年10月,我拿着当年与他们的合影,又一次来到这个寺庙,当年的3个小和尚已找不到了,无奈我在附近另外找了3个和尚,与他们合影留念(右图),以弥补心中的遗憾。

(图为记者翻拍)

