怡情乐园

手指如画笔 写画全靠它

□记者 闫卫利 通讯员 李周娃 文/图

用笔写写画画，不算啥新鲜事，这里为大家介绍一位老人，他独辟蹊径用手指画画、练书法，把自己的晚年生活过得有滋有味。

1 以手为笔五指并用

这位以手指为笔的老人叫王纪良，今年他72岁，是我市振动机械厂的退休工人。王纪良把用手指画画、练书法当作一件乐事，十多年来学习不辍，不仅将身体练好了，而且书画水平也步步提高。

近日，洛阳晚报记者来到他居住的瀍河回族区五股路五四小区，看他现场用手指写字。只见王纪良在茶几上铺开纸张，用大拇指蘸上墨汁，扎着马步，浑身用劲，干净利落地写下“春随香草添艳年，人与梅花一样清”，字体苍劲，收放自如，最后他用小拇指的指甲蘸上墨汁，签上了自己的名字。

王纪良的5根手指都是“笔”，写出的字大小不一。王纪良风趣地依次扳着5根指头说：“我的大拇指是大号笔，食指、中指是中号笔，无名指是次中号笔，小拇指是小号笔。”

如果要写寿之类的大字，他还要在“大号笔”上缠一团棉花。王纪良每天都要练习书法、绘画，“大号笔”用累了，拇指一蜷，食指一伸接着练，直练得浑身发热、气血通畅、心情愉悦。

2 退休练习手指写字

20世纪80年代，在第一届洛阳牡丹花会举办期间，王纪良看到一个人用手指写字，他很感兴趣，但由于上班忙碌，没有时间学习，只好暂时搁置。退休后他闲了下来，就开始练习用手指写字。

想学习用手指写字找不到老师，也没有指书作品可借鉴，王纪良决定临帖，可是他写出来的字不像那回事，这让王纪良很苦恼，甚至想过放弃。

受郑板桥练书法自成风格的故事启发，他开始琢磨，尝试指腹用力、指尖用力、指侧用力等技法，然后观察字的线条、形体。如此练习一年以后，他发现自己写的字看起来像模像样了，“下笔用指肚，转的时候速度要快、要自然，收笔的时候一定要干脆……”这是王纪良总结的指书心得。

字写得好了，王纪良练习指书的劲头更足了。白天他扎马步练，晚上躺在床上用手指在肚皮上练，老伴儿说他走火入魔了，王纪良却觉得找到了努力的方向，生活有动力了。

王纪良正在用手指写字

王纪良和他的竹画

3 见竹如痴看够才走

王纪良练书法学郑板桥，画画也偏爱画竹子。洛浦公园、龙门疗养院等地他常常光顾，只为观察竹子，练习速写。出游时，只要发现哪里有竹子，王纪良就走不动了。

在洛浦公园里有几处种了不少竹子，王纪良每天早上去那里晨练，边健身边观察竹子，有时人也蹲下来一看就是一个多小时，看叶子的形态、长势。有一次，王纪良和朋友去晨练，走着走着朋友看不到他的人影了，回头寻找才发现他蹲在一片竹子旁痴痴地看着。

王纪良画竹子，通常先跑到竹园用铅笔画个轮廓，再回家用手指画，画完后拿着画再跑到竹园对照修。这样一来一回地跑，既锻炼了身体又提高了绘画技艺，两全其美。

“原来我画的竹子别人说是死竹子，没有生机，现在老友都说我将竹子画活了。”王纪良开心地说。

征文：今天，我们如何养老

这样的老人之家更好

□李浩敏

目前，我国已经进入老龄化社会，为了让子女安心工作，也为了老年人的晚年过得更加幸福快乐，我们完全可以用另一种方式安度晚年。

第一，建立以养老机构为主，家庭为辅的养老模式。随着子女的成家立业，空巢老人也越来越多。我们何不把这些空巢利用起来，让空巢老人自由结合形成一个个小小的老人之家呢？这些家庭的成员可以是亲戚，可以是朋友，也可以是通过网络征集的志同道合的人。这种小型养老之家少则三五人，多则七八人。大家每年向养老机构交一定的费用，养老机构负责给每个老人之家配保洁员、厨师，并定期给老人进行心理疏导和体检，这样老人们待在温馨的家里就能享受到现代化的养老服务。

第二，我们还可以采用轮流居住的办法。比如一个由四人组成的老人之家，这四个老人分别来自老城区、西工区、涧西区、宜阳县，他们可以先选择居住在老城区的那个老人家里，过一段时间四个老人再到西工区那位老人家居住。如果在城里呆腻了，老人们还可以在春暖花开的时候，结伴到宜阳县的那个老人家住上一段时间。不断变换生活环境，让老人时常处于新鲜的生活状态，老人会越活越年轻！

喜欢挑战，身体比较健康的老年人还可以选择跨区域结合。来自五湖四海的老年朋友聚在一起，大家操着不同的方言，分享自己家乡的风土人情。更重要的是，大家还可以巡回旅游，冬天在三亚，夏天在北戴河，几个银发飘飘的老人，漫步在松软的沙滩上，谈笑风生，这样的夕阳定是别样红！

“康怡”杯征文
洛阳市康怡老年公寓
地址：孟津县送庄开发区名特路
市内办事处：唐宫西路鑫源大厦A座1303室
电话：15896521568

我拍爸妈

金婚岁月

□张曼灵 文/图

2012年12月12日，是公婆结婚50周年纪念日。为了纪念二老50年来风风雨雨、相扶相携共同走过的漫长人生路，我们特为二老拍下一张金婚合影（上图）。

公婆同龄，均出生于1942年春天，1947年他们被父母定了娃娃亲，1962年12月12日自愿结婚。婚后，公公在村里担任会计，婆婆在家里操持家务、教养子女。虽然收入不高，但婆婆勤俭节约，日子过得很温馨。在共同生活的50年中，他们虽也有过口舌之争，但从未舍得骂过对方一句，彼此相互尊重，相处和睦。

前几年婆婆血压高住院治疗，公公在医院里悉心照顾，婆婆每天的病情变化、用药公公都记在一个小本子上。出院后，公公仍然坚持每天数次为婆婆测量血压，一直到婆婆病情稳定。

如今，相濡以沫50个春秋的公婆儿孙满堂，但勤劳的公公从不肯闲一会儿，他开荒种庄稼，勤恳劳作。看到公婆身体健康，我们晚辈都很高兴。公公开心地说：“等到我们老两口钻石婚纪念日，一定要隆重庆贺一下。”

本版开设以下栏目：《温馨家事》《银发心事》《闲情雅趣》《怡情乐园》《老片新照》《再上学堂》《我拍爸妈》《淘宝晒宝》等，欢迎读者朋友投稿或提供线索。

线索征集热线
15137956968

投稿请登录洛阳网文字和图片投稿系统，或发电子邮件至1729103784@qq.com。