

谁来传承我的面塑技艺

家住老城区的面塑艺人梁建成,长期义务教人做面塑,如今他想找个传承人



梁建成教起学生来非常认真

□记者 李砺瑾 通讯员 刘新合/文 记者 张斌/图

“这个身体太长了,小动物身体短一些会更可爱。”“你做的这个耳朵太尖了,你看,要这样做。”……14日下午,在老城区道北路办事处建华社区的活动室里,60岁的梁建成正在教孩子们做面塑。

从17岁开始接触陶艺至今,43年来,梁建成一直醉心于各种工艺制作。2007年的一场车祸,让做面塑成了他谋生的手段,同时也开始了他的义务教孩子的历程。

第二课堂上,孩子们做面塑热情很高

14日下午三点半,建华社区的活动室里,孩子们还没来,梁建成已经开始做面塑了。他动作极快,3分钟就捏好了一只惟妙惟肖的小白兔,10分钟后,手持金箍棒的齐天大圣孙悟空就呈现在大家面前。

不一会儿,孩子们陆续到齐。“我先教大家捏小白兔。”梁建成说着,给每人分了一小团面,开始传授做面塑的要领。

老师教得认真,孩子们学得也认真。不一会儿,每个人手里都有了一只坐在胡萝卜上的小白兔。

小白兔面塑教完后,梁建成又开始教大家做难度更大的小企鹅……

“学校放假,社区开课。”建华社区党支部书记秦陆海说,一到暑假,社区的活动室就成了孩子们的第二课堂,梁建成天天来教孩子们做面塑。



孩子们都愿意跟梁建成学习



惟妙惟肖的面塑作品

义务教人做面塑,更希望找到传承人

梁建成的课堂并不只限于社区,他以前经常走街串巷做面塑,遇到感兴趣的人就教人家做,做好的面塑也让人家带走,他分文不收。

梁建成说,多年来,他教的学生不下千人,甚至有学校请他去教老师,他也欣然应允。而这一切缘于2007年的一场车祸,当时他一条腿骨折,为了生计,只能让老伴骑着电动车把他带到洛浦公园做面塑,一做就是一整天。就是在那段时间里,身边热心人的帮助让他萌生了教大家做面塑的想

法,他想用自己的一技之长来回报社会。

2008年汶川地震的时候,梁建成做了100多个面塑,装了满满三大筐到上海市场义卖,收入都捐给了市红十字会。社区每次组织活动,他都积极参加。

梁建成说,他现在最大的心愿是自己的技艺能有传承人。“面塑易学,上手也快,但很少有人把做面塑当成生存之道。我一有机会就教大家,希望更多的人能学会,这样面塑这门技艺就不会消失了。”梁建成说。

尊敬的读者,如果您愿意跟梁师傅学习做面塑,请拨打热线电话66778866和我们联系吧。

世界杯期间,我市一家医院开设的“世界杯综合征诊室”收治了120多名患者;世界杯结束了,该如何应对“世界杯后遗症”?

多吃干果多散步 心理暗示要同步

□记者 刘亮 通讯员 谢雅敏

北京时间14日凌晨3时,巴西世界杯决赛在里约热内卢的马拉卡纳球场打响。随着德国队捧得大力神杯,球迷们这场饕餮盛宴也到了散席的时候!

熬夜、情绪大起大落、大排档杂乱的食物……这一个月绝对是对球迷身心的一场考验。河南科技大学第一附属医院新区医院(简称新区医院)在世界杯期间专门开设了“世界杯综合征诊室”,接收了120多名“世界杯综合征”患者。

世界杯期间,四种疾病高发

随着世界杯的落幕,新区医院急诊科开设的特殊诊室——“世界杯综合征诊室”也完成了使命。

为了应对球迷们的“世界杯综合征”,新区医院从世界杯开赛就开设了 this 诊室。该院急救科副主任医师占红介绍,世界杯期间,他们共接收了120多名因观看世界杯导致身体不适的患者。其中,心脑血管疾病、胃肠道疾病、过敏性疾病、呼吸道疾病等四种疾病占了近90%。

“心脑血管疾病在40岁以上的球迷身上多发,年轻人是胃肠道疾病和呼吸道疾病多发,过敏性疾病主要是晚上在大排档看球时吃错了海鲜导致的。”师占红说。

从身体到心理告别世界杯,您准备好了吗?

世界杯虽然结束了,但球迷们要警惕“世界杯后遗症”,因为这一个月不规律生活已经使您的身体健康和心理健康出现了问题,如何科学恢复,来听听师占红的建议。

【饮食】

症状一:熬夜看球,导致白天没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中以及头晕、头痛等,时间长了,就会出现神经衰弱。

恢复方法:及时补充睡眠,必要时可服用维生素B₁、谷维素等。同时,要注意饮食

的营养搭配,多食用含有维生素的食物。

症状二:经常熬夜,特别是天天熬夜,很容易患上慢性疲劳综合征。

恢复方法:疲劳时可以吃一些花生、杏仁、腰果等干果。这些食品含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素E、钙、铁等,而胆固醇的含量很低,对恢复体能能有特殊的功效。

症状三:经常抽烟、喝酒、吃烧烤,导致胃肠功能紊乱。

恢复方法:少食易产气、多脂肪的食品,多吃富含纤维素的蔬菜。饮食以少渣、易消化的食物为主,不吃刺激性食物和味道浓烈的调味品。建议喝绿茶、枸杞大枣茶或菊花茶,或者补充足够的白开水。

另外,需要进行药物治疗时,可以选择增强免疫力、消除疲劳的药物。如出现消化不良、胃肠功能紊乱,可服胃肠安丸,它不但具有杀菌、抗病毒、止泻的作用,还可调节胃肠功能。

【运动】

症状:世界杯结束后,不少球迷生物钟调不回来,晚上没球看也睡不着,于是出现焦虑等症。

恢复方法:晚上可以进行有氧运动,以达到放松身心和促进睡眠的目的。比如每天晚上散步20分钟至30分钟,也可以打太极拳、乒乓球、羽毛球等。

同时,还可在睡前洗热水澡、泡脚、静坐、听柔和抒情的音乐,尽量保持心情平静。晚餐不要吃太饱,也不要空腹睡觉。临睡前,喝一杯牛奶也有助于睡眠。

【心理暗示】

症状:许多上班族晚上挤时间看球,工作上就难免有些怠慢,想立即调整到过去的状态很难,便会出现焦虑情绪。

恢复方法:球迷在调整精神状态的前提下,应循序渐进地增大工作强度,这样能够有效避免工作负荷增大引起的焦虑情绪。

另外,还需必要的自我暗示,比如“世界杯结束了,我应该全身心投入工作”“世界杯四年一次,但是我的生活每天都在进行比赛”等。