

养生人物



一丝不苟,描画着她的梦

78岁自学画画,还成功戒了老烟瘾 90岁的刘翠云证明: 只要你想做并坚持 啥时候开始都不晚

□记者 曾宇凌 文/图

每到新春伊始,很多人都有冲动想变成更好的自己,但往往被惰性打败,“都这把年纪了,还折腾什么呀!”

今天,“健康君”想跟大家分享一个洛阳普通农妇的故事:78岁那年,斗大的字不识一个的她,开始自学画画,至今已作画近千幅;那一年,爱上画画的她,还成功地把自已60多年的老烟瘾戒了,坚持养生。

她叫刘翠云,今年90岁,被网友们称为洛阳版“摩西奶奶”(美国乡村的摩西奶奶,76岁开始作画,后享誉全球)。

刘奶奶的故事在默默地向我们诉说:很多事,什么时候开始都不晚,只要你想做;很多事,什么时候戒掉都不难,只要你想做。

1 来自长寿之乡的她

前半生很平凡,不识字,没出过远门

刘奶奶的老家在商丘市夏邑县,是中国有名的长寿之乡。

刘奶奶的父亲是清末的一位秀才,也是当地十里八村有名的说书先生。可惜刘奶奶没上过学,也不识字,但她喜欢绣花、做鞋、剪花样,心灵手巧也是村里出了名的。“只要看见别人衣服、鞋子上有好看的花样,我回家琢磨琢磨都能剪出来。”

她说。

刘奶奶的前半生,没有太多的波澜和传奇,跟中国绝大多数农妇一样,她过着相夫教子的生活,养育了7个儿女,后来又帮儿女们带孩子。

1987年,刘奶奶带着儿女和孙辈,跟丈夫来到洛阳,第一次出远门,在洛阳一待就是30多年,一直乡音未改。

2 人生没有太晚的开始

78岁拿起画笔,作画近千幅,自创“纳鞋底”式画法

对刘奶奶来说,这一生最大的变化,恐怕就是78岁那年开始自学画画,还把60多年的老烟瘾戒了。

促使她拿起画笔的动力有两个:一是孙辈们都大了,她闲下来,看到好看的花花草草,总有把它们画下来的冲动;二是那一年老伴儿走了,遗言就是希望她把烟戒了,照看好自己。

在没有烟的日子里,刘奶奶想把时间都花在画画上,但对她这个不识字的农妇来说,画画真的不容易,没有老师教,连关于作画技巧的书都看不懂。“那就随手画吧,看见什么画什么”,她画阳台上的花、电视里的鸟、漫画书上的小人儿。

可能得益于年轻时剪花样的功底,刘奶奶这个绘画新手,上手还算

顺利,不管是山水还是人物,她都画得有模有样。

每天,她在自己的小桌子前,一画就是几个小时,有时连吃饭都忘了,更不会惦记抽烟。

10多年来,刘奶奶作画近千幅,还自创了独特的“纳鞋底”式画法:每一幅画都自上而下地画,像纳鞋底一样,不打草稿,不勾轮廓。

初看刘奶奶的画,也许线条、比例、透视技法,都不那么专业,却给人一种返璞归真的艺术感染力,就像孩子般的率真、质朴。

儿孙们和街坊邻居看到刘奶奶的画本,都抢着收藏。她的女儿田永先说:“没想到母亲这么大年龄了还能学画画,真为她骄傲,我要留几本,以后也能当个念想。”



一笔一画,勾勒出她的心意



与全家最小的一辈儿比,谁更嫩



一方书案,承载着她的情感

3 养生是一种坚持

90岁高龄的她皮肤依然光洁,每天都做“洗脸操”

记者第一次看到刘奶奶时,真的很难相信她已经90岁高龄了,只见她精神矍铄、双目有神、皮肤红润光洁,脸颊上几乎没有皱纹和老年斑,看起来也就六七十岁的样子。

“您到底是怎么保养的?”记者好奇地问。

刘奶奶笑着说,她每天都做自创的养生操,已经坚持二三十年了,早上重点按摩头部,晚上泡脚按摩足部。

不想长皱纹和老年斑?刘奶奶的经验是坚持做“洗脸操”:洗完脸,涂上润肤露之后,双手合十搓热掌心,仿照洗脸洗头的动作,轻轻揉搓面部和头部。

多按摩脚,也能让人看起来年轻。不管春夏秋冬,刘奶奶每天晚上都泡脚,按摩足部,她捡回一大袋鹅卵石,缝在布袋里,每天在上面踩踩,按摩脚底。

除了容貌比同龄人年轻很多,刘奶奶的身子骨儿也很健朗,没有“三高”,很少感冒,从来没有住过院。去体检时,医生说她的身体状况就像60岁的人。

刘奶奶说,健康这件事,其实很简单,无非就是找一件自己喜欢做的事,心态放平,饮食规律,难的是坚持二字。



扫左侧二维码,看更多刘奶奶的励志画作,跟她一起做“能驻颜的洗脸操”

■ 线索征集:

如果您身边有养生达人,他们愿意和大家分享养生故事,请您拨打本刊热线电话 13523794790 联系我们。