

新普陀報

旧砚一方作良田

○ 厉 澍

上世纪七十年代,我在苏州老街的一个旧货摊上购得一方澄泥砚,如获至宝,当时下定决心:日日展纸挥毫,幻想成为像书法家那样,拿起笔挥洒自如,写出令人赞叹的书法作品来。无奈,身为中学教师,常年“焚膏油以继晷,恒兀兀以穷年”。白天,“摘尽丹心育桃李,洒尽汗水当园丁”,放学到家已是强弩之末,再无精力去耕耘砚田,以致这块土地屡耕屡废,最终成了荒地。

1998年退休以后,一心想着重拾旧梦,决心去经营那荒芜已久的砚田,在一方澄泥砚中寻找自己的乐趣。与旧砚重新结为挚友后,在这方土地中勤耕不辍,天天闻到从砚池中飘出的墨香,我感到无限的愉悦,曾作诗一首“老年学书”曰:

日临古今善本帖,旧砚一方作良田。
不图字好人夸我,游于翰墨乐无边。
现在自己学书的日全在娱乐、健身。名利之事已抛九霄云外,只在翰墨中寻找无穷的乐趣。

退休伊始,我习字不可谓不勤:家藏字帖数十本,轮番临摹研习。看了一些书法理论后,才知此种练法最不得要领。著名书法家白蕉先生曾经为学书者指点迷津,他说,学书要有三定——定师、定时、定量。定时和定量好理解,即要持之以恒,每天完成一定的书写任务;定师好比婚姻,是件非常重要的事情,要慎重选择。他还告诫学书者:今天学颜,明天学柳,后天学郑文公,则终难有成。

经慎重权衡,我决定拜赵孟頫先生为师。因为赵体易于上手,正草隶篆各体兼备,大中小字应有尽有。练好赵字,实用性很强,用赵体写对联,写条幅,写书信,都很大气。

我通过一方旧砚,日日与赵先生对话,我渐渐意识到:赵先生虽然是位不语先生,但只要你肯向他学,肯下功夫,他写

字的秘诀终归会一点一点地告诉你。

“没有最好,只有更好”,此话同样适用于书法。开始,我书写的作品完全模仿赵字,久而久之觉得乏味,便在赵字的架子中加入入米的线条,一幅作品中便有了精彩之处。我又观看网上的字,留意旅游景点的条幅匾额,博览了古今一些书法大家的作品,促成了眼高带动了手高,砚中之乐、乐更乐了。

曾经读过一本关于书法的书,里面谈到:一个人要成为书法家,必须经过三个阶段——吃透一家,遍学百家,自成一家。我们老人学书,不可能成为书家,更不可能走完这三个阶段。能做到了解一家,参考几家,并能在这基础之上写出外行人看似内行,内行人看似外行的对联和条幅等作品来,已是心满意足的事情了。老人学书,乐在过程之中,奢望无矣。

退休至今,我耕种这方砚田已近二十年,它给我的老年生活带来无穷的乐趣。我将在这方良田中继续辛勤耕作,以收获更多的快乐和健康。

第二天,社区里传出一则特大新闻:丽莎也是一名志愿者,主动帮助清理建筑垃圾。

“哎哟,阿拉嘅末挂牌子,志愿者好当来西格。”晚上,丽莎与闺蜜唧唧喳喳煲电话粥,笑着说道。突然,飘进一股糊臭味,丽莎像触电似地跑进厨房,大声叫起来,“喂喂,煤气阴特(熄火)啦,要出人性命啊!”丽莎是故意说给二楼老刘听的,恨不得要让全弄堂的人都知道——“我要投诉!”

老刘曾经和丽莎是一个街道工厂的,知道她的底细,早就看不惯丽莎“撒浪头”(摆阔气)的样子。芝麻绿豆点小事都会被她吹成星球大战,什么大官、高工都不在她眼里,丽莎曾讲:“有啥了勿起,阿拉要去读大学,现在也是网红,钞票勿要太多噢。”

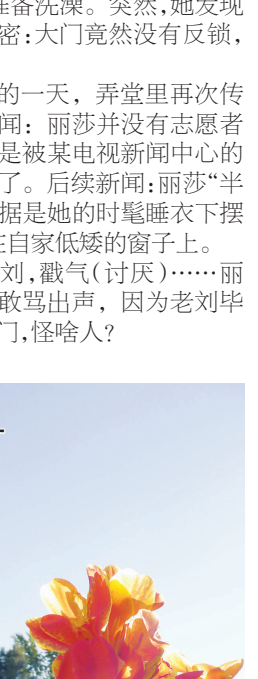
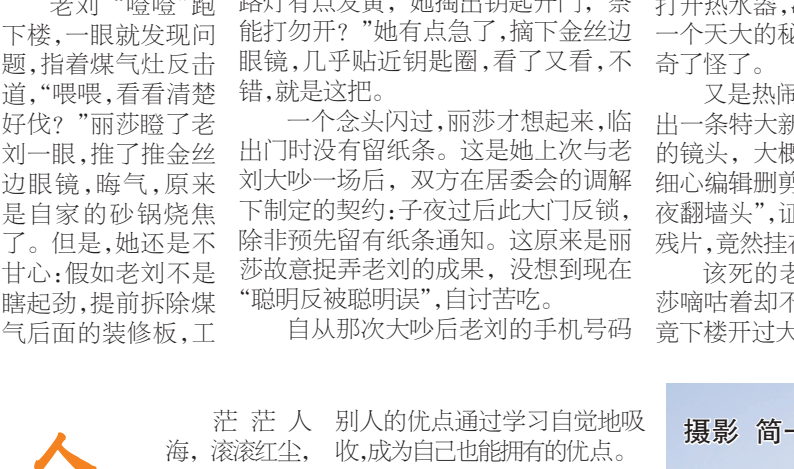
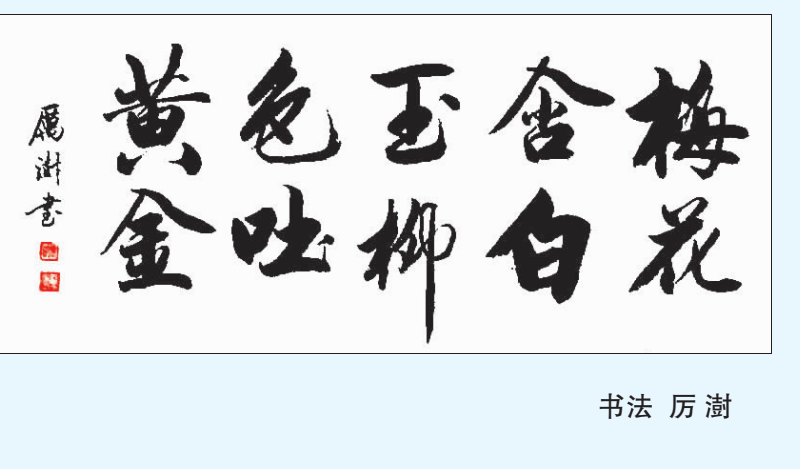
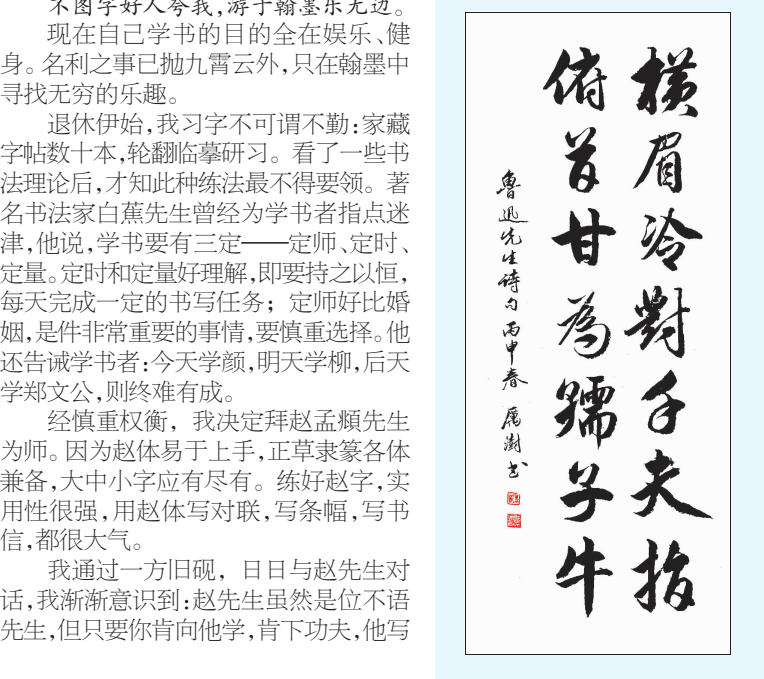
老刘“噫噫”跑下楼,一眼就发现问题,指着煤气灶反击道,“喂喂,看看清楚好伐?”丽莎瞪了老刘一眼,推了推金丝边眼镜,晦气,原来是自家的砂锅烧焦了。但是,她还是不甘心:假如老刘不是瞎起劲,提前拆除煤气后面的装修板,工

人就不会这么快来掉换超龄煤气管道,煤气的火也就不会这么旺(比过去大多了),砂锅就不会烧焦,老刘就没有资格来狠三狠四来教训自己。

“啥人叫依拆,依哪能勿装好伊(装修板)?”丽莎指指煤气灶后空荡荡的墙壁,只有一根新换的煤气管在灯光下闪亮。“瞎三话四!”老刘明明知道这是丽莎故意在转移话题,使出她的强盗逻辑,但是想想电视里正在直播一场球赛,忍不住大声说:“依有本事,去投诉呀!”说完转身上楼了。“关依啥事体。”丽莎恶狠狠地追着老刘的脚步声喊道。丽莎越想越恼火,干脆出门找麻将搭子发牢骚去了。过了子夜,丽莎叼着香烟,哼着沪剧小调回到家。拐角的路灯有点发黄,她掏出钥匙开门,“奈何能打勿开?”她有点急了,摘下金丝边眼镜,几乎贴近钥匙圈,看了又看,不错,这是这把。

一个念头闪过,丽莎才想起来,临出门时没有留纸条。这是她上次与老刘大吵一场后,双方在居委会的调解下制定的契约:子夜过后此大门反锁,除非预先留有纸条通知。这原来是丽莎故意捉弄老刘的成果,没想到现在“聪明反被聪明误”,自讨苦吃。

自从那次大吵后老刘的手机号码



每次见我在水里扑腾,老谭就会翘起大拇指:“了不起,堪称黄浦一霸。”老谭是山东人,我回敬他道:“梁山好汉。”每每此刻,我们彼此都会心一笑,心里痛快极了,距离也随之拉近了。

老谭 73, 我 69, 属于同龄人。他乡遇故知,精神不免为之一振,彼此随即就有共同语言了。老谭两口子都是部队转业

的,待人诚恳、热情。每周两次,我与老伴如约来到老谭家,“茶话会”便准时开始。在他家的大阳台,我们四个老人就像小孩子似的团团围坐,十分亲切又毫无拘束,边品茶,边聊天。老谭特能“摆活”,他当过连长,叙述起几十年前带兵的故事,就像放电影似的。对于军人,我从小敬重、崇拜,因而听得津津有味,有时竟被一个个情节所打动。老谭擅长表述,不知不觉两个小时过去了。我

茫茫人海,滚滚红尘,回眸四望,欣赏是一道绝美的风景,一隅人渴慕、四季相宜、风味独特的景观。学会欣赏,你便懂得享受,学会欣赏,你便有快乐,学会欣赏,你便走近幸福,学会欣赏,你便成为一个大写的人。

欣赏是一种博爱的情怀,没有爱心的人,不懂得欣赏。欣赏从大方面说需要资本。

欣赏是一种幸福,大千世界,芸芸众生,懂得欣赏的人,才能真正懂得幸福。

欣赏是一种学习,学会欣赏,就要时刻看到别人的优点,让

别人的优点通过学习自觉地吸收,成为自己也能拥有的优点。

欣赏是一种风格,是一种独特自在的感悟风格。纷繁世界,无奇不有,有山有水,有花有草,有风有雨,时时刻刻,变幻无穷。懂得欣赏,便懂得感悟;感悟愈深,生活得愈滋润、愈清醒、愈轻松;清醒、滋润、轻松的生活,便是至高无上的生活,也有利于社会的和谐。

欣赏是一种潜在的力量,是一种与时俱进、自强不息、自我奋斗的力量。人生在世,区区时光,每日匆匆。学会欣赏,你便会珍惜,你才会懂得如何拥有珍惜和贡献。

欣赏是阳光,是雨露,是冬天里的一把火。欣赏是玉液,是琼浆,是夏日里的一片浓荫。朋友,让我们学会欣赏,让我们多做一些有利发展的大事、好事、实事,让我们温暖处处、贡献社会更多。

春夏交替——变化的是季节 不变的是健康

早晚开窗通风透气

现在正值春夏换季时节,气温变化大,空气过于潮湿,这个时候要注意保健身体,否则湿气会入侵人体。

早晚开窗通风透气

正值春夏交替,空气中有很多细菌流转,如果总是关门关窗,家里的细菌就会堆积,如果免疫力低下的人,就很容易发生过敏或者更严重的疾病。因此,早晚一定要记得开窗通风,让房间的空气保持清新舒爽,才能拥有健康的体魄。

阳台不要堆积物品

现在人都是住的小区套房,很多物品没地方放,阳台就成了家里杂七杂八的物品收容地,这样不好。首先大多数人的阳台都是晾晒衣物的地方,物品堆积就容易有细菌,细菌都跑到衣服上,对健康不利。再者阳台是通风透气的好地方,如果阳台有细菌堆积,屋内开窗开门通风透气时,细菌也会趁机跑进房间里,长期与细菌共眠,危害可想而知。

每周至少两次清洁房间

这个时间段为了尽量避免细菌感染,我们一定要改掉懒惰的毛病,坚持每周清洁房间至少两次,不一定每次都是大扫除,至少要保持房间的干净,让细菌无处藏身,每天睡醒记得开窗让被子给阳光消毒。

卫生间一定要干净清爽

卫生间是家里最重要的场所,白天不在家时,一定要记得把卫生间的门窗打开,不要让细菌闷在里面,等到下班回家用卫生间时,很多无形的细菌已经悄悄附在你的身上了。卫生间可以选择每天洗澡的时候简单做下清洁,这样就不会觉得有粉尘污垢堆积,使用的时候也会更加放心。

“乍暖还寒”,小心感冒

春夏天气变化无常,时风时雨,时冷时热。因此,最好提前取得旅游目的地的气候资料,出行时的穿着以轻便暖和为宜,随身要带保暖外套、一把折叠伞或雨衣。爬登山,赏景休闲,体力、热量消耗不同,要随时注意衣服的增减。鞋子的话以防水轻便的旅游鞋最佳。必备:保暖外套、雨伞或雨衣、旅游鞋、感冒退烧药,有条件可以提前吃板蓝根。

气温湿热湿润,小心感染

春季的时候特别容易滋生细菌,出游要尽量避免喝生水和吃不卫生的食物。在人群中最好佩戴防护口罩,避免细菌空气传播。在外面吃饭时,饭前最好吃几瓣没有发芽的生大蒜,杀菌特别有效。必备:消炎药、止泻药,比如泻立停、皮炎平都要随身携带。

“百花怒放”,小心过敏

如果你有过敏史,就要尽量回避有鲜花的地方,出游时事先吃点抗过敏药物,预防花粉过敏等各种过敏。必备:抗过敏药、慢性病急救药,视个人情况而定比如降压药。

“阳光明媚”,小心晒伤

阳光虽好,却可伤人。春夏季的阳光紫外线辐射很强,紫外线长期照射皮肤会加速衰老甚至灼伤,眼镜过久接触紫外线容易得白内障。出游前要涂防晒霜,戴太阳眼镜,避免受伤。必备:防晒霜、防紫外线眼镜。防晒需要注意 SPF 系数,SPF15—SPF20 适合室内防护,户外必须在 SPF20 以上;戴近视眼镜的朋友也要注意了,夏季出门戴上一副黄色、有色的眼镜还是很有必要的。

饮食宜清淡温和

一日三餐的热能分配要合理

早餐应以高蛋白食物为主(一袋牛奶、一个鸡蛋和粥),再搭配一点蔬菜和水果,就更合理了。还可以喝一点咖啡或茶,以便提神醒脑。建议大家最合理的三餐热能分配是:早餐占 30%,中餐占 40%,晚餐占 30%。此外,对于想要控制体重、减肥的朋友,还要适当控制每日总热能的摄入,尤其减少花生、核桃、芝麻等热量较高的食物食用,减少零食的摄入。

补充优质蛋白质

春夏交替阳气生发,人体各组织器官功能开始日趋活跃,增加了对营养物质的摄取。适当摄入肉类、鸡蛋、牛奶等优质蛋白质,不仅能增强体力,旺盛精力,还因优质蛋白质中富含可使大脑清醒和警觉的酪氨酸,还可驱除“春困”。

提倡适量食用豆制品,但应避免聚会时一次性大量摄入高蛋白食物,否则会造成营养过剩,增加肾脏负担,痛风病人更要注意高蛋白物质的摄入。

饮食宜清淡温和

中医讲春夏养阳,此时节应减少含油类食物的摄入,选用较清淡温和的低脂肪食物。炒菜选用花生油、大豆油、橄榄油等植物油,一日不超过 25 克,少用油炸油煎食品,避免肥胖、脂肪肝、高血脂等病症的发生。可多吃一些鱼类,如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。

黑木耳富含矿物质钙,而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用;银耳富含银耳多糖,能提高人体卫士巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖,可抵抗绿脓杆菌的侵袭。春季是病毒活跃的时候,很多病毒都会乘虚而入,进入人体内,食用菌是春季里的天然保健营养品,多吃食用菌还可以增加人体抗病毒的能力。

多吃高纤维素、高矿物质食物

选用高纤维素、高矿物质的食物,增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取,不仅可以补充人体维生素和无机盐的不足,还可充分满足人体肝脏的需求。荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿、蒲公英等可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。适当吃些葱、姜、蒜、韭菜,可以祛散阴寒,具有杀菌防病的功效,可减少感冒发生。

注意粗细粮的搭配

现代人饮食精细考究,精粮吃的多而杂粮很少涉足。事实上,虽然精米、精面口感好,但加工中去掉了富含 B 族维生素、钙、锌、铁和膳食纤维的外皮,容易导致维生素、微量元素缺乏。而小米、燕麦、高粱、山药、芋头等五谷杂粮的营养素却很丰富。

注意荤素食搭配

既要有四条腿的猪牛羊肉,又要有两条腿的鸡鸭鹅,还要有一条腿的菌类和没有腿的鱼类,以及豆制品和有根、茎、叶、花、果的果蔬,这才算是一桌有营养又健康美味的美食。

注意酸碱性搭配

随着人们生活水平的提高,摄入的肉类、蛋、禽类、鱼虾类等成酸性食物日渐增多,由此造成人体内环境偏酸性,易导致各种代谢疾病。因此每日要增加胡萝卜、菠菜、芹菜、花菜、油菜、莴笋、莲藕、柿子椒等时令蔬菜、水果、豆类及其制品和奶类类等成碱性食品摄入,由此保持身体酸碱平衡,增强人体免疫力,避免疾病。

普陀区文化活动每周信息速递

(5月17日至5月23日)				
序号	类别	活动名称	时间	地点
1	公益展览	静谧的世界——2016 上海潜水摄影展	5月17日(周二)-22日(周日) 上午 9:00-下午 4:00	普陀区文化馆 (兰溪路 138 号)
2		笔墨的超越——海派绘画与文献展	5月18日(周三)-23日(周一) 上午 8:30-下午 4:30	刘海粟美术馆分馆 (普陀区美术馆) (铜川路 1869 号)
3		《党的摇篮·光荣城市》主题展	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 8:30-下午 4:30	万里社区文化活动中心 (富平路 518 号)
4		《最重要的事》诚信图文展	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 8:30-下午 5:00	普陀区少年儿童图书馆 (延长西路 400 号)
5		七彩童年, 奇思妙想——儿童创意系列展之绘画展	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 8:30-下午 5:00	长征社区文化活动中心 (梅川路 1255 号)
6		海之韵——首届英自海工作室书画联展	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 9:00-11:00 下午 2:00-4:00	曹杨新村村史馆 (花溪路 199 号)
7		纸相风华——老照片的装帧艺术	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 9:00-下午 4:00	普陀区图书馆 (铜川路 1278 号)
8		抗战中的虹口——上海图书馆巡展	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 9:00-下午 4:00	普陀区图书馆 (铜川路 1278 号)
9		非物质文化遗产项目——海派制书画展	5月17日(周二)-23日(周一) 上午 9:00-下午 4:00	普陀区文化馆 (兰溪路 138 号)
10		弘扬民族文化经典戏曲专场	5月17日(周二) 下午 2:00	桃浦社区文化活动中心 (红棉路 188 号)
11	公益演出	市群艺馆配送评弹专场《杨乃武》	5月18日(周三) 下午 2:00	真如镇社区文化活动中心 (兰溪路 968 号)
12		“同心舞台之周周喜乐会”综合场	5月18日(周三) 下午 2:00	长征社区文化活动中心 (梅川路 1255 号) 领票参与, 咨询电话: 52686836
13		越剧专场	5月19日(周四) 下午 1:00	宜川社区文化活动中心 (华阴路 200 号) 领票参与, 咨询电话: 56483082
14		“爱的礼赞”室内交响乐专场演出	5月20日(周五) 下午 2:00	万里社区文化活动中心 (富平路 518 号)
15		评弹大师徐惠新谈唱《秋海棠》	5月23日(周一) 下午 2:00	长征社区文化活动中心 (梅川路 1255 号) 领票参与, 咨询电话: 52686836
16		父母学堂讲座:《美丽汉语, 快乐阅读》	5月21日(周六) 下午 2:00	普陀区图书馆 (铜川路 1278 号)
17		名家陪你读上海好书系列讲座:《让我们共读绘本》	5月22日(周日) 下午 2:00	普陀区图书馆 (铜川路 1278 号)
18		“小小美术家”幼儿创意美术	5月21日(周六) 上午 10:00	普陀区少年儿童图书馆 (延长西路 400 号) 电话咨询: 56611294*17
19		“书之魅”少儿书法培训班	5月22日(周日) 上午 9:00	普陀区少年儿童图书馆 (延长西路 400 号) 电话咨询: 56943770

注:以上活动信息由普陀区文化局提供,如有变动,以当天安排为准。