



1980年《庚申年》邮票。

他50岁考驾照、70岁去意大利写生、83岁登上时尚杂志封面、90多岁依然坚持创作,准备100岁时来一场全新的画展!黄永玉,有人说他是“鬼才”画家,但在很多人眼中他更是一位有趣的“老顽童”。

6月13日,黄永玉因病逝世。黄老在遗嘱中说:“不取回骨灰。希望我的骨灰作为肥料,回到大自然去。”他生前接受媒体专访时也表达了这个意愿,“对死我是一点也不畏惧。”

1924年7月9日(农历),黄永玉出生在湖南省常德县(今常德市鼎城区),祖籍为湖南省凤凰县城,土家族人。中国国家画院院士,中央美术学院教授,曾任中央美院版画系主任、中国美术家协会副主席,是现当代中国文化界具有重大影响力的艺术家。

创作猴票、兔票的爷爷走了

一代艺术大师黄永玉逝世,享年99岁



黄永玉。

他的故事

无愁河上的浪荡汉子

1937年,13岁的黄永玉离开家乡湖南凤凰,不久抗战全面爆发,他开始了一个人的漂泊。

黄永玉在自己的著作《入木八十年》中写道:我年轻时用厚帆布做了个大背囊,装木刻板、木刻工具、喜爱的书籍,还有一块被人当笑话讲的十几斤重的磨刀石。听到枪声、炮声,背起背囊跟人便跑。

上世纪三四十年代,黄永玉开始木刻创作,23岁成为中华全国木刻协会理事,之后不断拓展艺术门类。

从一刀一刀地铲到一笔一笔地画,再到后来一个字一个字地写,虽以木刻和绘画赢得声誉,黄永玉却把文学视为最倾心的“行当”。

他的文学作品

“明确的爱,直接的厌恶,真诚的喜欢”

黄永玉从事文学创作长达七十余年。诗歌、散文、杂文、小说诸种体裁均有佳作。先后出版《永玉六记》《吴世茫论坛》《老婆呀,不要哭》《这些忧郁的碎屑》《沿着塞纳河到翡冷翠》《太阳下的风景》《比我老的老头》等作品。去世之前,黄永玉一直在创作自传体小说《无愁河的浪荡汉子》。

2013年《无愁河的浪荡汉子》出版时,黄永玉已经90岁高龄。2021年,《无愁河的浪荡汉子》再添新章《无愁河的浪荡汉子·走读》。历时13年,共计262万字,书中主人公张序子的故事,从1926年一直写到1949年。

被问到还会不会出第四部,他坦言:“已经九十多了,不晓得写不写得完。我也不能吹牛,说我一定能活,一定能写。”

《沿着塞纳河到翡冷翠》是黄永玉上世纪90年代旅居欧洲写生作画时所写的艺术游记散文。跟随黄永玉的笔触,我们可以欣赏到别样的艺术景观:巴黎圣母院、埃菲尔铁塔、非埃索里山、达·芬奇纪念馆,以及圣母院不远处的大屠杀纪念馆,埋葬梵高兄弟的小镇和墓碑,但丁的家和但丁见到比雅特丽丝的圣三一桥,等等。

“明确的爱,直接的厌恶,真诚的喜欢。站在太阳下的坦荡,大声无愧地称赞自己。”这是《沿着塞纳河到翡冷翠》中些的一句经典语录。如今,很多年轻人酷爱引用这句话,把它当作“爱情箴言”。

他的画作和其他创作

猴票、兔票,还有酒鬼酒的包装

黄永玉自学美术、文学,以木刻开始艺术创作,后拓展至油画、国画、雕塑、工艺设计等艺术门类,在中国当代美术界具有重要地位。其代表作有套色木刻《阿诗玛》和猫头鹰、荷花等美术作品。他设计的猴年邮票、兔年邮票、“酒鬼”酒的包装,广为人知,深受大众喜爱。

黄永玉创作过许多经典的动物画作:睁一只眼闭一只眼的猫头鹰、中国生肖邮票开山之作猴票……当鲁健问及“您觉得自己和笔下的哪种动物最像”时,属鼠的黄永玉幽默地表示:“还是老鼠吧!老鼠知足,饿不死,要是没有猫的日子还挺好过的。”

黄永玉身上的这份天真,他的表叔沈从文曾经在《一个传奇的本事》中就写过,还称他是“永远的天真”。黄永玉也确实做到了!怎么做到的呢?他的方法是——“不欣赏自己摔倒的地方,爬起来就往前走,不要哀叹这个坑,甚至不妨开自己的玩笑!”

国画大师、天才艺术家,类似的帽子没少往黄永玉的头上飞,但黄永玉却自比“四不像”,没读过什么书,称不上知识分子。

但他的这一生,真正做到了明确地爱、真诚地喜欢、直接地厌恶,这是多么让人羡慕的人生状态。他乘着自己的小船划过众多深邃的河流,用双脚丈量过无数奇绝的高山,与那么多有趣的灵魂相伴而行,种种都可以在文字中找到踪迹。(本报综合鲁健访谈、红星新闻、央视新闻客户端)



黄永玉创作的《阿诗玛(二)》。



沈从文和黄永玉。



吃多吃少看“ABO”,血型减肥法靠谱吗?

医生:没听说过这种方法,缺乏科学依据

近日,“减肥和血型有关”的说法在网络上流传开来,一些认证为科普博主、美容机构的账号,纷纷向大家推荐“血型减肥法”。

所谓的“血型减肥法”,就是根据个人的血型定制最有效的减肥方案。部分网友认为,根据该方法减肥确实有效,也有网友持怀疑态度。而医生给出的答案是:没听过这种说法,从专业的角度来说,不科学。

4种血型,各有对应的饮食减肥方法?

记者了解到,“血型减肥法”的原理是:不同血型的人,对营养物质的消化吸收能力不同,所以如果想减肥,就要吃自己更易于消化的食物,以此来提高减肥的效率。根据网上的说法,最常见的O型血、A型血、B型血及AB型血,分别对应着一种饮食减肥法。

例如,O型血的人胃酸多,大多消化能力强,最不可缺少的就是动物性蛋白质,即鱼类和肉类。乳制品、面包、豆腐和谷类等食物会使消化能力下降,要少吃,同时要经常运动。

A型血的人比O型血的人器官消化弱得多,这类血型要想减肥,食物应该以蔬菜为主,其中最合适的就是大豆等豆类食品,不要吃肉类

食品。此外,避免食用的还有奶油及各种奶酪、牛奶等以纯乳为原料制作的食品。

B型血的人体内较容易取得平衡,拥有较强的免疫系统,这种血型的人基本上属于身强体壮的一类,无论是肉类还是植物类几乎都可以吃。但在肉类方面,少吃脂肪少的瘦肉。花生、小麦、土豆等食物,容易导致B型血的人代谢效率降低,所以应该避免。

AB型血的人的消化器官比较弱,基本上A型血的人和B型血的人不宜食用的食品,AB型血的人也不宜食用。一定要摄取肉类蛋白质,但是量少,最适合的蛋白质是鱼类蛋白质,鸡蛋也不错,一定要多吃蔬菜。

有人信也有人不信

记者查阅资料得知,“血型减肥法”是由美国自然疗法医师彼得·德戴蒙提出的,这个减肥法针对不同血型,提供不同的饮食,他宣称可以减轻体重、减缓老化,也可以预防癌症及心脏病。为此,彼得·德戴蒙出版了《吃对血型》这本书。

“血型减肥法”是真的,我之前以为狂吃肉可以瘦,结果没瘦还重

了,后来才知道A型血如果想要减脂就要多吃植物性蛋白补充营养,像豆腐、蔬菜要多吃,坚持一个多月了,掉了11.2斤。”网友“lg”不仅分享了自己成功减重的方法,还向其他网友推荐“血型减肥法”。

不过,也有人对该方法抱着怀疑的态度,他们认为血型只是影响体重的因素之一,而不是决定因素。

喝苏打水能降尿酸? 别指望

随着“改变酸性体质”说法的流行,苏打水成为大众认知里的“健康饮料”。甚至不少痛风患者希望通过多喝苏打水,达到降低尿酸的目的。这真的有用吗?医生提醒,痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

痛风患者 推荐这样吃

我们该怎么保护身体不出现痛风呢?我们先来看看痛风和高尿酸血症是怎么形成的。

痛风是由高尿酸血症引起的,当我们身体的嘌呤代谢紊乱就会导致身

体尿酸高。而我们身体里的嘌呤,有20%是由外源性摄入,也就是吃进去的,所以高尿酸的患者不能食用高嘌呤食物,比如说牛肉、羊肉、海鲜、动物内脏,推荐大家多吃水果、蔬菜,多吃鸡蛋这一类的优质蛋白。

每天喝两升水 但两类饮品少碰

说完吃,再来说说喝。第一大类饮品就是酒,无论是红酒、黄酒、啤酒还是白酒,都含有乙醇。乙醇可以促进人体内的嘌呤生成尿酸,又能阻止

尿酸排出体外,这两点综合作用起来就会导致尿酸在我们体内蓄积,严重的时候就会诱发痛风。

第二类就是碳酸饮料。碳酸饮料为了追求口感,会加入大量的单糖。单糖会引发人体尿酸排泄的障碍,吃多了甚至会引起血管的损伤,不建议大家大量饮用碳酸饮料。

说完不能喝的,再来看看能喝什么。咖啡、茶是可以喝的,但是浓度不能太高,要喝淡咖啡、淡茶。提醒大家多喝奶,奶是无嘌呤的优质蛋白,如果

有条件的话,大量的脱脂奶能帮助我们身体变得更健康。推荐痛风患者每天的饮水量要大于两升。

尿酸高慎喝苏打水

苏打水里面的碳酸氢钠含量是微乎其微的,根本就达不到碱化尿液的目的。而有一些碳酸氢钠水会为了追求口感,增加大量的高钠和高糖,这就相当于我刚才说的碳酸饮料反而会增加痛风风险。所以痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

(据《北京青年报》)

2023高考志愿填报公益讲座



2023年高考虽然已经落下帷幕,但这场关乎未来的“战役”仍未结束,即将开始的志愿填报,牵动着万千学子和家长的心,考得好,更要志愿报得好!孩子考的分数能上什么大学?选什么专业?去哪些城市?有哪些机会?会不会被不喜欢的专业录取?

讲座时间: 2023年6月17日15:00
讲座地点: 天元区新闻路13号株洲日报社A栋7楼会议室
联系方式: 邹老师13007451129
报名方式: 扫码进群预约

会不会滑档? 退档? 太多的问题? 如果家长和考生还在想临时抱佛脚,不抓紧进行志愿填报规划,等成绩出来就大迟了! 业内资深专家面对面, 结合实践真实案例, 为考生和家长带来实实在在的“干货”。 让考生们少走弯路, 不走岔路。 讲座席位有限, 请提前扫码预约。 机会难得, 先约先得哦!



志愿填报讲座一群



志愿填报讲座二群