

田心有个耄耋“女神” 爱好书画还会养生

诗书雕刻样样精通 读写不停创作不断

株洲日报通讯员 廖捷 周艳委 记者 武金华

俗话说,人生七十古来稀,在石峰区田心街道却有一名耄耋女神。她,不仅口词清晰、精神矍铄,而且诗词、书法、绘画、雕刻样样精通,至今坚持读写不停,创作不止。她就是北岭社区96岁的书画艺术爱好者周开联。

近日,记者慕名前往,探究这位女神的读书之道和养生秘诀。



周开联展示自己的书法作品。廖捷 周艳委 摄



记者手记

耄耋之年也可以很精彩

沈金华

年轻时,为了家庭为了孩子,周开联放弃了书画爱好相夫教子;退休后,在亲人的支持与理解下,她重拾书画人生,活出了自己的精彩。

我们要为周开联点赞,也要为她的子女点赞,更要为这“诗书传子弟,儒雅传门庭”的家训点赞。书香传家,母慈子孝,相互扶持,相互关爱,和睦家庭夯实了和谐社会的基石。

父母操心一辈子,也该让他们歇一歇。我市现有60周岁以上的老年人69.3万,约占全市人口的17.3%。随着老龄化进程不断加速,养老问题已成为社会各界关注的焦点。

如何让他们快乐生活、安享天年,是每个单位和个人都必须认真思考、精准应答的课题。

居家养老是最佳的养老方式之一。老有所养,老有所医,老有所乐,老有所为,不但需要老人自己作出选择,政府给予支持,更需要家人的体谅与担当。常回家看看,是子女的责任和义务;多支持父母爱好,也是子女应尽之孝。成年人的担当,不仅在于对工作、对社会负责,还必须扛起家庭大旗,让老幼都能开心幸福。原因很简单,父母的今天,就是你我的明天。



周开联用米酒答的一对字画。廖捷 周艳委 摄

字画迎客,大衣柜里收藏的是作品

走进周开联的家门,迎面而来的就是挂在客厅的一对字画,结体匀称的篆体书法和形象生动的荷花图相得益彰。

周奶奶的住处,处处透着书香气,卧室窗台边的书桌上摆满了书卷,有史书、有传记、有诗词……书桌上,还放着她看用的放大镜,还有读书笔记。

打开床边的大衣柜,里面装的可不是衣服,而是一柜子的字画,这些都是老人自己的作品,写好画好装裱起来。

“我妈就爱写字作画,这些作品加起来有两三百幅。”周奶奶的大女儿笑着告诉记者,对周奶奶这些挚爱之物,家人是格外小心保管。

儿时启蒙,退休后开启书画人生

说起来,周奶奶写字绘画的成就既有家学渊源,也有后天的好学努力。

“父亲是晚清秀才,而我是家中独女,从小就被父亲手把手地教导读书写字作画,有时候父亲的朋友过来做客,我就跟着他们摇头晃脑地念诗读词。”聊起自己的经历,周奶奶感慨良多。

上了5个孩子需要照顾,周开联就把少女时代的爱好搁置起来,且一搁就是几十年。

儿女都长大成人了,自己也从中车株机公司(原株州田心机车厂)退休了,1975年开始,周奶奶又重拾起书画爱好。她报名参加公司的书画协会学习笔墨丹青,还跑到北京原铁道部老年大学书画班进修,重启了自己的书画人生。

勤学好读,每天看书8个小时以上

“我妈每天至少看8个小时的书,什么种类的都看,平时不是写啊画啊,就是刻章。她把喜怒哀乐都寄托在书画笔墨之间。”周奶奶的大女儿对于母亲好学不倦的精神十分佩服。

时代一样,周奶奶仍然享受着“十年寒窗”的乐趣,可以说,周奶奶的读书之道就是“勤学好读”4个字。

她每年坚持往《九方诗词》投稿几十篇,2006年,她出版了自己的诗集《晚霞集》,她的作品获奖无数,荣誉证书可以铺满一张床。

好习惯+好心态,养生经验可共享

健康长寿是每个人的心愿,而保持健康和延年益寿的方法多种多样。周奶奶年近百岁,却仍然耳聪目明、精力充沛、能诗会画,她有什么独特的养生秘诀呢?

从周奶奶及其家人口中,我们得到了这4招经验,现拿出来共享。

第一招是勤俭节约。书香门第出身的周奶奶保持着不铺张浪费的好习惯,平时练书法写坏的纸都收集起来重复利用,空白的地方撕下来做便签。按她的话说,她珍惜身边的每一件物品,也就更加珍惜自己的生命健康。

第二招是生活规律。一杯奶、一个鸡蛋、一个花卷、几口蜂蜜是周奶奶的早餐标配。她从不暴饮暴食,再好吃的东西也有节制,再不饿也要保

证一日三餐。下午4时,是她用热水泡脚的时间,几十年如一日。更重要的是,她坚持每天早上8时起床晚上9点睡,正应了《黄帝内经》中的养生之道:食饮有节,起居有常,不妄作劳,形与神俱。

第三招是热爱劳动。周奶奶每天都会拾掇书桌,整理自己的作品,还会定时浇花。她还经常看电视、读书写诗、雕刻印章,这些都可以提升她身体机能和大脑思维的锻炼。

第四招是心态平和。周奶奶为人和善,与邻居相处和睦。“平时出去散步,周围的邻居都会与我打招呼,楼上的邻居经常过来和我聊天,有什么好东西都会送一点给我。”周奶奶笑着说,养生不在于吃这吃那,更重要的是有一个豁达的心境。

书香传家,子孙们读有所乐读有所成

宾主聊得十分开心,周奶奶拿出一个小本子,上面写着“诗书传子弟,儒雅传门庭”10个字,她让记者读给她听,这就是她的家训。

在她的言传身教下,周开联的子孙们都读有所乐、读有所成。二儿子联孝还写得一手好文章,两个女儿得到母亲的真传唱腔悠扬

样在行,小孙女也成了一名人民教师。

临别之际,戚家先生所作的《老黄牛》诗瞬间涌上记者的心头:“快犁田水和泥,深耕细作走东西。老牛亦解韶光贵,不待扬鞭自奋蹄。”这,也许是周开联老年生活的写照。

图说 我们的价值观

陕西户县张青义作

人有德 路好走

富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国网络电视台 人民日报 漫画增刊

图说 我们的价值观

富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善

人有德 路好走

舞阳张新亮作

中宣部宣教局 中国网络电视台 人民日报 漫画增刊