

# 工笔正楷写人生

□ 晚报记者 徐松

“俗话说字如其人,我这一生专练楷书,就是激励自己和教育后代、教育学生端正做人”。12 月 12 日,郸城县二高老教师赵钦堂像往常一样,坐在家阳台边提笔写下“天道酬勤、业道酬精”工笔正楷 8 个大字。坚持每天都写几幅字,是年愈半百的赵钦堂 40 多年来的习惯。如今,赵钦堂虽已桃李满天下、儿女已成家,可以坐享天年了,但他一如既往,埋头书法艺术的海洋里,自得其乐,写就端正人生。

赵钦堂是一名高中教师,从教 30 多年,桃李满天下。记者了解到,逢年过节,在全国各地显要岗位任职的赵钦堂的学生都会前来或电话问候这位恩师。能让学生记住这个老教师的,不仅是他深厚的语文教学功底。和敦厚的为人,还有一项相当重要因素,就是赵老师的楷书写得

得好。说起中国汉字,楷书堪称被大众认可的最正统、正规的“方块字”字体,如今的电脑里,楷书也是主要字体之一。南北朝时期魏碑是楷书发展的第一个高峰,其特点是笔力强劲,是后世书法的一个楷模。已到知天命之年的赵钦堂自幼爱好书法,并立志成为一名艺术家,大学毕业后,他成了一位书法教师。那时起,他在认真教学生练习毛笔字、写好“方块字”的工作之余,潜心研习楷书。

几十年来,他对照《灵飞经》、《隋元公墓志》、《苏慈墓志》等历史名碑帖进行临摹,天天写、练、摹,并

随时把自己的心得与学生沟通,应用到课堂上,使学生的字体也进步很快。以至于许多学生主动要求选择赵老师的班级,因为在学到知识的同时,还可以练得一手好字。虽然赵钦堂的字体已经很有功底,但他始终不懈求索,后来经过中国书协培训中心刘文华、李松等专家的悉心指教,赵钦堂又感悟到书法需要“养”、需要“悟”,如何临摹,如何提高眼力和手的控制力及艺术欣赏力,如何学习前贤的艺术共性,如何创新发展,都需要追求深度,下苦工夫,持之以恒,一点一滴汲取养料。于是,他在专家、老师的指导下,专心临摹《张黑女墓志》、《李璧墓志》、《文徵明小楷》,更加刻苦、更加执

着、更加忘我。

赵钦堂说,回想起多年的写字习书之路,倍感欣慰的是 2008 年、2009 年两个暑期的工作之余和书友一道两次进京参加中国书协的书法短期培训学习,近距离聆听中国书协名家的精彩讲解、点评和指导,感觉受益匪浅,更令人欣喜的是 2009 年底,他参加中国书协培训中心的年度教学成果大展,居然拿个一等奖。以前,虽然在学书路上得到过一些老师的指导,但仅仅是停留在怎样写好字的层面上,甚至是被动的学习,过几天就淡忘了,忽略了书法艺术的发展规律,和技法风格的多元化及理论学习,通过短期强化学习逐步明白这一

点,也理清了今后学习的思路。

写了半辈子楷书,楷书对赵钦堂的性格影响很大。赵钦堂对物质生活清心寡欲,家里没有装修,只有简单桌床柜椅家具和电视、洗衣机廖廖几种生活用品。赵钦堂总是淡然一笑:“斯是陋室,唯吾德馨”。

如今,赵钦堂的小楷是在业界名声大噪,他也从一名书法爱好者成为中国书法家协会会员,河南省书法家协会会员、周口市书法家协会理事。借助全国书法平台,他多次外出,在全国各地贫困地区义写、义卖书法作品,推广楷书,捐助贫困地区教育。赵钦堂说,能让更多的人写楷书,是他最大的梦想。



## 老人冬季保健很重要

冬季,一年四个季节中最寒冷的一个季节,冬季是闭藏的季节,许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。尤其是老年人,随着各项机能的退化,老人保健也显得尤为重要。

### 1. 适时进补,强身健体,延年益寿

从冬至开始后阴气开始消退,阳气逐渐回升,如果老年人能够抓住该时节恰当进补,对增强机体免疫力,调养虚弱病症等是极为有利的。老年人多为肝肾阴虚,冬季是温补肾阳的最佳季节,因此在冬季进行补肾助阳,可使肝筋得到滋养,心阳得以充足,肺气得以滋润。

冬季人们易患鼻干、唇干、口渴、咽干、皮肤

干燥等,应多食些养阴生津的食物,如梨、冰糖、鸭肉等;风热感冒、咽炎、气管炎疾病患者,应多吃芝麻、土豆、萝卜、桂圆肉、山药、藕、核桃等滋阴润燥、润肺止咳、清心安神的

冬季进补的方法有二类:一类是食补,一类是药补。

一般情况下药补往往不如食补的效果好;在这里我们主要讲老年人如何进行冬季食补。偏于

阳虚的老年人,食补以羊肉、鸡肉、狗肉为主。羊肉、狗肉性温热,有温补强壮的作用;鸡肉偏甘性温,具有温中、益气、补精、填髓的功能。偏于阴血不足的老年人,食补应以鹅肉、鸭肉为主。鹅肉性味甘平,鲜嫩松软,清香不腻;常食鹅肉汤,对于老年糖尿病患者还有控制病情发展和补充营养的作用。而鸭肉性甘寒,有益阴养胃、补肾、除虚弱以及消肿、止咳化痰的作用。鸭肉同海带炖食,能软化血管,降低血压。鸭肉和竹笋炖食,可以治疗老年人痔疮。整鸭一只同当归 30 克炖服,还有益气补血,润肠通便的功能,用于治疗老年性贫血及便秘有较好的效果。除此之外,鳖、龟、藕、木耳等也都是阴虚老年人冬季进补的有益食品。

### 2. 早睡早起调养精神

老年人在冬季应早睡晚起,冬季早睡可养人体之阳气。睡前可洗个热水澡或用热水泡脚,以祛除人体的寒气,促进人体的血液循环。晚起则可养人体的阴气。晚起亦非懒床不起,一般情况下老年人早晨应在太阳升起即起床,这样可避严寒,以求得温暖,使人体的阳气充沛。冬季起床后可因地制宜适当进行体育锻炼,应选择适合自己的锻炼项目,如打太极拳、跑步、登山等,有助于提高机体的抗病能力。

### 3. 积极参加体育锻炼,避免防病

冬季为了室内保温,居室门窗多紧闭,空气流通性差,人员又相对较集中,这样就极容易发生多种传染病,老年人因机体抵抗力和免疫力均较差,就更容易染病;因此,老年人应加强体育锻炼,以增强机体抵抗力和免疫力。

老年人冬季应早睡晚起,晨间可以正常的日出时间为参考标准。早晨起床后,应适当参加体育锻炼,迎着阳光活动筋骨,但是,要忌一大早在寒冷风雪中久练。锻炼项目应选择活动量较大的项目,如跑步、快速行走等。运动过程中要避免严寒的侵袭,不要使皮肤大量出汗,以出微汗为宜。或者可将晨练改在上午或下午进行。宜在家中或阳台上做操、打拳、原地跑步等。为增强机体御寒和抗病能力,可进行御寒锻炼。御寒锻炼应从深秋即开始,若能进行冷水浴则更好,如冷水洗面、冷水擦身、冷水浴足、参加冬泳等。

(楚霞)

## 小知识



### 老人吃肉太多易得骨质疏松

现代人的日常饮食中,蛋白质的摄入量已经太多了。含动物性蛋白的食物主要是鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊肉等肉类,熟肉的蛋白质含量更会高达 60% 左右。因此,如果一天吃 100 克左右的肉,所摄取的蛋白质就已经达到了 60 克左右。而正常的蛋白质需要量为每公斤体重 1 克,也就是说,一个成年人每天的摄入量最好少于 100—150 克。

此外,高动物蛋白质饮食很容易引起钙缺乏症。实验证明,每天摄入 80 克动物蛋白质,会造成 37 毫克的钙流失;当蛋白质的摄入量增加到每天 240 克,这时即使再补充 1400 毫克的钙,最后总的钙流失量还是会达到每天 100 多毫克。这说明,补钙并不能阻止由高蛋白饮食所造成的骨质流失。

(李民)

### 食用苹果醋有益心脏健康



多项研究业已证实,苹果醋不仅可以改善关节炎和痛风,而且有助于降低血糖和缓解过强食欲。据国外媒体最新报道,美国一项新研究发现,每天喝 1—2 汤匙苹果醋还可以提高好胆固醇(HDL)水平,进而有助增强心脏健康。

这项新研究由美国明尼苏达大学研究人员完成。临床试验共调查了 120 名参试者,其中一半参试者喝苹果醋,另一半参试者喝含有 2% 稀释意大利黑醋水安慰剂。结果发现,与喝安慰剂的参试者相比,连续 8 周每天喝 1—2 汤匙苹果醋的参试者血液中好胆固醇水平明显提高。

另一项动物实验独立研究也发现,喂食苹果醋可以使患有糖尿病的动物降低坏胆固醇(LDL)水平,提高好胆固醇水平。研究人员分析指出,苹果醋之所以具有降低血脂保护心脏和防止糖尿病等保健功效,关键在于苹果醋可以加速脂肪代谢。

(韩河)



### 吃红色食物补充热量有助御寒

天气降温,红色食物最适宜在寒冷的冬季使用,因其富含蛋白质和优质维生素、矿物质等元素,可维护身体健康,提高身体免疫力,从而增强人体抗寒力。

#### 多吃红色食物防感冒

一般来说,红色食物都富含天然铁质,还富含充足的蛋白质和优质维生素、矿物质和植物化学物,具有维护身体健康、提高身体免疫力、抗氧化、抗微生物的作用,从而能增强人体的抗寒力。因此,冬季常吃红色食物,不仅有御寒的作用,还能防治感冒。同时,红色食物在视觉上也能给人刺激,让人胃口大开,食欲大增。

#### 哪些红色食物适宜吃

红色食物有两类,一类是蔬菜水果,一类是含血红素的肉食品和肉制品。

红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、红薯、红辣椒等,这些蔬菜中含有番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素,还含有丰富的维生素、铁、多种氨基酸等营养成分,它们都具有抗氧化作用,同时还能降血脂,预防心脑血管疾病。红色水果有红枣、山楂、石榴等,这些水果中富含钙和铁,多食可提高身体的御寒能力。

(王富道)

