

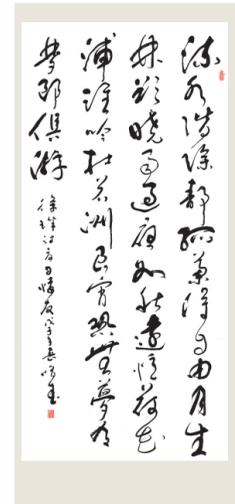
郑州老年书画研究会,经常参加活动的有三百多人。下分为书法、绘画两个专业大组。书法又分为:楷、行、草、篆隶4个组。绘画分为:花鸟、山水、人物3个组。两个大组每周二、四各组织一次集体活动。主要形式有:邀请专家、教授讲课,集体收看书画讲座光盘;开展讨论,切磋技艺。每月组织一次笔会,现场作书、绘画、互相观摩,取长补短,共同提高。研究会会员中,现有袁柯、唐玉润、禹化兴、周济人、李兴武等国家级书协、美协会会员十余人。另有穆光远、莫非、韩贵臣等省、市书协、美协会会员近五十人。20年来,全体会员参加全国性和省、市

郑州老年书画作品选

马青云

举办的各种书画大赛1930多人次,获各种奖项1430人次,其中荣获特等奖3人次,获金奖181人次,银奖277人次,铜奖339人次,优秀奖近600人次。20年来该会自身举办各类书画展100多次。创作展出作品有1万多幅。尤为可观者当属吴君仁的两幅巨作长卷。一是表现红军万里长征的30米画卷,一是喜看郑州新变化的30米画卷。还有刘丙文、刘金茂、莫非、庚永祥的书画长卷。郭永群

创作的“颂郑州”20米书法长卷等。气势磅礴、蔚为壮观。郑州老年书画研究会,曾举办过:庆祝建国50周年书画展,红军长征胜利60周年书画展。欢庆香港回归10周年书画展,迎接党的十七大、喜看郑州新变化书画展,毛泽东诞辰、改革开放30周年书画展,迎奥运等纪念性书画展。



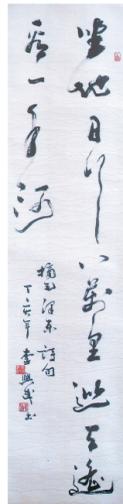
岳修武



程鸿志



李智



李兴武



张计安



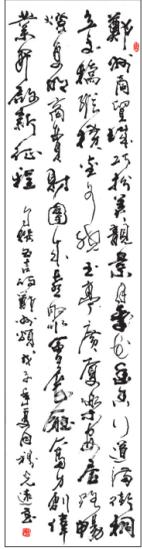
韩贵臣



迟玮



方端正



穆光远



陈惠东

傍晚,我在淅淅沥沥的小雨中抵达绍兴。原担心天气会影响第二天的行程,哪知翌日,蓝天白云、阳光明媚。浴过的城市清新素雅,一下子给我接种了“忆江南”的情愫。

鲁迅的《从百草园到三味书屋》一文,是中学大学里的课文,我因读过背过而记忆犹新。由于崇敬鲁迅,自然爱屋及乌,对百草园与三味书屋早就心向往之。这次有幸来到绍兴,岂能错过拜谒的机会。

穿过鲁迅故居的几串院落,便是鲁迅所说的百草园了。环顾四周,感觉不像鲁迅笔下描绘的场景。北端多了故意炫耀的花厅,西首多了扭捏作态的假山,据说这些都是朱家买过之后再造的豪华。除此之外,还有为方便游客参观而铺设的水泥路面和新增的购物场所。这百草园虽没有先前那样质朴,却也大致保持着原貌。鲁迅少时发现蜈蚣的“那短短的泥墙根”便是原物,只是不知现在还有没有蜈蚣?

百草园曾是鲁迅童年的乐园。鲁迅儿时在此不仅捉虫捕鸟,还摘桑葚、挖首乌、堆雪人,并时常带有破坏性质的玩。自由的不亦乐乎。

从鲁迅故居的规模看,鲁迅儿时的生活质量相当的高,非寻常百姓所能企及。鲁迅的爷爷出身进士,被钦点翰林院庶吉士。我孤陋寡闻,不明白这是相当于院士呢,还是相当于一级别的行政长官,不管如何,可以断言他是位封建士大夫。既如此,有这样的家业,便不足为怪。只是在鲁迅13岁那年,其

祖父因科场贿赂案入狱,加之其父又在长期患病之后去世,导致家道衰落。因此,才让这个小小少年的鲁迅,过早地感受到了世态的炎凉,体会了人生的巨大反差,发现了“仁义道德”背后全是“吃人”的本质。

环境决定性格。我想,鲁迅的叛逆性格也是由环境形成的。偌大的院落,从破败到易手,使鲁迅逐步成为彻底的反封建反封建的文化旗手。

散文

谒百草园与三味书屋

宋默

出鲁迅故居东行数百步,往南过一座小石桥,就到了三味书屋。

三味书屋原称三余书屋,由鲁迅的老师寿镜吾的爷爷定名,取“为学当以三余”之义。“三余”即三国时董遇所说的“冬者岁之余,夜者日之余,阴雨者晴之余”,意指学习要利用一切空闲时间。后来,寿镜吾的爷爷寿峰岚发现,宋代大诗人苏轼对“三余”之说倍加推崇,曾作“此生有味在三余”的诗句,来抒发利用空余时间读书的乐趣。据此,鲁迅又将“余”字改成了“味”字。何为三味?据文字介绍,寿峰岚的曾孙寿洙说:“幼时听父兄传言,三味即读诗书如稻粱,读史书如肴饌,读诸子百家书如醢醢。至于出自何书,已经查不着了。”其后人都查不清的事,我们也没有必要对此大做文章。

三味书屋面积不大,约有40平方米。因为老师是“极方正、质朴、博学的人”,所以在绍兴城里成为很有名的私塾。一进门,映入眼帘的就是厅堂正中后墙上悬挂的三味书屋匾额和匾额下的松鹿图。图前放置的桌椅,乃老师传道授业的讲坛。挨着讲坛依次摆放的课桌,是学生自备的,显得参差不齐。这里也有一个后花园,比百草园小得

出近千万字投枪、匕首般的作品来呢?鲁迅珍惜时间的习惯,是从刻那个“早”字开始的。

这个“早”字的另一面意义,说明鲁迅在三味书屋就读期间具有强烈的求知欲和进取心。他学习刻苦,对读书能够做到“三到”,即眼到、口到、心到,因而比别的学生学得快、学得好,经常受到老师的赞扬。

那么,这就给我带来了一个困惑。没去三味书屋参观之前,一直认为鲁迅对这一阶段的学习是非常抵触的。为什么我会有这种感觉呢?究其原因,大致有二:一是受了鲁迅《从百草园到三味书屋》一文的影响;二是受了叶鹏主编的《中国现代文学》教材的影响。鲁迅在《从百草园到三味书屋》中写道:“先生读书入神的时候……我是画画……书没读成,画的成绩却不少了……”叶鹏的《中国现代文学》在介绍鲁迅时说:“鲁迅自幼受封建教育的折磨……尤使童年鲁迅惊恐和反感。”果真如此吗?现在我不能认同了。刻这么一个“早”字而没有用功学习,不是挺矛盾的吗?何况鲁迅历来都是拿来主义者,“拿来”并不是推崇,而是为了批判。从鲁迅的《狂人日记》《药》《祝福》等作品中可以看出,他对封建社会包括封建礼教了解得既深又透,否则,也不会对封建礼教形成入木三分的批判。

鲁迅自嘲,是不是自嘲的缘故,才导致人们认识上的偏差呢?我只这么想,并不敢断言。

民俗风情

新娘踩红毡的由来

苏轶

四块红毡来。原来她猜知诸葛亮会来这一招,伴娘把红毡轮换铺到地下,新娘子踩着红毡由“生门”走到院中,又从“开门”进入洞房,轻而易举破了这“长蛇阵”。

黄氏女坐在新房里,盘算着咋样考考诸葛亮。她听父亲说诸葛亮胸有大志,才华非凡,于是便用房中六十四根蜡烛在地上摆了个“八卦阵”。当夜诸葛亮送走最后一位闹房的好友,匆匆来到新房,进门见蜡烛后立时明白其妻之意,然“八卦阵”变化多端,再三

辨认终认不出“生门”和“开门”,心中一急,却误入“惊门”,但见四面刀兵埋伏,自己被牢牢困入阵中。诸葛亮摇摇头,连声喊苦。黄氏女见状,赶紧在桌上点燃一支大蜡烛,拍桌以示生路。诸葛亮闻声抬头一看,立马醒悟,沿着指引路径顺利走出八卦阵。

诸葛亮十分敬佩妻子的才华,赶紧向妻子深施一礼,请求施教。黄氏女见丈夫求知心切,便细细叙起阵法来,一直叙到天明。

后来,人们为了祝愿新婚夫妇互相学习,取长补短,相敬相爱,白头偕老,民间便模仿黄氏女的做法,下轿后也踩红毡入洞房。因为毡价昂贵,逐渐改用了芦席代替,但依然称为“踩红毡”。

萧东楼走过来一看,马上善解人意地笑道:“王总过谦了,明明是高升了嘛。”

王宁哈哈大笑,两人又客套了几句。见我在一旁沉默不语,王宁突然拍了拍萧东楼的肩膀,笑道:“怪不得呢,我刚才一直在想,到底是什么样的人物才能够得到Yoyo的芳心。想不到竟然是萧总,哈哈。”

他笑得愤愤的,末了又用手指点了点我,道:“Yoyo啊,真是有眼光啊,有眼光。”

真是阴差阳错,我急得脸涨得通红,正欲开口解释,萧东楼却先一步伸手轻轻拉过我,动作十分自然。

他微微一笑,故意端详了我一眼,然后一本正经地对王宁说:“哪里哪里,我觉得,还是我比较有眼光。”

王宁的笑容僵在脸上,不自觉地撇了撇我相握的手,道:“哈哈,好好,我那边朋友在等着,还得去赶下场,就不打扰你们甜蜜了,改天找个时间,哥几个出来喝酒。”

萧东楼点头应好,王宁又看了我一眼,挥手走开了。

待他走远,我一口心气松了下来,轻轻抽出手,坐在沙发上不敢看萧东楼的脸。

萧东楼在我身边坐下,从上衣兜里摸出一盒MILDSEVEN,抽出一根点上,微笑不语。

我沉默了一会儿,嗔嗔着开口:“不好意思,他误会了。既然你们认识,我看还是改天跟他解释一下比较好。”

“不用。我跟他就是一面之缘,没啥交情。”他把手中的Zippo打火机摆弄了两下扔在桌上,笑道,“这个忙,我得还是很有面子的嘛。”

我看了他一眼,他又笑了:“好了,就当欠我一个人情,找机会再报答我。”

他笑得惫懒,似乎还有一点得意。

“好,这个人情欠大了。你让我怎么报答都行,只要不违背侠义之道。”我冲他眨眨眼,说了句俏皮话。

他自然是看《倚天屠龙记》的,应该知道这是张无忌和赵敏的对白,便会会意地笑起来,盯着我看的眸子意味复杂:“这么说来,倒是赵敏反过来被张无忌要挟了,呵呵。”

听他这么一比喻,我的脸又红了。他善解人意地站了起来告辞道:“好了,我该回去了,你快吃点东西吧。”

03 罗杰回来的时候我的肉酱意粉已经端了上来。他一下坐便环顾四周:

“人呢?”

“走了。”

“噢,看来我还是没赶上当一回名正言顺的护花使者啊。”罗杰摆出一副颇为遗憾的表情。

“嗯,你的确是没赶上,错过了一场好戏。”我点点头,满足地吃着意粉,故作玄虚道。

罗杰果然被吊起了胃口。一顿饭下来,经不起他一再追问,我把萧东楼替我解围的事说了。

罗杰听后笑嘻嘻的,啧啧道,看来我遇到劲敌了,待会儿我得会会这位萧总去。

我没理睬他,起身去上洗手间。出来的时候,我鬼使神差地走出花园,想看看萧东楼还在不在。

我站在走廊的台阶上仔细端详,终于在不远处的栅栏旁找到了萧东楼的身影。

桌子上摆着佳肴美酒,烛光摇曳中,依稀能看到他脸上柔和的表情。他身边挨坐着一位皮肤白皙的长发少女,气质高贵,五官甚是美好。两人正开心地聊着什么,少女吃

地吃着,姿态亲昵。少女旁边的玻璃瓶中,一朵白玫瑰正随风摆动,风情万种。

春寒料峭,晚来风急。我伫在原地,一阵凉意,就这样涌进我来不及难过的

心里。

04 “怎么一股玫瑰味,不是点的洛神花茶吗?”我把喝了一口的茶杯重重搁在桌子上,神色不悦。

Cat撇了我一眼,道:“洛神味涩,放点玫瑰花调香不正常吗?刚才在屈臣氏我要买玫瑰味的保湿水你坚决反对,现在喝个茶有玫瑰味也发这么大脾气,你和玫瑰有仇啊?”

我问着脸,没搭腔。没错,我最近就是看玫瑰不顺眼。

自从那天在玫瑰园用餐之后,这一个月以来,一提到玫瑰我就莫名其妙地烦躁,因为它总会让我联想到某些东西。

我想我一定是脑子进水了。“我看你最近开始发胖,明显就是内分泌失调,导致心火太盛,回头去喝杯黄振凉凉茶下下火吧。不是我说你,跟王宁拍拍谈淡情,调节调节荷尔蒙分泌多好。女人啊,要有性生活滋润才会漂亮,比你吃再多补品都有效,你懂不懂?”

Cat又借机向我灌输她的性爱哲学。我没好气地瞪了她一眼:“那我是因为这个月跟你下馆子太多了,才长肉的。”

连载

白领们整天朝九晚五,单调而枯燥,长时间单调刺激易引起生理、心理疲劳。因此,我们要动静协调、张弛有度,这样才能有助于提高大脑皮层的综合分析能力,改善与调节大脑的生理功能。

当工作越紧张时,越是需要适度运动,以保持机体的正常运行。也就是说,办公室里的白领,只要每天保持一定的运动量,步行大约6000步,即30分钟左右的步行锻炼,便能让您的心肺功能更加强健,还可以减轻体重,使体重维持在稳定水平。

15分钟,消灭坐出来的病
颈椎病和肩周炎是白领最常见的病症,如果不做适当的锻炼,有可能留下后遗症。试试下面的健身操吧。

颈部运动
预防颈部骨质增生:直立身体,在额前用双手拉一条毛巾或围巾于颈前,用力向两个反方向拉紧;低头,下颌尽量贴近胸。此招锻炼了颈部斜方肌,可预防颈部骨质增生。

预防颈椎病:毛巾放在自己颈部,两手分别拉着两端,用力向左右拉,每次5分钟,对颈椎病的预防有很好的效果。

肩部运动
预防肩部酸痛:两脚开立与肩同宽,肩部尽量向上耸起,15次左右;然后手叉腰,肩部分别向前后转动10圈。

预防肩周炎:坐在椅子上,右手扶左膝关节,左手扶在背后或右腕关节上;吸气并转体,静止15~30秒;自然呼吸,还原呼气,左右方向各做4次。

男人最怕啥
一过了35岁,男人最怕啥?肯定不是老婆,相反,男人最怕的就是年龄。因为35岁后,什么病都来了,啤酒肚,心脏病,脱发秃顶,男人自己也弄不明白疾病的根源。如果非要找个原因,我们告诉你,您给懒出病来了!

男人的体内大约有300亿个脂肪细胞,随着年龄的增长,基因、激素和缓慢运转的新陈代谢都开始对男人的腹部产生影响,几乎每个男人都会在35岁之后比之前老得更快些。如果您再大吃大喝,不注意节制,疾病自然不请自来。

很多男人曾因各种各样的原因尝试健身,但“动起来”没有郭富城唱得那样潇洒,尤其只是个幌子——别说每天6000步,哪怕是2000步有些男人都坚持不下来。为啥?男人潜意识里都有这样一个怪圈:杞人忧天那是女人的事,没出过门防啥病。潜台



6000步
与健康零距离

词就是,比起女人,咱胆大得很呢。可你们得先告诉我,您平时身体健康倒是好,如果没有及时进行预防,说不准哪天心肌梗死就给找上门了。

减轻啤酒肚,饭后喝点醋
男人难免会面对各种各样的应酬,身体热量非常容易超标。我们为您推荐一种降低身体热量的最好方法,就是喝果醋。午饭或者晚饭后的半个小时内,我们建议男人可以喝300毫升左右的果醋,它的最大好处就是能促进消化,让食物尽快从体内分解排泄出去。如果没有果醋也没关系,喝点食醋也行,口感稍差一点,大概喝10毫升左右。坚持下来,就能减少啤酒肚出现的几率了。

“温和运动”使女性魅力无限
有一句女性宣言这样说:女人不运动就过时。为此,许多女性放弃了跳绳、瑜伽、舞蹈等看似娇柔的运动,而原本视如禁地的男性运动项目,反而成为新潮女性追逐的目标。这样的做法也许够时尚,但不见得很健康。

很多女性都有过这样的经历,跟随着时尚的健身法训练一段时间后,总感觉身体的某些部位,如下腹部、关节、脊背经常疼痛,而时间拖长了,就表现为月经异常,周期不规则、痛经等症状。

正因为女性特殊的生理特征,我们为女性倡导的健康理念不仅仅是动起来,而且要进行“温和运动”,指的是低强度、低能量消耗的运动模式,也称“适度锻炼”。温和运动有很多种,如慢跑、普拉提等,但最好的“温和运动”是步行,女性不仅最容易坚持,并能发现许多意想不到的好处。

比如女性的痛经问题,您别再苦恼了,解决的方法非常简单,吃清淡的蔬菜、水果,然后每天保持4000~6000步的活动量。说到这里,有的女性朋友会吃惊了,肚子痛起来怎么走呢?道理您一肚就明白。中医上说,“通则不痛,痛则不通”。若想止痛,则血循环必须通畅。我们遇见的局部疼痛,大多数都是通过按摩来迅速将疼痛感降低的,走路的道理和按摩大体相同,通过步行,女性肌肉温度增高,激发身体血液的总流量,使血液中的血红蛋白携氧能力提高,这样产生的“愉悦感”会使人的痛感大幅下降,产生的效果自然很神奇了。