老年大学里的快乐生活

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。在达州市老年大学里，有这样一群老年人，他们好似夕阳下的红霞美丽迷人，他们在书法、舞蹈、门球等各个领域不断追求着，使自己的人生一次又一次踏上新起点，生活变得多姿多彩。

据了解，我市老年大学成立于1987年，经过不断发展，如今，该大学的注册学员由过去的150人次发展到了2000余人次，教学活动阵地由1处发展到了5处，面积由450平方米发展到了4100平方米，开设专业也由原来的3个发展到了12个。多年来，众多学员参加了国家、省、市的舞蹈等比赛，取得优异成绩。

A 夫妻双双学舞蹈

在老年大学里，舞蹈班可谓是人数最多的，因为学舞蹈不仅可以锻炼身体，还能使老年人记忆不衰退。今年58岁的何联江退休已3年，在这3年里一直在老年大学学习舞蹈，现在不仅身体倍棒儿，还是其他学员眼中的“帅哥”。

“我以前是单位的管理人员，管的事情比较多，工作很忙，但退休后，一下子闲了下来，感觉很不适应，为了消磨时间，我就去打麻将，没想到因长期坐着，才过了几个月，就感觉腰部和肩膀不舒服，更严重的是，有时候我打牌输了钱，心情就很郁闷，这也直接影响到家人的心情。”何联江笑着告诉记者，为了戒掉打麻将，在朋友的介绍下，他和妻子来到了老年大学报名。

“开始时我们不会跳，老师教的动作一会儿就忘了，很着急，还好在其他学员的帮助下，我用手机将上课的内容录下来，晚上回家后，就和妻子在客厅练舞。”何联江说，慢慢地，他发现自己和妻子的身体变得更好了，并且两人的感情也更胜从前。

经过3年的学习，现在何联江是舞蹈班公认的好搭档好老师，而他也乐于助人，对于不会跳的新学员，他也会主动上前示范动作。前不久，何联江夫妇和学员们一起还参加了省里的老年舞蹈大赛，获得了优异的成绩。“当得知我们得奖的那一刻，我们所有的学员都无比的开心，认为付出得到了收获，这仿佛使我回到了年轻时，感觉太棒了。”何联江说，在舞蹈班，他收获了健康和幸福。

B 诗词班的电脑高手

今年69岁的杜括然老人，是戛云亭诗社的成员，当然也是老年大学诗词班中的核心学员。在同伴眼中，他不仅诗词写得很棒，还是一名电脑高手。

“我是中文专业毕业的，从小爱好诗词，毕业后也一直在学校教语文。”杜括然告诉记者，2002年，学校要求他们学习电脑，于是他只用了几个下午的时间，就凭着扎实的拼音功底，学会了打字。后来随着QQ和博客的流行，杜括然也申请了账号，并且玩得非常顺手。

“现在我写诗都是在网上写，这样不仅节约了纸张，并且改文章的时候特别方便。不仅如此，有时候需要和朋友交流或者传点图片，用QQ也很快捷。”杜括然说，电脑对于他来说，只是一个生活工具，但也不得不承认，这个工具让他的生活变得丰富多彩。

采访中，杜括然告诉记者，别看他已退休多年，但现在每天却过得非常充实，甚至可以用忙碌来形容。他平时除了在家写诗之外，还会和朋友一起论诗、品诗，或者外出采风，再或者到老年大学给诗词班的学员上课。当然，在爱好和家庭之间，杜括然也平衡得非常好，虽然儿女不和他与老伴一起住，但只要有时间，他就会和子女QQ视频。

“在老年大学的这些年，我过得非常快乐，认识了很多的诗词爱好者，在相互的切磋中，我也得到了进步。”杜括然开心地说，他希望更多的老年朋友加入到老年大学这个大家庭，学习知识，丰富人生。

C 门球打出“健康生活”

从最开始不懂门球，到现在熟练地持杆挥球……门球，对于退休4年的徐和凤来说，已成为她日常生活中不可或缺的一部分。在她眼里，门球不仅能锻炼身体，更是一项训练心理素质的运动，因为节奏慢，必须要保持心态平和，不能过急，否则很容易打不准、打不好。

徐和凤今年60岁，退休前，她是军干所一名工作人员，由于工作关系，从1996年起，她便开始接触门球。徐和凤说：“刚开始不太懂门球规则，觉得门球节奏那么慢，打起会有意思吗？但自从退休进入老年大学又再接触到门球后，才发现门球真的是一项很适合中老年人的运动，健身又健脑。”

“每天上下午，我都会来打球。”徐和凤称，她家就住在军干所内，而里面有一个门球场，因此早饭过后，便下楼到门球场，与球友们打一场友谊赛，每天如此，已坚持了好些年。

徐和凤告诉记者：“以前军干所内的门球场是沙地的，打起球特别不方便，一场下来不仅脚里是泥，连球也成了泥球，不过现在条件越来越好了，场内修建了塑胶草地，打球更加方便。我与学校的球友们也经常前往全国各地参加门球联赛，还多次获奖。”

“打门球锻炼身体又能交朋友，我感觉生活过得很充实。”徐和凤说，在我市老年人的门球圈子中，有20多个门球队，年龄最大的爱好者超过了80岁，共同的爱好让大家相聚在一起，生活健康又充实。 ·本报记者 汤艳燕 彭凡珊·

连载

艺出巴山

张全普 编著/整理

“陈枇杷”以画鸽子祈和平

上世纪50年代，陈海萍游历祖国大好风光，画山画水，后于80年代改画花鸟。为了画鸟，他家里养过鸽子、八哥、画眉，其中鸽子养了十余年之久。他每天最重要的一件事情就是观察它们的一举一动，所以，陈海萍以画鸽子最为见长。

抗战期间，陈海萍结识了不少流亡来四川避难的文人学者、书画名家，如关山月、赵少昂、黎雄才、陆俨少等人。人文荟萃，群贤毕至，对陈海萍来说这是观摩学习、切磋技艺的极好机会。特别是他与陆俨少同时在宜宾办画展，陈海萍的作品颇受爱家收藏，一幅和平鸽，竟有九人重订。

如果说60年前的和平鸽使陈海萍初露头角，那么改革开放以来，画鸽子成了他花鸟画中常画的题材之一，他寓鸽以和平之名，以鸽来祈求和平，象征和平。

陈海萍以小写意笔法画鸽，用笔厚实，朴质自然，兼工带写，动静交错，静中有动，动中有静，以形传神，活泼可爱。他喜欢画成双成对的鸽群，有四只、六只、八只、十只，最多还有十二只的，其中对十鸽尤情有独钟。他画鸽群多有配景，野菊无名花是常配之景，色泽素淡，故而着色文静淡雅，不火不燥，墨色交融，墨不夺色，色不凝墨。陈海萍曾说：“花鸟画要有情趣，不能呆板。”陈海萍养鸽子，因而熟悉鸽子的飞行动态，对善良驯服的鸽群有良好的印象和深厚的感情。

陈海萍发现很多成都的画家喜欢画牡丹等花卉，却不画枇杷，于是他运用自己西画的专长独辟蹊径，始画枇杷。他的枇杷画得毛茸茸的，勾了一道圈，“所有的老一辈画的都不勾圈，因为勾圈勾得不好会显得枇杷很生涩。”他的枇杷勾圈是利用纸半干不湿的时候勾上去的，显得饱满、真实，同时利用西画的方法，调整枇杷的颜色和叶子，让枇杷的果实和叶子有明有暗，显得非常生动。有“陈枇杷”之美誉。

陈海萍（1917年—2009年），四川大竹人。中国美术家协会会员、中国人事部人才研究会艺术家学部委员ISQ9000A资质认证功勋国画艺术家。其作品多次在国内外展出并获奖，为文博单位和个人收藏。作品和传略载入《中国当代美术家人名辞典》、《中国现代美术家人名录》、《中国当代老艺术家书画作品特邀集》等数十部美术辞书。

（十八）

吃喝玩乐 导航站 城信名店 消费陪伴
吃喝玩乐导航站，就餐娱乐更方便
刊登条件：诚信经营，具有特色，卫生环境好。刊登范围：餐饮、娱乐、茶楼、美容美发、旅游、汽车、服饰等休闲业。收费：1.5x4.5厘米，80元/期；3x4.5厘米，160元/期。（960元：大格刊登半月，小格刊登1月。）每周一、三、五见报（不含租售、招聘、转让信息）。联系电话：2377273 2377187 2391997
编辑/陈小明 美编/陈小明

长城饭店四周年店庆酬宾
活动一：预订10桌正餐送1桌简餐
活动二：预订20桌正餐送1桌正餐
活动三：预订30桌正餐LED彩屏免费使用
活动一、二恕不同时享受，赠送桌数以此类推。即日起至11月30日。
地址：达巴路口天桥处 订餐电话：(0818)5958222

桂园山庄
桂园山庄冬季经营烤全羊38元/斤，汤锅免费，人多包接送（定点）。
地址：西外塔沱红岩社区 电话：15892956190

达县仙女山温泉
天然硫磺温泉38℃ 全程柏油路
新建室内小池88元/次
豪华双人木桶浴98元/次
南外上高速百节出口左转至马家左转8公里(28分钟)到,南客站乘平滩车直达或乘马家车转。13079023110

自家人土灶火锅隆重开业啦!
原汁原味 麻辣鲜香 掀翻你的味蕾
本店开业期间（10月14日至10月20日），进店消费勇闯免费喝，所有菜品一律8.8折，另送精美水果、小吃。欢迎品尝！
地址：罗浮阳光斜对面喜悦酒店旁自家人土灶火锅 订餐电话：3377167