

老有才啦

冯良全：
用画笔还原
明清时的西塘河

冯良全讲述西塘河的历史。



《宁波明清西塘河》作品部分。

“这幅画太难得了，得坚持多少天才能完成？”近日，今年74岁的冯良全创作的《宁波明清西塘河》长卷画在鼓楼展出。这幅作品长达34米，高60厘米，是冯良全耗费了5个多月的时间才创作完成的。

画画是从小的爱好

冯良全自幼酷爱绘画，收藏了许多绘画素材。7岁时，他得到了几幅竹丝卷画，便一直放在身边，时不时拿出来临摹。如今，这几张画早已零碎不堪，他仍舍不得丢掉，将它们用绳子捆作一团，放在书架的顶格，以作纪念。12岁时，冯良全便开始临摹《芥子园画谱》，学会了画

梅、兰、竹、菊、房屋等素材，这给他之后的绘画道路打下了基础。

性格有些内向的冯良全将课余时间几乎都用在绘画上，他曾考取浙江美院附中（现中国美院附中），后转而支农下乡，仍不忘抽空进行国画创作。参加工作后，他负责仪器设计，提升了空间构图能力。

用来练手的初稿就画了6次

冯良全从2019年下半年起开始搜集相关资料，通过实地走访、查阅文献，了解明清时期的时代背景，随后又仔细研究了几张老照片内的桥梁造型、建筑特色等等。经过比对，冯良全抓住了一个个小细节，如大脚桥下有三个桥洞，每个桥洞上有7条顶石，寓意“七星拱月”，桥两侧各有32级台阶，共64级，寓意“金

马拱鞍”。

搜集好材料后，2020年12月下旬，冯良全开始创作长卷画。他确定了望京门、大脚桥、接官亭、泽民庙、西塘村居、西城桥、望春桥等11个景点为内容，用24节气变化来体现市井万象。

冯良全先画望京门作为初稿练手，一共画了6次，前几次

总觉得线条不够硬朗、角度不够壮观，一再修改，他渐渐地找到了感觉。

原本冯良全构思的大概是26米的长度，后来画着画着思路也逐渐开阔，景点连接处可以填充一些山峰和树木，最终成稿时，长度已有34米。值得一提的是，他采用整卷创作，而不是片段式拼接，颇有难度。

良全的心都提到了嗓子眼，一直以来都小心翼翼，没想到还是出了意外。他赶紧仔细检查卷轴，幸好墨没有渗透到之前卷好的画卷上，而是洒在了最后的几笔。他只能忍痛舍弃了最后约20cm长的画作。

一个小墨碟差点让他前功尽弃

实际上，冯良全自己也没有百分百的信心可以完成这幅长卷。创作过程中，家人也劝过他，别把身体给累病了，可冯良全知道，既然做了，就要一心一意将这个作品做到完美。

直到今年5月，冯良全终于画好了所有景点，正准备收尾。眼看着马上就要完工了，他正要拿起手中的颜料盘，可没发现颜料盘底部粘着一个小墨碟，就听见哗的一声，小墨碟掉在了画卷上，倒翻了。那时，冯

继续留心身边的风景

生活中，冯良全一直是一个善于观察的热心人，他关心身边的一事一物，醉心于宁波本土的山水风景，创作时的思路也颇具想象力。如“最是城西好风景”系列里的《保国寺》画作角度独特，立体空间画面

由照片和实景相结合，给人一种开阔感。

他还曾创作《白云庄公园十二风景》系列，将自己的所见所闻都凝聚成一张张作品。其中不仅有夜色笼罩的湖水，灵动的风车，绽放的桃花等等。

接下来，他还将创作“最是城西好风情”系列，从跑马灯、插秧等民俗，古林草席等传统物件入手，赋予画作浓厚的历史韵味。

记者 徐丽文 文/摄
通讯员 陈胜男

未病先防
中医助力抗击疫情

今年夏季，新冠肺炎疫情又有反弹之势，而且病毒发生变异，其毒力和传染性更强给疫情防控带来新的压力。

镇海区龙赛医疗集团总院（中医院）主任中医师余锬认为，防控新冠肺炎疫情、保护易感人群，我们不能忽略中医的作用。

“众所周知，中医在新冠肺炎疫情的治疗中发挥了重要作用，同样中医也可以在疫情的防治中发挥作用。《黄帝内经》告诉我们：‘正气存内，邪不可干’，‘贼风虚邪，避之有时’。除了通过各种养生方法增强体质、抵抗力外，中医药可以起到‘治未病’的效果，而中医理论的指导，为我们提供了很好的思路。”余锬说。

余锬认为，不管病毒如何变化，通过中医辨证论治，都可以找到防治方法，降低风险及预防疾病。“新冠肺炎疫情爆发之时，中医认为寒湿木疫及伏燥之邪起到关键作用。从疫情一线患者的舌苔观察，多数患者舌淡苔腻，符合寒湿特征。因此，中医防治可以从寒湿风邪之标、脾肾阳气之本入手，防治原则是‘健脾温阳、祛风燥湿’，拟定新冠预防方药。”余锬建议以玉屏风散、神术散、备化汤加减作为预防方，以保护人群，预防疫情。

在此，余锬推荐了两种预防疫情的中医方法。

中药方剂：黄芪30g，防风10g，炒白术10g，羌活10g，苍术10g，白芷10g，桂枝10g，茯苓15g，生姜10g，藿香15g，附片6g，木瓜10g，覆盆子10g。

以之作为预防协定方，尤其在重点人群服用。当然，中医重视辨证施治，一方不能覆盖全部，需要结合不同患者体质及具体情况处方，合理加减，效果更好。

避瘟香囊：苍术、白芷、细辛、藿香、砂仁、石菖蒲、桂枝、佩兰、艾叶、苏叶、羌活等分打粉做成香囊，起到化湿辟邪之功。

记者 陈韬 通讯员 孙妃

“五老”志愿者
服务“假日学校”

“插上竹蜻蜓张开了翅膀，飞到任何想要的地方”，一群孩子们注视着讲台上的老师，一边挥手，一边开心地唱歌。前几日，在象山县爵溪街道爵溪学校初中部，180名学生坐在“假日学校”里上课，度过了充实而快乐的暑期时光。

据统计，从暑期开始以来，全宁波市共开设了近1200所“假日学校”，共50000余名孩子报名参加，近万名“五老”志愿者、大学生志愿者、教师团队倾情服务。

在庞大的志愿者队伍中，“五老”志愿者一直热情参与，今年共有4000多名老同志发挥余热。

为了丰富孩子们的课程内容，海曙区关心下一代银发志愿者协会会员沈国荣将事先准备好的剪纸材料分发给在座的学生们，还带领大家先做手指操活动手指。上课过程中，他不厌其烦地走到每一位孩子身边，一步步教他们用手中的剪刀和红纸剪出五角星、数字等图案。

84岁的王福定是一名象山县退休的乡村医生，自2013年开始便已加入志愿者行列，成为“假日学校”的专职保健医生。8年来，每当临近“假日学校”开办期间，王福定主动联系新桥镇关爱老小服务站，要求加入志愿者团队。今年考虑到王福定84岁的高龄，服务站婉拒其参加。然而，他态度很坚决：“我虽然年纪大，但我能够胜任。再说，与你们老搭档一起工作，我还很开心。只要身体还好，我每年都要当志愿者”。记者 徐丽文 通讯员 叶丹妮

《宁波老年》特别推出“老有才啦”系列报道，向社会征集“老年达人”们不服老的故事，如果您本人就是多才多艺的老年朋友，或者身边有这样的老年人，欢迎向我们提供新闻线索。

征集电话：0574-87167337 电子邮箱：nbnhly@163.com