

老有才啦

他的画刷爆朋友圈



钟南山



李兰娟



王辰



张伯礼

图片由受访者提供



董玉贵自画像

“素描是我生活的一部分，画起来就停不下来。”今年69岁的董玉贵精神矍铄，说起话来中气十足。素描是董玉贵从小的爱好，工作后一度中断。退休后有大量的空余时间，他重新拾起了这个爱好，而且一发不可收拾。他画身边的人和事，作品刷爆了朋友圈，成了圈子里的草根素描家。

从小，董玉贵就喜欢画画。当别的孩子在外面嘻笑打闹时，他就在一边看着一朵花、一只鸟出神，然后把它们画下来。以前董玉贵是看到什么画什么，并不是专画肖像，直到有一天他收到了一封来信。

“那是1967年底，我寄了几幅作品到人民美术出版社，希望能得到专业老师的指导。1968年初，我收到了回信。信里说我画景致、花鸟都还不错，但人物画有欠缺，形象不够生动，比例不够协调，希望我多加练习。”这封来信坚定了董玉贵画好肖像画的决心。直到今天，他还

保存着这封信。

后来，董玉贵支援兵团建设来到了台州温岭。那段时间，他担任兵团的文书工作，黑板报、手抄报、宣传画……这些都要用到画画，这快速提高了他的绘画技术。

工作后，由于事务繁忙，董玉贵一度中断了画画，直到退休后才重拾画笔，中间隔了几十年。“刚重拾画笔时，有些生疏，但我没有放弃，纸笔随身带，见到谁就画谁，家人、朋友、邻居都画了个遍。”董玉贵家住鄞州区明楼小区，在明楼公园锻炼的居民也被他画了个遍。同时，他的作品也得到了大家的交口称赞，还有人主动上门要求他画像。

通过不断练习，董玉贵很快找回了当年的感觉，而且越画越好，也画出了心得。他介绍说，画好人物画，关键在于三点：首先要把握好人物的五官比例，虽然每个人的长相不同，但正确的五官比例能让素描头像看起来更生动；其次是抓住年龄的特点，不同年龄的人物有不同特点，比如孩子胶原蛋白足，有着胖乎乎的脸蛋，而老人有许多皱纹；最后是人物表情，比如人累了要有疲倦的感觉，兴奋时要体现活泼有力的感觉。

除了画画，董玉贵还酷爱旅游。这几年，他走遍国内30多个省，到过世界20多个国家。旅行时，董玉贵还是带着画笔，画沿途的风土人情以及遇到的人，并发到朋友圈和大家一起分享。

记者 陈韬

《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

队伍不能散，线上娱乐也很精彩

疫情反复，出于防控需要，不少老年朋友自觉减少聚集，平时以宅在家中为主。虽然如此，他们当中很多人的生活并没有变成单调的家中“客厅卧室一日游”，而是积极探索新的娱乐方式：跳舞机、线上棋牌、线上健身、K歌……

一个人的广场舞也过瘾

68岁的裘女士家住鄞州区。她是一位广场舞爱好者，跳广场舞七八年了，除了下大雨，每天吃过晚饭收拾完家务后都要去小区旁边的公园跳上一个小时。

平时一起跳广场舞的同伴多的时候有五六百人，少的时候也有二三十人。去年年初新冠肺炎疫情爆发之后，裘女士和同伴一度中断了跳广场舞。“记得那时候，一个星期歇下来就感觉浑身不舒服，身体哪里都没劲。我就尝试着自己在家里跳，但是前面没有了领舞，我又没有完全记住动作，就只能凭借记忆，在家抖抖手甩甩腿。

孝顺的儿子给她从网上买来了一台跳舞机。这台跳舞机类似笔记本电脑大小，操作简单，一关一开就行。跳舞机里面存了七八十支时下流行的广场舞视频，有老师指导怎么跳，裘女士只要跟着视频跳就行了。这样一来，她一个人在家也可以跳广场舞了，不受刮风下雨以及疫情的影响。

这一年来，随着新冠肺炎疫情的反复，裘女士参与的广场舞队伍也时有中断。“确实，一个人在家跳跟大家一起跳比起来，氛围要差一点。但是，现在新冠肺炎疫情还没有完全结束，而聚集又容易传播病毒，我们要响应国家的号召，不能聚集的时候就不要聚集。我们老年人不能在疫情防控中发挥大作用，但千万不能添乱。”裘女士表示自己非常理解疫情防控措施。

记者 贺艳 徐丽文 陈韬

线上棋牌紧张激烈

“打牌了，我先开局，大家跟上！”每天下午3点钟，周建峰的手机准时响起一声语音，微信里的好友正呼唤他上线打牌。

“这个习惯已有一个礼拜了，线上固定牌友一共有8名左右，谁有时间谁就上线一起玩。一般玩双扣或者斗地主。”周建峰家住北仑区新碶街道，退休后经常隔三差五约上好友到位于黄山路的富邦广场玩棋牌，有时也会在家里组织活动，几桌一起玩，人多热闹。“我们玩牌会记分，累积到一定分数得请客吃饭。”周建峰说，之所以喜欢玩牌，一方面是动动脑，另一方面还能联络感情。

由于疫情，网吧、棋牌室等场所关闭，周建峰在微信上通知好友们少出门、少聚集，暂时也不组织打牌活动了。群里的好友纷纷表示赞同。

“线下没法聚集，牌友们都有些‘手痒’，我就想沿用之前的办法，组团玩线上网络游戏。”周建峰说，去年疫情期间，大家都下载过一款“斗地主”的APP，但老年朋友们切换应用操作还不太熟练，玩起来不顺手。最近，他跟家中的女儿交流后，女儿推给他一个微信小程序，即点即玩，微信好友们也可以通过分享的链接端口进入游戏，方便了不少。

周建峰说，他现在不用在位置上一坐就是三个多小时，玩累了还能站起来走走动动，也省去了牌友们在路上的时间。他还尝试线上玩“五子棋”、“跳一跳”等游戏，有的游戏界面中，还有“邀请围观”功能，发到微信群后，群友可以围观你的游玩过程。他还提倡老年朋友们适当地玩一玩网络棋牌游戏，可以舒缓情绪，但不能玩得太久，会影响健康。

“一支部一亮点”“一社区一品牌”
全市已建立“银辉”党支部411个

在慈溪市虞波社区“银辉”驿站“365馨之家”，一个个装饰温馨的小房间里，时常见到一群银发老同志按时到岗，服务点前接起长龙。“365馨之家”正如其名，就像居民的温馨家园，即便没有志愿服务活动，也经常会有社区居民过来聊天。

“这里是集‘银辉’驿站、社会组织党群服务中心和社会组织服务中心三位一体的公益服务中心。”虞波社区的社区工作人员说，除了“银辉”志愿服务，“银辉”党支部的组织生活也在这里进行。

虞波社区是最早成立“银辉”党支部的社区之一，是宁波全面推进离退休干部党建深度融入城市基层党建的一个“缩影”。

从2014年开始，宁波市委老干部局开始探索谋划“银辉”党建工作，逐步构建起完整的“银辉”党建机制。据统计，全市已建立“银辉”党支部411个，“银辉”党小组355个，37个“银辉”党建基地、90个“银辉”品牌工作室。其中，离

退休干部相对集中的城区社区和各级老干部活动中心、老年大学，“银辉”党支部组建率达到100%。

“银辉”党支部的成立，让老同志们陌生到熟悉，结伴融入社区。每个季度，镇海区兴庄路社区定期邀请新报到的退休老同志参加“交家底、知社情”迎新恳谈会，介绍社区概况，支部老成员分享融入社区的感受。通过“银辉”党建与社区工作深度融合，老同志从旁观者转变为积极的参与者、组织者和引领者。目前，宁波市除了年老体弱、长期在外的老同志外，老同志到社区报到率超过50%。

“党建引领和带动老同志需求、社区需求、公益服务、社会资源充分对接。”宁波市委老干部局有关负责人介绍，宁波市在推进离退休干部党建深度融入城市基层党建的过程中，为城市基层治理注入了新活力，探出了新路子。

记者 徐丽文
通讯员 徐科文 孙如琰