

# 晒晒“最美夕阳红”

102岁「书法主播」

## 学习毛笔字87年,全村都是他的学生

“握笔要指实掌虚,执笔在指,运笔在腕。开始练字枕腕,逐步提腕、悬腕。”一张桌子,摆着笔墨纸砚,一台摄像机,身后挂满飘逸的毛笔字……如果不看在镜头前认真讲解的主播,其实并不觉得有多稀奇,但如果告诉你镜头前直播的这位,学习书法已有87年,他最大年龄的学生,今年也已有90岁,那可就不多见了。这位家住宁海跃龙街道水车村,正在直播的老人叫陈中才,出生于1920年,今年102岁。

### 15岁开始学习书法,坚持了87年

“临帖时不要看一眼写一笔,先要看帖,吃透要领,然后把一个字一气写成。”昨天上午的这场直播,这是陈中才的第一堂直播课,直播间里,网友们不停地点赞。

有网友评论留言道:莫道桑榆晚,为霞尚满天。百岁老人的义务教学,让书法文化、国学精神在这片土地上生生不息,值得我们学习……直播的一个小时里,陈中才的书法直播课超2万人围观,收获点赞3000余次。

在直播现场,还来了20多位特殊的观众,他们来自宁海各地,都是陈中才的学生。他们每人都带来了一份特殊的礼物——自己写的最满意的

一幅字,作为重阳节的祝福送给老师。

“福字的偏旁还欠有力,需要注意执笔的高低和是否悬腕、悬肘。”收到学生满满的祝福,陈中才的脸上写满骄傲,但还是忍不住点评一番。

来自山东的陈凌,是陈中才最近新收的一个女徒弟,她毕恭毕敬地听着老师的点评,频频点头。她告诉记者,她很喜欢写毛笔字,练了几年但总写不好,听朋友介绍拜了陈中才为师,在老师的悉心指导下,她明显感觉到了变化。

“我学书法已经有87年了。”陈中才告诉记者,在他15岁时,跟着村里一位秀才学习书法,从此就没有放下过笔。

他坚持每天练字,小楷、行书、草书等都在练习。退休前,陈中才是水车小学的语文老师,课余时间教学生们书法;退休后他一心投入书法义务教育当中,一教就是40余年,大家都尊称他为“才老师”。

每周总有几天,水车村文化礼堂旁的教室会挤满人,那是陈中才在准时开课教书法,有村里的孩子,也有从县城里或力洋、长街等地赶来的,还有来自省外的,到了周末,不少上班族特意到村里来学书法。对待书法课,陈中才从不马虎,每节课前,他会写好范字,在课上分发给学生照着练,碰到疑难之处,他还会给学生详细讲解。

### 长寿秘笈:生活规律,坚持练字

在村里,陈中才已成为村民童年里的“书法爷爷”,桃李满园,村里老老少少几乎都跟他学过书法。其中,年纪最大的已有90岁,更不乏祖孙三代都是他的学生。

“陈中才老师是我的书法启蒙老师,这么多年一直义务教书法,丰富了孩子们的假期,现在,村里也形成了浓厚的书法氛围。”41岁的村民陈琴说,每年暑假,她把儿子接到了村里,母子俩一起跟着陈中才老师学,既能练字,又能修身养性。

陈小青今年46岁,从小学

一年级开始跟着陈老师学习,从行书学到草书,现在正在学习篆书。“虚怀若谷这四个字,是老师赠我的字,希望我的胸怀像山谷那样深且宽广。”

在现场,陈中才还收到一份特殊的礼物——宁海水车幼儿园的15名大班学生亲手制作了小礼物。这些学生明年就要进入小学,读书认字。而陈中才给他们的回礼是一撇一捺,写在纸上,力透纸背的“人”字。“在我小的时候,认字就是从‘人’开始,虽然简单,但涵盖了很多内容。希望他们在人生的启蒙阶段学会做人,知道做

人,要堂堂正正地立身,要像‘人’字那样顶天立地。”

陈中才说,国家越来越重视中华优秀传统文化教育,在很多地方兴建了孔子学院,他越发感到学习书法的重要。陈中才认为,书法并不是简单的写字,书法可以让人静下心来,细细体悟人生道理,对身心都非常有益。“许多人问我长寿秘诀是什么,其实很简单,每天按时起床、规律的饮食习惯,还有每天坚持2小时练字,这就是我的长寿秘诀!”

记者 张海玉  
通讯员 徐铭悻 戴均宸 文/摄



## 要想长寿 心态好最重要

上下楼不用搀扶、洗澡洗衣都自己来,没有高血压、糖尿病,头脑清晰还喜欢讲笑话,在慈溪胜山,有这么一位102岁的“宝藏奶奶”,她说自己的长寿密码,就是想睡就睡,多走动、荤素搭配营养好,最重要的是心态一定要好。

“宝藏奶奶”叫陈杏花,胜山镇胜东村人,1919年5月出生,102周岁高龄的她是个生性豁达的人,性格宽厚开朗不较真,过好自己日子的同时还从不干涉同住家人的生活,因此与孙子孙女一起住也十分和谐。陈奶奶精力充沛,几乎从不焦虑、发愁,每天都是乐呵呵的。

虽然,陈奶奶与其他老人一样有“觉少”“早醒”的困扰,但她也不为此发愁。“只要有困意了就睡上一会儿。”陈奶奶说,虽然睡眠时长不长,但这样睡眠质量很高,精神头自然就好了。原来,老奶奶知道,情绪会影响人体的免疫力,影响内分泌和神经系统功能,这是健康的重要因素之一。用她的话说:“老年人,就要时常保持开朗的心情。”

陈奶奶吃饭从来都不挑食,啥菜都爱吃,虽然也清淡,但并不是一味吃素,讲究荤素搭配,谷物、肉、鱼、蛋、豆制品、新鲜蔬菜等每天都要吃点,而且胃口不输年轻人,每餐半碗饭、一碗饭,想吃就吃。

除此之外,陈奶奶还有每天散步的习惯,天气好会绕着院子悠悠哉地走上几圈,有时还要到稻田里去走走,刮风下雨天就在室内转悠。散步时,当然也不用别人陪着,自己拄着拐杖就慢悠悠地溜达开了。

对陈奶奶而言,安享天年的长寿密码,其实就是简简单单的“吃好睡好心情好”。

记者 吴震宁 通讯员 胡立琼 文/摄



昨天,水车幼儿园的小朋友用童谣为陈中才老人送上祝福。