

年轻时开过拖拉机,当过电工、会计、厂长 退休后他成了老年大学国画老师

“这是最近我自编的一本教材,书名叫《传统山水——画法二十讲》,目前已进入出版程序了,计划明年年初面世。”近日,记者见到69岁的陈永昌时,他指着电脑中的书稿自豪地介绍道。

陈永昌现在的身份是宁波老年开放大学山水画班老师。令人想不到的是,他是退休后从零基础开始学的山水画。7年来,他坚持学习,发挥所长,组建海曙区五港书画院,提供策展服务,开设个人书画工作室,以此来帮助更多书画爱好者。



陈永昌在介绍自己的国画作品。

○ 花费10个月时间 写成12万字教材书稿

这本《传统山水画法二十讲》书稿总共12万余字,是陈永昌花费10个月时间完成的。

编写教材的过程中,陈永昌也想到了之前学习山水画的点点滴滴。退休前,他开过拖拉机,当过电工、会计、厂长。直到退休后,他才开始思考自己的老年生活应该怎么过。在好友的鼓励下,他先后进入宁波老年开放大学、鄞州老年大学学习国画。2019年,他又完

成了一次“蜕变”,由学员成为一名国画老师。

当时,陈永昌发现老年大学的课程没有教材,学起来缺乏系统性。想学好国画,仅靠课堂时间是远远不够的,于是他在课余时间下了功夫。7年来,他常常背着一个双肩包,乘公交车到宁波图书馆、宁波大学园区图书馆借阅书籍,包括画册、画法教材等,多的时候一次要借十余本。厚厚的

画册本身分量就重,书一多,好几次扯断了双肩包的背带。返程途中,他实在背不动了,就稍微停下来歇一歇。正是这种毅力,陈永昌从书海中获得了真知,笔下的山水画也更有气势和韵味了。

之所以编写这本教材,陈永昌既是为了想让他的小伙伴们可以更加系统地学习山水画,也是对自己多年学画经历的一次回顾。

○ 从学校走向社会 建书画院、开个人工作室

近两年由于事务性工作繁忙,陈永昌画画的时间少了,但跟学员们探讨画法的时间多了。

不管是上课前,还是课间休息,他的身边总是围满了一个个上前提问的学员。这些学员是他的第一批学生,共20多人,几乎都是从零基础开始学的。

其中,有一位姓叶的学员曾是

陈永昌的同班同学,现在成了他的学生。她这样评价陈永昌的作品:“看陈老师的画,感觉山水都已不是原来的山水,构图巧妙,设计感足,画中瀑布、树木、山峰的布局、道路的走向等细节,都是有章可循的。”这名学员平时一有新作,都会第一时间发微信给陈永昌,请他指点一二。

除了在老年大学任教,陈永昌

还积极组建海曙区五港书画院,为许多想办画展却苦于没有场地的书画爱好者提供策展服务。目前,书画院共有110多名注册会员,已举办各类画展40多次。

为了给社会上更多年轻书画爱好者创造学习国画的机会,陈永昌还于今年8月开设了个人书画工作室,提供辅导服务。

○ 一专多能 他还对传统文化颇有研究

经过多年的国画学习,陈永昌的美学修养得到了大幅度提升。2017年,他成功设计改造了自己的住房和庭院,被评为海曙区“美丽庭院”建设示范户,后还

被聘为海曙区“美丽庭院”民间顾问团成员。

陈永昌对传统文化和地方文化也颇有研究。他曾义务策划重建陈氏宗祠,完成《鄞县里

陈氏雨钲堂宗谱》的续谱修编工作,还负责撰写、主编《葭里村志》,为后人留下了珍贵的历史资料。

记者 徐丽文 文/摄



秋天,街头的糖炒栗子又开始飘香了 今天来说说栗子这些事……

秋季的街头,我们经常能闻到糖炒栗子的香味。今天来说说栗子的营养和挑选这些事。

科普与生活

为什么栗子要跟石子一起炒?

糖炒栗子跟石子一起炒,这样做既能保持原料的本味,又能锁住原料的香气。也就是说糖炒栗子时加入的小石子因为受热快,传热也快,可作为传热介质,促使栗子的水分在最短时间内得到均匀散发,使炒出来的栗子达到更美味的效果。

糖炒栗子能不能多吃?

栗子,属于坚果类,虽然富含多不饱和脂肪酸、人体必需氨基酸、维生素E、B族维生素和多种矿物质等有益健康的营养成分。

但是,从《中国食物成分表(第六版)》中可知:100克熟栗子的热量高达214千卡、碳水化合物高达46克;而100克米饭热量也仅为116千卡,碳水化合物为25.9克。

正因为栗子的美味,很多人会在茶余饭后不知不觉会吃多。而多吃栗子对控制体重和稳定血糖水平非常不利,吃太多了也不太消化。

糖炒栗子加了石蜡吃多了致癌?

网上有传言,说路边买到的油光发亮的“糖炒栗子”加了石蜡吃多会致癌。这是真的吗?

从理论上来说,如果个别不良商贩用了石蜡,而且用了工业石蜡的话,确实其中的重金属会对健康造成损害,而且工业用石蜡因为含有多环芳烃类会致癌。

而实际上,石蜡仅仅会包裹在栗子皮上,在食用时都会剥皮。加上被吃进去的石蜡是微乎其微的,不必过于担心。

栗子有什么营养? 如何选?

栗子总脂肪含量高,但一半以上是对心脑血管有保护作用的不饱和脂肪酸,坚果类还含有一定量的植物固醇。栗子中钙镁钾的含量高而钠的含量低的特点对健康非常有益,维生素B1和B2含量也较高。国内外的诸多研究结果发现:常吃适量的各种坚果、包括栗子等,对降低患心血管疾病风险、改善血脂异常有一定的帮助。

但要注意,选择糖炒栗子时不要太过追求“颜值”。果肉颜色为洁白或者金黄闪亮的就不一定是健康的。

栗子在炒熟后或煮熟后果肉会变褐色,这是因为栗子所含酶发生了褐变反应。而金黄色或洁白的栗子果肉很可能是经漂白剂熏蒸或浸泡等化学处理,这样的栗子会有硫化物残留而带来对粘膜和器官的损伤。

科普与健康

这些会影响健康的事 最好注意一下

“1差”——常生气、心情差

研究人员发现,生气、愤怒、沮丧等(急性精神压力下)会通过压力激素,让血液中的炎症性白细胞迁移到主动脉,甚至会导致动脉中的粥样硬化斑块破裂。

“2粗”——腰围粗、脖子粗

腰围粗 腰围的粗细与内脏脂肪的含量直接相关。同时,腰腹部是肝胆胃肠道等重要器官的集中地,当腰腹部脂肪过多,那么大量的内脏脂肪就会进入消化系统,从而损害肝脏。

脖子粗 “脖子粗”,可反映出颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积增多,是皮下脂肪蓄积异常的一种表现,对身体不利。

很多人忽视的“3快”

心跳快 人在安静时,60~90

次/分钟的心率都属于正常范围。但如果心率持续偏快,就容易引发一些健康问题。研究发现,长期快心率会引起胰岛素抵抗,进而引发血压、血糖的升高;心动过速增加了心脏做功,对大血管的压力加强,也会导致动脉粥样硬化加重。

吃饭快 吃饭速度太快的话,食物没有经过充分的咀嚼就进入了胃肠道,给胃肠造成负担,长期这样会导致消化吸收功能下降。

喝水快 当人感到口渴时,机体已经处于轻度脱水状态,血容量开始减少、血液黏稠度增加,心脏功能已经受到影响。此时,如果一下子猛喝大量水,消化系统和循环系统的负担突然加重,身体来不及适应,很容易导致血压升高,大脑等重要器官供血不足,严重时可能诱发心衰、脑卒中等不良后果。

王元卓 洪阳

本文审稿:王文祥,福建医科大学教授,博士生导师

