

杨武赞退休后又捡起自己的爱好

# 在书法世界中享受晚年生活

今年70岁的杨武赞是十堰车务段的一名退休干部，在部队熔炉里经受过锻炼，加入中国共产党，复员后进入铁路部门工作，一辈子工作勤勤恳恳，性格乐观。年轻时曾担任单位宣传干部，写得一手好书法的他，退休后又捡起了自己的爱好，点亮了夕阳生活。

■文、图/记者 冰客  
特约记者 赵连斗  
通讯员 江戎阳



杨武赞在家潜心习练书法。

## 如何通过书法养生

■本报综合

书法艺术不仅能给人以美的享受，还是养生的有效方法。书法有养生的作用，这是不少学书法的人的共识。

“洗笔调墨四体松，预想字形神思凝。神气贯注全息动，赏心悦目乐无穷。”洗笔调墨四体松，是书法养生的第一阶段。在这一阶段，通过洗笔、调墨等预备动作，从而达到四体放松，疏通全身气血经络。预想字形神思凝，是书法养生的第二阶段。

王羲之说：“凝神静思，预想字形大小、平直、振动，令筋脉相连，意在笔先，然后作字”。这就要思想集中，把意识调节到最佳状态。这样才能进入形象思维，就会顿觉心旷神怡，气力强健。

神气贯注全息动，是书法养生的第三阶段。把神气贯注于书法运动的全过程，关键要做到神领笔豪、气运于手，以此带动全身心的活动。这个阶段可以说是书法运动的最实质性的阶段。

赏心悦目乐无穷，是书法养生的第四阶段。好的作品可以赏心悦目，令人乐在其中。学习书法，可以从自己的创造中得到满足感，心境也随之得到一种超然与净化，达到心绪舒畅。

具体来说，练习不同书体，还能起到不同的保健作用！

楷书：字体端正工整，结构紧密，笔法严谨，沉着稳重，适合于焦虑、紧张、恐惧症、冠心病、高血压、心率紊乱患者的心理调节。

行书：字体如行云流水，轻松自如，对抒发灵性、培养人的灵活性和应变能力很有帮助，适合于忧郁症、有强烈自卑感、手足麻痺、脑血栓患者练习。

草书：体态放纵，笔势连绵回旋，离合聚散，大起大落如风驰电掣，一气呵成。尤其适合精神压抑、忧郁者抒情达性之用，而不宜于焦躁者练习。

隶书：书体从容，风格变化多端，形象丰富，对于调节焦躁不安，固执偏激的情绪有帮助。

篆书：严正安稳，行坐缓慢，尤适合于焦虑、紧张和躁动者练习，有利于调节心理，适合冠心病、高血压患者的辅助治疗。

练习书法对于治疗许多中老年人常见的疾病很有帮助，而且练习不同的书体还能起到不同的保健作用。

想要健康长寿，就请练习书法吧！

## 退休后再练书法

“1990年退休后，闲着也是闲着，我就重新捡起年轻时书法和诗词的爱好。”面对记者的采访，杨武赞说。

十年前从十堰车务段退休后，杨武赞专门将家里一间近20平方米的屋子腾出来，作为练习书法和习作诗词的专用房间。记者来到杨老家，当走进这个充满文化味的房间，只见墙壁四周挂满了“精气神”、“弟子规”等书法作品。而在书柜里，装满了宣纸、毛笔及有关书法诗词

的书籍。光是写书法的毛笔就有70多支，书写教材和诗词汇编百余本。

老杨对书法、诗词情有独钟，他说：“练书法讲究的是坚持不懈，多练多学，要活到老学到老。”为此，他家里专门订阅了《中华诗词》读本，每月一期，连续多年订阅，从不间断。

在老杨的书房里，记者看到他的书桌上放置的《诗韵新篇》纸张已经泛黄，里面破损纸张已经用透明胶修补过，外边包得严严实实，生怕弄脏弄坏，就像是他的“宝贝”。

## 为邻居挥毫泼墨

杨武赞写书法，不仅自己欣赏，还帮左右邻居书写对联。每年春节前一个月，他都忙得不亦乐乎，邻居们得知他的书法写得好，纷纷上门找他写春联。他免费写对联的消息在社区里不胫而走，整个社区居民都知道了。一次，十堰火车站小商品批发市场一位卖干货的老板上门找到他，想收藏他的书法作品，杨武赞二话没说，就送给他一幅。

“免费写对联、赠送书法作品，

类似这样的事情，我都记不清楚有多少回了。”老伴吕令仪深有体会地说：“要钱干嘛，俗话说得好，赠人玫瑰，手留余香啊！”老两口将赠人书法看作是一种享受，赠人的是精神产品，这比什么都重要。“别人欣赏你的书法，能向你索要，这说明看得起你的书法作品。”杨武赞如是说。

杨武赞和小他一岁的老伴被街坊四邻称为“老顽童”，不仅喜爱书

法，他们玩手机也很溜，玩微信、刷抖音、上传照片样样都会，每周还定期与远在深圳的儿孙们视频聊天，开心交流。

老杨还常在朋友圈里展示自己的诗词作品，如习作“陋室简居辟二间，佛堂书案写庄严；仰贤师古习书道，崇善座禅悟涅槃；虔守莲台朝晚课，侍荒宝地暑寒天；不矜精进且知趣，天赐良缘护福田。”好朋友们看后，都纷纷点赞。

## 老伴是他的粉丝

走过半个世纪的风雨，杨武赞和吕令仪琴瑟和弦，感情默契。吕令仪风趣地说：“我们老杨爱好写字、作诗，我就是他的粉丝，经常帮他打下手。”吕令仪不仅把家里收拾得干净整洁，还经常把整栋居民楼的楼梯间打扫得干干净净。她说：“楼梯间干净了，方便他人，也方便了自己，反正也是消磨时间。”这一扫就是28年，十堰火车站离退休党支部书记向俊奇经常去看望老杨夫妻俩，感慨道：“这栋楼房里再没有比你们更善良的人了。大家对你们充满敬意。”

这一对“老顽童”生活很有规

律，天气好时，两人手牵手一起在火车站广场上散步，做些有氧运动，时不时到附近登山。吕令仪说：“一次去湖北英山县旅游，要爬5公里山路，大家都认为我们老两口上不去，我们一路说笑，相互搀扶，嘴里念着阿弥陀福，最终坚持走完全程，当时大家都佩服得五体投地。”

采访过程中，老杨还告诉记者一个养生秘笈，他说：“其实吧！钱多钱少，够用就好；位高位低，健康就好；家贫家富，和气就好；一烦一恼，理解就好；一生一世，平安就好。我和老伴已是金婚夫妻，心态好，身体也不错。”

书法爱好为这对金婚夫妻带来了幸福、快乐与满足。近年来，老杨帮助街坊义务书写春联多达2000多幅，书法纸张就用了上百公斤。他个人被十堰市老年书法协会聘为理事，多次在中国铁路武汉局集团有限公司、十堰市老年书法比赛中获得奖项。大家都说，老杨夫妻的晚年人生真精彩！

