

“

他退休后到老年大学学习书法,苦练十年,写得一手漂亮的楷书,从原来的学生变成老师。他就是市老年大学楷书班的老师李德强。

■文、图/记者 杨天娇

老年大学苦练书法十年 他从学生 变成老师



每天,李德强坚持练习书法。

受舅舅影响, 他爱上书法

“草字头要先写竖,再写横……”近日,记者来到十堰市老年大学楷书班,李德强正在现场教学。只见他手握毛笔,正一笔一画地在宣纸上写字。

今年64岁的李德强家住张湾区,老家在河南。1971年,还在上初中的李德强跟随父亲来到十堰,从此十堰就成了他的家。

提起李德强的书法爱好,还要追溯到他上小学的时候。当时,他舅舅偏爱毛主席诗词,经常临摹字帖,用毛笔写下毛主席诗词,并贴在李德强的房间里,一贴就是整个房间。

“小时候,我每晚看着墙上的书法作品睡觉,醒来眼前也全是诗词,可能是耳濡目染,我直到现在还记得舅舅当时的笔法和字体结构。”李德强说,当时正是受舅舅的影响,他爱上了书法。

因家庭条件不是很好,李德强作为家里的长子,初中毕业后就去当临时工。后来,李德强在铸造二厂当汽车司机,一有空就找本字帖练习书法。

1995年,办理病退的李德强为了让儿子出国留学而“下海”经商,没有精力练习书法,这个遗憾就一直搁置在他心里。

退休后进入老年大学练习书法

2007年,李德强放下手头的生意,正式开启“退休生活模式”,他选择走进东风老年大学,重新回到课堂。“当时我报的是绘画班,因为以前上班时学过3年绘画。上课的时候,我发现每次画完一幅画题款时,总是题不好。”李德强说,他在绘画班里连一幅满意的作品都拿不出。

2008年,新学期开学后,李德强决定放弃绘画,学习书法。“这也算是完成我儿时的心愿。”李德强笑着说。在书法班,李德强选择了书法中最基础的楷书练习。用李德强的话来说,楷书虽然是最基础的,但要想写好是很难的。

“老师讲得很好,我很认真地

写,但写出来的字就是不好看,可以说是班上最差的学生。”李德强说,他在家里为自己“开辟”了一片小天地,摆上桌子和纸笔,每天苦练书法。“有一段时间我变得有些痴迷,每天焦心不已,因为书法总是没有进步。”李德强说,他买了十几本字帖,每一本都翻烂了,毛笔也用坏好几支,可始终不见成效。

李德强说,这段时光持续了好几个月,感觉没有进步很焦虑,也曾想过放弃。直到在一节课上,当老师点评作业时,李德强的作业让老师和学员们都称赞不已,他受到极大的鼓舞。“还好那时候坚持下来了,其实自己每天都有进

步,但我却没有发现,也是那一点点的积累,让我的书法水平突飞猛进。”李德强说。

2017年,上了10年书法班的李德强将自己的作品寄出去,参加湖北省首届老年书法作品展,这也是他首次将作品送出十堰参展。“在我的身边有很多老人练了多年书法,却没有一个平台展示,这对我来说是对自己的挑战,希望作品获得大家的认可与喜爱。”李德强说,原本是抱着试一试的心态,没想到自己的作品能入展,得到许多书法家的认可,还有幸加入湖北省书法家协会,“这对我是莫大的鼓舞,我开始对自己提高要求。”

再次走进老年大学,他从学员变成老师

2018年,李德强走进市老年大学的书法班,不过,他已经从原来的学员变成楷书班的老师。李德强说,自己每天在家练字,还不如到老年大学跟着大家一起练。每周一和周三,他都会到学校,为两个班的学员上课。

李德强总结了很多练习书法的经验,在课堂上给学员们分享。为了教好学员,他提前3天开始备课,把每个字的笔法总结出来,找

到易错点。“看这个‘德’字,这一撇要有弧度,这一横应该在上面的位置。”在课堂上,李德强坐在桌前,学员们围在他身边看如何起笔、落笔。“在我的课堂上,动笔之前要先分析字的结构,然后一笔一划地讲解。”李德强说,书法最重要的是打基础,找到自身的不足。书本上的理论知识很详细,自己最重要的工作就是带着学员们练字,他总是将“勤练习,打好基础”挂在嘴边,这

一教学方法得到学校和学员们的认可。

疫情期间,没能按时开学的书法班学员们经常在群里讨论书法,有时会将自己的作品发给李德强,让他点评。“学员们的学习积极性很高,我很高兴,这也不断鞭策自己。”李德强说。

李德强说:“我会一直坚持练习书法,并且和学员们一起交流探讨,让大家老有所乐、老有所为。”

冬季手脚冰凉怎么办?

进入冬季,许多人会感觉手冷得像冰棍一样,睡了一整晚也是冰的,十分难受,这种情况该怎么改善?日常生活中该注意什么呢?

中医认为手足相对躯干来说是人体末端,称为“四末”,冬季“阳气内守,不达四末”,也就是阳气不达四肢,手脚特别是指尖部分血液循环不畅,所以容易出现手足冰凉的现象。

冬天要注意保暖,要视天气增添衣物;还要避免少用凉水洗衣、洗物等;注意四肢不要在寒冷的环境下暴露过久,外

出戴上手套;还要注意鞋袜、手套不要过紧,因为过紧易压迫四肢末梢影响血液循环。泡脚是缓解手脚冰凉十分有效的方法,在较深的盆中加入40℃左右的热热水,让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右,就会感觉到全身发热,如果在泡脚的同时再揉搓双脚,效果会更好。手脚容易冰凉的人还可以做慢跑、散步、跳绳、气功等运动,可增加四肢血液循环,改善症状,但不宜做过度、高强度的运动,因为大量出汗,会“发泄阳气”,起到相反的作用。 记者 李彦彦

□每周一方

太子参鸡汤

材料:太子参、生姜、大枣、葱、姜、蒜、鸡

做法:太子参、生姜、大枣、葱、姜、蒜与鸡同熬即可

功效:通筋活络、益气养血

免费健康咨询:400-

0498-123



湖北省竹山县人民法院 公告

王馥丽、王明进:

本院受理欧鹏诉你们民间借贷纠纷一案,要对王明进名下的鄂CBS277号宝马牌小轿车一辆进行评估,需通知你们到场选择评估机构,由于不知你们的下落,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,向你们公告送达通知书、司法鉴定评估风险告知书。自公告发出之日起经过六十日即视为送达。选择评估机构时间为公告期满后第三日上午10时,地点为:竹山县人民法院一楼第六接待室。逾期,视为你们自愿放弃选择评估机构的权利。

特此公告。

2020年10月27日