“家风巷”里讲家风

肃宁巾帼志愿者手绘会“说话”的墙

本报讯（记者李智力 通讯员宋路军 杨亮）“家庭和睦、邻里团结、知书达理、尊老爱幼……”日前，肃宁县医院开发办小区背街小巷变了模样，图文并茂地讲述家风家训，变成了会“说话”的墙。

肃宁县医院开发办小区是个老小区，平房较多，常住人口少，大部分居民都是外来人口。仅沿街的小巷就有12条，小巷又窄又长，小广告乱涂乱画严重。为提升小区背街小巷的环境，肃宁县妇联主动对其进行包联，通过打造文化墙的形式，帮助背街小巷提升“颜值”。

肃宁县妇联在巾帼志愿者中发布绘画爱好者招募令，很快就有20多名志愿者报名。他们对现场进行勘察，清除墙面广告，购置了绘画颜料和工具，并对墙面底色、内容主题等作出构思和安排。同时，向小区的群众征集意见，最终将小巷定位为“家风巷”。“家风巷”融入妇联创建“美丽庭院”等内容，一个墙面一个主题，营造弘扬好家风、人人创建美丽庭院，助力文明城市创建的氛围。

从3月28日到4月2日，志愿者们描绘出了一系列具有独特韵味的主题文化墙。家风家训、讲文明树新风等内容，伴随着各色景物和栩栩如生的人物，惟妙惟肖地展现出来。人们在小巷里行走，就像徜徉在一个传承家风的画展中。志愿者孙学宁表示：“虽然自己学的不是绘画专业，但从小就热爱绘画，在专业老师的指导下，很快就掌握了打框、起稿、上色等墙绘程序。能够在创城中贡献自己的力量，感觉非常有意义。”

首条“家风巷”完成后，深受小区居民喜爱。“志愿者们绘制文化墙开始时，我家小孙子就天天来这里看，看到墙上的家训家风，他就自己念出来，这比我教的要强太多了。”小区居民刘文英说。

“文化墙是城市美化的载体，也是弘扬优秀文化、传播正能量的重要途径。”肃宁县妇联相关负责人说，她们计划把这个小区的所有小巷都打造成“家风巷”，让好家风在潜移默化中传递到千家万户。

油菜花儿扮靓城边风景

本报讯（记者胡学敏）近日，孟村回族自治县孟村镇三街村的土地上，一片片油菜花儿开得正盛。由于这些土地在县城周边，远远望去，仿佛给县城戴上“花环”。

三街村的土地位于孟村东部，属于盐碱地，种小麦产量不高，再加上距离县城近，部分农民进城务工，造成土地闲置，风大时这片土地的扬尘还会影响县城的空气质量。出于保护环境考虑，孟村镇政府把三街村600亩土地统一流转出来，并租给金大地种植专业合作社统一耕种。

“考虑油菜花耐盐碱，我们全都种上了油菜花。这样，既充分利用了土地，又给孟村添了一道春景。”合作社负责人白金峰说，油菜花不光耐盐碱，还投资少、易管理，每亩地只需要5元钱的种子、35元钱的化肥。播种后，基本不用管理，每亩地能产175公斤油菜籽，每公斤最低6元，经济效益可观。而油菜籽收获后，还能接着种玉米，这样土地就能充分利用起来。

“农民在合作社打工，每天可以获得100多的劳动报酬，去县城打工每个月也能挣2000元到3000元，比光种地强多了。”白金峰说，他们共流转土地2万亩，除了种植油菜花，还种植燕麦、小麦等，实现了粮食成方连片机械化种植，不仅提高了农业生产效率，还让从土地上解放出来的农民，有了租金和工资双份收入。

疫情期间如何调节不良情绪？

疫情期间，生活、学习、工作模式有所改变，部分人或许会出现焦虑、紧张、担心等不良情绪。针对这类情况，应如何调节呢？

坚定信心。疫情的反复会让人心生疑虑，我们应该坚定信心，相信现代医学的力量，坚信通过全社会的共同努力，一定能够战胜疫情。同时，继续坚持佩戴口罩、保持社交距离、做好个人卫生、坚持每日监测体温、配合做好核酸检测，发现异常，主动报备。

调节情绪。特殊时期，各种各样的负面情绪都会来敲门，比如焦虑、恐慌、紧张等，这是人们在面对特殊事件时的正常反应。可以选择做点其他事情转移一下注意力，例如，通过听音乐、阅读有趣的书籍、体育锻炼等方式来调节情绪。有时候放空自己，暂时什么都不想也是不错的选择。

保持运动。适当的运动，能够帮助我们维持良好的心理状态，是抵御病毒侵袭的第一屏障。运动不仅使人放松，也会提高记忆力和专注力。更有科学研究表明，运动时可以分泌出让大脑愉悦的物质，有助于调节情绪状态。

有效沟通。保持跟家人、朋友、同事、老师、同学等的沟通交流。可以面对面沟通，也可以采用电话、视频、写小纸条的方式。另外，还可以写写心情日志，对自己倾诉，这对我们调节情绪会很有帮助。

记录美好。学会透过感恩、希望、乐观和富有意义的镜头看待生活，关注自己所拥有的事物。可以尝试把那些幸福的、美好的大事小事，把那些感动的、暖心的大爱小爱统统记录下来，以“小确幸”面对“不确定”，来增强我们对生活的满足感和掌控感。

寻求支持。如果感觉无法排遣内心的情绪，可以积极寻求心理支持和专业帮助，比如求助心理医生，或者拨打心理热线电话等。

疫情挡不住春暖花开，让我们一起携手，调整情绪，坚定信心，积极面对。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

“家震拼塑”亮绝活 废品变身艺术品

本报记者 孙 杰 本报通讯员 任振宇

一把剪刀、一个镊子、一张硬纸板……晚饭过后，黄骅市退休职工李家震照例拿出工具，用剪刀反复裁剪手中的纸片，将纸片做成了大公鸡的羽毛。“爷爷，你做的公鸡羽毛好软。”一旁的小孙子趴在桌子上看得入神，小心翼翼地伸手去摸。

李家震今年66岁，兴趣广泛，从年轻时就自学绘画、剪纸、雕刻等技艺。他就地取材，用身边的烂泥巴、碎布、废木块、旧报纸等废品作材料，经过绘画、雕刻、刺绣等工艺，变成一件件构思巧妙的艺术品。

自学多门技艺

李家震是黄骅市旧城镇人，父母是地地道道的农民。他的父亲不仅干一手好农活，还熟练掌握木工、瓦工、雕刻等手艺；母亲心灵手巧，对剪纸、刺绣、编织等十分在行。在父母的熏陶下，李家震幼时就对美术很感兴趣，四处寻书浏览临摹，自学绘画技巧。

高中毕业后，李家震被黄骅市画家李维学看中，引荐到黄骅电影管理站工作。那时，他在单位做专业美术工，负责画幻灯片和电影海报，这让他有机会系统学习各种绘画技艺。其间，他有幸跟天津美术学院的王麦秆教授学习绘画。王老师的国画不拘一格，意境浓厚，融入了水粉等各派技巧，并且不拘泥于单独门类，这个理念对李家震影响深远。

1984年，李家震被调到黄骅市工商局做资料员，参与商标广告管理工作。工作之余，他义务帮助许多企业设计商标，经他帮忙设计出的商标在国家商标局注册成功率很高。他边干边学，在广告设计、装饰设计、商标设计领域称得上是半个“行家”。

自创拼塑工艺

早年工资低，还有一家人要养活，李家震就琢磨着寻找廉价材料搞创作。一次回老家看望父母时，李家震看见路边成堆的玉米苞和玉米粒，一下子来了灵感，觉得可以当做创作材料。他用玉米苞做斑鸠羽毛，用防腐处理后的玉米粒做梅花，用废报纸、碎纸屑泡水打浆后做树干，两个月后，一幅生动立体的《斑鸠含梅图》诞生了。从此，李家震对这种创作一发而不可收。

他用身边信手拈来的材料作画，比如烂泥巴、碎布、面疙瘩、废木块、旧报纸等。这些不起眼的东西，通过雕刻刀、剪刀、毛笔等简单的工具加工，被赋予了灵性，成为一件件巧夺天工的工艺品。

上世纪90年代中期，已有近10年创作实践的李家震，带着自己的作品参加河北省首届民间绝活展。评委们不知道他的作品属于哪种工艺，无法报门类。李家震灵机一动，说自己的作品叫拼塑。由此，拼塑这个名字就一直沿用着，“家震拼塑”也渐渐小有名气。

李家震的拼塑作品题材丰富，但其中最多的还是乡间题材。李家震说：“我熟悉乡村环境，那些亲切的人和物，会让我创作起来更加顺手。”

李家震创作并题词的作品《荷锄归来》

作品走向大舞台

2010年，李家震应邀带着拼塑作品《故乡水》《秋风一叶落农家》《家园》参加了上海世博会河北周的展览。作品中的老井、枯树、乳鸽、农舍等融入了雕刻、泥塑、国画、剪纸等技艺，这种独创技艺令人眼前一亮。河北周展览结束后，这3幅作品就被移到中国元素馆继续展出，并被选为河北省长留世博会6件制品中的3件。

李家震还携带作品《吉祥农家》，参加了“全国首届清明文化节工艺美术作品展”。他选取3只羊、1对喜鹊、迎春花、葫芦、窗花等元素，展现了一个农家小院里的日常情景，巧妙运用“三羊开泰”“双喜临门”等隐喻表现普通农家的幸福生活，这幅作品在作品展上获得金奖。

一幅长4米、宽1.8米的大尺幅《歌舞盛世》是李家震的得意之作。作品极具层次感，前方舞台中央，6只丹顶鹤翩翩起舞，后排一群丹顶鹤向着红日引吭高歌，上方红日映照，祥云飘飘。每只丹顶鹤的羽毛、腿和嘴分别运用了纸塑、线塑、泥塑的手法表现，草皮用立体剪纸方式制作，祥云和红日用木雕呈现，整幅作品和谐又灵动。大合唱的形式展现了宏伟的气势，歌伴舞烘托出喜庆的氛围。一幅普通的花鸟画，让李家震做成了一部“舞台剧”。

闲暇时，李家震经常坐在自家客厅搞拼塑，一幅幅拼塑作品展现了他丰富的想象力和生动的创作力，也包含着他对生活的热爱和对美的追求。

作品《歌舞盛世》

游客不文明 形象打折扣

清明节期间，部分市民选择了踏青出游。随着我市创建全国文明城市工作的不断深入，市区各旅游购物场所、景区景点加大了对文明旅游的监管宣传和提醒引导，市民文明旅游的意识也越来越强。

但记者走访发现，还存在自行车乱放、乱扔垃圾等不文明现象，与美丽的环境格格不入。这样的行为不仅让个人素质和城市形象大打折扣，也影响着其他游客的心情。 通讯员 摄

农民书法爱好者齐英：

钟情甲骨文 勤练四十载

本报记者 李智力

泊头市齐桥镇齐桥村的齐英是一位农民，也是一位书法爱好者。小时候，他通过一张历史课本上的插画开始与甲骨文结缘，经过40多年的努力，写出了一幅幅优秀的甲骨文书法作品。他说：“甲骨文是中华文明最早的载体，写好这种文字，也是为中华文明的传承出一份力。”

齐英今年53岁，从小就爱好书法。“汉字方方正正，在田字格里一笔一画写出来，有种美的享受。”齐英说，一看到有好的文字图片他就两眼放光，忍不住模仿着写写。

小学三年级时，一页历史课本上的甲骨文插画瞬间让齐英着了迷。“这种象形的文字就像图画，写一个字就像是看一个生动的场景。日，是太阳，甲骨文写起来先画个圆，中间再点一个点，就像太阳放射光芒；禾苗的禾字，用甲骨文写出来就像是一株小禾苗……”现在，齐英还清晰记得当时老师给他们讲甲骨文的场景。从那之后，他对甲骨文产生了浓厚的兴趣。

因为甲骨文是由刀锋锲刻在龟甲或者兽骨上的文字，习练不是一时之功。齐英决定，先在硬笔书法的练习上下足功夫。他一边学写简体汉字，一边去书店借书，寻找甲骨文相关资料，然后对应着简体字，模仿学写甲骨文。三年时间，齐英就记住了不少简单的甲骨文字。

小学毕业后，齐英因为家庭原因没再继续上学。他不仅干农活，也做多个工种。“甲骨文写起来有灵气、有生气，写完后很舒服。”齐英说，无论多么劳累，写甲骨文都是他最好的放松方式。他买来了许多甲骨文字帖、书籍自学，书桌上的这些书已经被翻得破破烂烂。

2016年，泊头市齐桥镇书法家协会成立，好多书法朋友都推荐齐英带着作品去协会展示。刚到协会时，协会里的王永林让齐英写几个字看看。齐英的字刚劲有力，王永林忍不住连连夸赞，不仅邀请齐英加入协会，还成了齐英的老师，指导齐英硬笔书法的笔体和字体架构，提供了许多准确的甲骨文资料。

有了专业老师，齐英甲骨文的书写也有了长足进步。“齐英，你展览的书法作品被人看中收藏啦！”一位朋友对齐英说。听到有人收藏他的作品，齐英很高兴，更鼓足了写甲骨文的劲头。沧州各地一有书法作品展，齐英就带着自己的作品去参展，由此获得了更多认可，还有人向齐英“拜师”，学写甲骨文。

平日里，齐英还会参加朋友们举办的笔会，同大家一起交流书法心得。他最大的心愿就是通过这些场合，将甲骨文推广出去，让更多的人了解它。

“甲骨文是象形文字，它是汉字最早的雏形，反映了中华文明历史。”齐英说，学习书写甲骨文的同时，他还阅读了大量的殷商文化书籍，深刻体会到古文字对文明传承的作用。

如今，书写甲骨文已经成为齐英生活中的一部分。“我喜欢写甲骨文，把甲骨文字写好，就是为传承中华传统文化尽一份力。”齐英说。

凡人趣事

新闻热线

曹广欣 13833726801
贾世峰 18633723378
周 洋 15373303138
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
邢 程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙 杰 18631707181
李智力 18211153012

欢迎提供新闻线索