以生肖形象书写“福”字

陈万里创作华夏生肖吉祥福

兔形“福”字

本报讯（记者周洋）兔年来到，各式各样兔子主题的工艺作品纷纷亮相。近日，记者在东光县书法爱好者陈万里家里看到，他以兔子等十二生肖的形象写成了形态各异的“福”字，寓意新年送福。

陈万里创作的华夏生肖吉祥福作品，惟妙惟肖。其中，兔子主题的“福”字非常可爱。“作品整体为行草书，以兔子的尾巴、身体和前后腿，作为‘福’字的左偏旁，以兔子的两只耳朵和头部作为‘福’字的右半边。”陈万里举起兔形“福”字介绍说。

出生于1980年的陈万里，从小就热爱并学习书法。近年来，他认真研究中国书法的演变过程。他说，中国汉字具有自身的特点，它是以模拟自然事物形态的象形字为基础，并辅以会意，形声、指示等结字形式共同发展起来的文字体系。随着汉字越来越丰富，越来越多的汉字脱离了象形的源头，特别是到了近代，人们在书写汉字的时候，对字本身的象形之美的感受越来越淡了。

“书画同源，虽然后来两者分了‘家’，发展成为中国艺术中的两个门类，但仍可以找到很多契合点。”陈万里说，他尝试着将画融入书法作品中，精心于象形书法的创作，并在实际生活中设计出很多象形书法的标志。“书法中求画意”，成为他的书法特点。

每逢新春佳节贴“福”字，是我国民间由来已久的风俗。家家户户都要在屋门上、墙壁上、门楣上贴上大大小小的“福”字，寄托了人们对幸福生活的向往和对美好未来的祝愿。这给了陈万里灵感启示：“何不用象形书法将‘福’字表现出来，给大家别具一格的感觉?”

于是，陈万里将“福”字与十二生肖结合，用书法形式将“福”字二度具象化为十二生肖的写意图形。十二生肖的“福”字姿态各异，用牛头结构书写的“福”字，憨态可掬；用猴子“回头望月”的姿势书写的“福”字，灵气十足；用骏马奔腾书写的“福”字，气势如虹……

陈万里说，他想用这种方式，将五千年华夏文明的“福气”“福运”化作祝福，希望每一个华夏儿女在新的一年，都能平安、吉祥、幸福。

行进沧州 精彩故事
新春走基层

抗癌明星徐永华：

养生打太极 练出好身体

邢 程 张子衡

“打太极拳能颐养性情、强身健体。”徐永华一边打着太极拳一边说，“打太极拳10多年，我深深体会到它的好处，这种绝佳的养生运动方式让我受益匪浅。”

61周岁的徐永华是新华区小赵庄乡赵官屯人，刚刚在2022中国——东盟太极拳网络大赛中，荣获男子E组规定套路杨式太极拳（40式）和男子E组规定套路42式太极拳两个一等奖。谁能想到，眼前这位身材矫健的运动型男，是一位和癌症对抗13年的病人。

早在2010年，徐永华就查出肠癌，2年内做过3次大手术。经过连续10个月的放化疗后，他的身体几乎垮掉，用他自己的话说：“好像生命走到了尽头”。

2012底，徐永华听说打太极拳养生，便抱着试试看的心态学习。在沧州输油处张玉明老师的启发下，开始习练太极拳。虽是业余，可徐永华开窍很快，他也从此迷上了太极拳。后经过多位沧州太极拳师的指导，他的拳打得刚柔并济、轻沉兼备。

“患病后，我对未来生活没有了指望。可练习太极拳后，我为此着了迷。原本打太极拳，只是为了养生，能修身养性，没想到如今打太极拳成了我最大的乐趣。”徐永华说，从那以后，他开始尝试参加各级各类太极拳交流比赛活动，没想到第一次就取得了好成绩。

“那次意外的获奖，让我重新审视了自己，也让我对生活有了新的希望。”从那以后，徐永华获奖很多，全球太极拳网络大赛分站赛（沧州站）男子CD组太极器械一等奖、河北省太极拳联赛暨第十四届全运会群众太极拳选拔赛男子D组规定太极拳42式一等奖、中国老年体协全民健身线上运动会展示活动太极拳项目优胜奖……各类奖项让徐永华彻底忘记了自己还是个病人。

“尽管有时候身体会有些不适，可打起太极拳来，我就会觉得自己身体康健。10年来，我风雨无阻地习练太极拳，也确实感觉到身体在逐渐好转。”徐永华说，坚持打太极拳真的可以做到陶冶人之性情，强健人之体魄。作为太极拳受益者，徐永华还有个小心愿：“在今后的日子里，只要身体条件允许，我愿意当太极文化的传播者，把好的拳法义务教给身边的人。”

凡人趣事

给自行车座套袋 有心商家获称赞

周 洋

春节期间，天气非常寒冷。我的一位同学去市区一家超市采办年货。半个多小时后，他走出店外，看到外面已经飘起了小雨。

他走到自己的电动自行车旁，发现车座上已经被人套上一个塑料袋，没有被淋上雨。

他还发现，不光是他的电动自行车，这家店前停的三四十辆电动自行车，车座上同样被套上了塑料袋。

“当时我还想，是哪个好心人这么有心。”他把塑料袋解下来后，看到塑料袋上面印着这家超市的标志。

这位同学分析，可能是这家超市的工作人员做的。因为这种塑料袋是食品袋，超市里很多，用起来非常方便。就是这样一个小小的举动，为消费者提供了方便，无形中肯定会为商家拉一波“粉丝”。

这位同学特意把车座上的塑料袋保留下来，拍了一张图片，发了一条微信朋友圈动态。他说，不管是谁做的，都要感谢有心人，让寒冷的冬天充满了暖意。

在朋友圈里，很多同学朋友在这条动态下点赞评论：“每个人都可以是一支蜡烛，为别人送去光亮，也能照亮自己的内心。”“有心的商家，让自己的企业文化更有人情味。”

草野事 民生情

征稿启事

本报民生新闻版面开办的《草野事·民生情》栏目，受到了广大读者的欢迎。本栏目虽然表现的是草野之事，反映的却是民生之情。本栏目以记叙为主，无需过多评论；务求简短、言之有物；务必真实，不虚构、不夸大。我们尊重表达的权利，相信真实的力量。

我们期待收到来自不同地方的故事，倾听来自不同行业群体的声音，尤其欢迎来自基层细节生动的故事，小中见大、滴水见太阳。我们愿用有限的版面，撑起一方公民发言的舞台。

来稿请注明《草野事·民生情》专栏，邮箱：czrbmsxw@163.com。

种葫芦 做烙画 送亲朋

任丘“巧姐”王贵霞忙忙碌碌庆新春

本报记者 邢 程 本报通讯员 陈 静

王贵霞（右一）带领大家学习技艺

在任丘市石门桥镇张村，人们习惯称王贵霞“巧姐”。村里的人都知道，王贵霞的“巧”是从小就出了名的。多年来，她自学了葫芦烙画、剪纸、编织、裁衣等手工技艺。逢年过节，就会制作几件纪念品送给亲朋好友，给家里增添喜气。

农家院里架起葫芦藤

“巧姐，干啥呢？”“烙个葫芦画，过年摆家里，看着就高兴。”晚饭过后，59岁的王贵霞精心挑选了一幅《连年有余》图案，又从家里的“囤货”中找了一个标致的葫芦，做起了烙画。

说起这些“囤货”，王贵霞笑了。“我从年轻时，就喜欢捣鼓这些东西，那时候信息不发达，基本都靠自学，没想到做出来还真像那么回事儿。我是越看越欢喜，索性自己种葫芦，方便做烙画。”

王贵霞把葫芦抱在怀里说：“葫芦谐音‘福禄’，烙上画喻义就更好了，因为要过年了，我专门选了小儿泛舟钓鱼的图案，盼着‘年年有余’。”王贵霞介绍，做葫芦烙画，除了有美术功底以外，选葫芦也是非常有讲究的。一般要采用存放两年的皮质较好的葫芦进行烙画。因为前期葫芦摘下后，要经过风干、日晒、水分干透后，颜色才会纯正，烙画上色后更容易区分深浅层次。

因为喜爱，王贵霞闲暇时总要到处寻找葫芦。寻觅良久，才能找到一件外形称心如意的葫芦。久而久之，她觉得不如自己种葫芦方便作画，于是在自己的农家小院架了一片葫芦藤。

本抱着试试看的态度，没想到葫芦长势喜人。第一年就结了不少高矮胖瘦大小不一的葫芦。“想要做出好看的葫芦烙画，葫芦的形状也特别有讲究。葫芦的大小、形态，决定着烙画的主题、风格和图案。根据葫芦形态设计出来的画面形神兼备，也更具有灵气。”

自创葫芦烙画送亲朋

王贵霞对葫芦烙画的喜爱，还是受母亲的影响。小时候，她喜欢绘画，跟着母亲一起剪纸。当别的孩子在外玩耍时，她却坐在自家炕上，拿着红纸、剪刀当玩具。物质匮乏的年代，王贵霞只能将看到的图案画到纸上，然后再照着剪。从“喜”字到形状各异的窗花，短短几年工夫，她的剪纸手艺就炉火纯青。每到逢年过节或赶上谁家有喜事，大家都会请她剪些漂亮的剪纸作品进行装扮。

一次偶然的机会，王贵霞结识了当地一名绘画老师，经过老师的点拨与教学，王贵霞的绘画技艺精进了不少，这也为日后的创作打下了更坚实的基础。

“葫芦烙画，无非是电烙铁当笔，葫芦作画纸。”在王贵霞看来，也并非难事。结婚后，她受到丈夫焊接工艺的启发，经过多次试验、改进、再次试验，将焊接工艺与自己的绘画手艺相结合，研究出了独具风格的葫芦烙画，也因此积累了不少经验。

北京冬奥会期间，为表达喜迎奥运的心情以及对奥运健儿的祝福，她特意烙了一幅“喜迎冬奥”主题葫芦画。工作不忙时，她会做些好看的烙画送给亲朋好友，也有人听说王贵霞的好手艺，专程前来索要烙画讨吉利，王贵霞也不会吝啬。

带动村民学习技艺

不仅是葫芦烙画，渐渐地，村民们就都传开了：“王贵霞的能耐可多了。”剪纸、编织、裁衣……别人做不出来的，她总能手到擒来。

王贵霞的编织、裁衣手艺在村里也是出了名的好，还曾获得沧州市妇联举办的“巧手织锦绣 共筑巾帼梦”“狮城巧姐”网络展示大赛一等奖。她编织裁剪的衣服鞋子，受到村里妇女们的喜爱，农闲时，总会有人来请教手工技艺。

创作《连年有余》葫芦烙画

王贵霞还有一个身份——村妇联主席。在村委会的“妇女微家”，她义务教大伙儿手工技艺，为村内妇女提供学习技艺手法的机会。剪窗花、烙葫芦画、裁制新衣……村里的妇女们“忙碌”起来，经常聚在一起互相切磋。“过新年了，我们烙了葫芦画、剪了窗花，新的一年，红红火火。”大家捧着自己的作品，笑声不断。

最初只是追求艺术创作，可近几年，王贵霞又产生了新想法。“村里有好几个姐妹们想跟我学习手工编鞋，我想也许她们将来能在这方面找个就业、创业的好门路。”她从网上找到许多相关视频，每天跟着学，“我先学，学会了好教给她们。”王贵霞说，“村里留守的妇女因为要照顾老人孩子，无法外出工作。农闲时，大伙儿跟着我学手艺，既丰富了业余生活，还能多掌握一门技能。”

王贵霞的剪纸、葫芦烙画作品

老年人如何做好新冠和流感双重防护?

去年以来，全球多地新冠和流感共同流行，老年人如何做好新冠和流感双重防护?

老年人群是新冠和流感感染后易出现高危的重点人群，也是防护的重点人群。新冠和流感都是呼吸道传染性疾病，传播途径类似，主要通过飞沫和接触传播，因此防护手段也类似。老年朋友外出时，特别是在密闭空间、人流密集的场所要佩戴口罩，勤洗手，减少对周围环境的接触，回家后开窗通风等。

同时，这两种疾病都是接种疫苗有效的疾病，疫苗接种也是最经济、有效的防护手段。

目前正值冬季，是呼吸道感染性疾病、传染性疾病的高发季节。春节期间大量人员流动，老年朋友的感染风险会更高。家中的老人，特别是没有感染过新冠的老年人还是尽量减少去人群聚集的场所，保持社交距离。

不让老人出门，能否预防新冠病毒感染？老年人作为新冠病毒感染中的脆弱人群，的确需要给予更多的保护措施。对于老年人来说，是否出门应该结合自身情况及当地的新冠流行趋势，具体情况具体分析。老年朋友的心理健康往往是日常生活中容易被忽视的，老年朋友不像年轻朋友那样适应网络社会。老年朋友退休在家后也是有社交需求的，这种社交需求往往不能通过电话、视频来满足。因此，长期闭门不出会对老年人的身心健康造成影响。老年人可以减少外出，但不是闭门不出。老年人在外出过程中需做好防护，如勤洗手、戴口罩、多通风等。

新冠病毒感染后，如何防止老年人跌倒？随着年龄增长，老年人会出现衰弱，机体能力下降，对外界环境变化适应力下降，步态调整能力也下降。老年人还有很多基础疾病，比如脑血管病、骨关节病，这些都是跌倒的重要原因。受新冠感染以后，发热以及感染本身都会加重老年人衰弱的情况，使稳定能力下降，跌倒的风险也会增加。因此，不单是新冠病毒感染期间，在日常生活中，老年人出现任何疾病衰弱的过程都要注意跌倒的预防。

跌倒预防主要包括以下几个方面：一是如果老人处于新冠感染期间，最好不让老人独居。二是改造居所环境。地面要平整，通道要通畅。卫生间最好安装把手，以便老年人在起身时可以扶一下。房间灯光要明亮，开关最好要安装在老年人比较容易摸到的地方。

老年朋友在家或外出时，要穿着合适的衣物和鞋子，防止把自己绊倒。老年人特别是高龄、衰弱老人动作要缓，起床过程中遵循“三个30秒”：起床前平躺30秒，坐30秒，站30秒，无不适方可行走。如果不慎跌倒，老年朋友不要着急马上起来，最好呼唤家人，防止再次跌倒造成二次伤害。

韩学敏整理

疫情防控科普知识

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