



九旬老人高兴彬—— 学习书法绘画 策划制作视频

本报记者 凌巍 摄影报道

“自学书画根基浅，晚年起步追梦难。”这是高兴彬老人对自己学习书画的描述。高兴彬老人生于1931年，是献县段村乡高家庄人，现居住在沧州市区。离休之后，他学书法、学绘画、学制作视频，以多种多样的爱好丰富了自己的晚年生活。

“书法救了我的命”

高兴彬与老伴同年生人，感情很好，高兴彬还曾被人称为“模范丈夫”。老伴于2011年5月因尿毒症去世。当时，高兴彬也患有糖尿病、脑梗塞、帕金森症及高血压等六七种疾病。在老伴住院期间，高兴彬不顾自己的身体状况，经常去医院陪床。老伴出院后，需要在家中做腹部透析，高兴彬更是无微不至地照顾了她三年多。一位大夫说：“您把老伴照顾得太好了，她是我见过的腹部透析者中活得最长的一位。”

老伴去世，高兴彬精神上受到了重大打击。与金婚伴侣永别，疲劳、病痛和精神重创像三座大山，把高兴彬压垮了。那段日子，他卧床不起，不思饮食，体重也下降了。过了3个月，他下地时，才发现两腿不能迈步，离不开轮椅了。回忆起那段日子，高兴彬老人说：“当时我已经失去了生活自理能力，真是想死的心都有！”

“我见过不止一对老夫妻，一方去世之后，另一方撑不过三年，就跟着去了。我能活到现在，是书法救了我的命。”老人说。当时，孩子们从互联网上看了相关报道，知道了练书法可以陶冶情操，并有利于身心健康，就劝高兴彬学学看。

当时高兴彬没什么爱好，就抱着试试看的态度，从学怎样握毛笔开始，在废纸上瞎写。没想到，他对书法逐渐产生了兴趣，写出的字越来越好，身体状况也好转了。孩子们看到了特别高兴，赶忙给他买来宣纸和新毛笔，鼓励他继续写下去。高兴彬把精力全部集中在练书法上，竟然忘



高兴彬老人在展示自己的绘画作品。

了自己的病痛，最终彻底走出了阴影，闯过了这一关。

如今的高兴彬老人，虽然腿脚不太灵便，但是仍然耳聪目明、思路清晰，记忆力也不错。“我现在算是生活半自理吧，并不需要人贴身照顾。现在，孩子每天早上给我做好饭，我到该吃午饭时就自己热热吃。”他说。他还写过一首诗，讲述自己的书画缘：

自学书画无人教，
闭门造车要大刀。
幸运闯过鬼门关，
精神焕发心不老。

沧州市书法家协会原会长刘文源是高兴彬的邻居。他看了高兴彬的书法作品后说，从原来的零起点达到现在的水平，对一个老年人来说是很不容易的。

2019年3月，现代书画大赛网举办的第十三届“丹青流韵杯”书画大赛在北京举行，高兴彬的书法作品《精气神》荣获三

等奖。

用书法作品鼓励晚辈

高兴彬经常把自己创作的书画作品送给亲戚朋友。他的一个侄孙女在农村生活，几年前，初中毕业后，准备按照父母的安排去打工。经过高兴彬的规劝，这个孩子继续读书了。后来，她考上了中专，成了一名护士。2020年8月，高兴彬写了“知识改变命运”的字样，送给侄孙女，勉励家族中的年轻人继续前进。

还有一位已经退休的晚辈，常常打麻将消磨时间。看到高兴彬老人这么大岁数了还在追求高雅艺术，受到了感染，从此不再打麻将了。

策划制作视频

高兴彬老人和他的两个弟弟早已各

有子女，晚辈们分别居住在北京、石家庄、沧州和献县老家。为了让这个大家族的人保持来往，互帮互助，高兴彬牵头成立了高氏家族文明管理委员会，并承担了主要工作。

2019年，高兴彬老人开始策划制作《家族亲》视频。从2019年下半年开始，他给整个家族的人一一发微信、打电话，收集了100多张照片，并从中精选了70多张。由于想让视频兼具族谱功能，因此他不但准确地将照片分出了类别，还配上了相应的说明，以及寓意深远的书画作品。一切就绪了，他才把材料交给孙女，让她制作。

如今，《家族亲》视频已经制作完成了。高兴彬在视频的开头这样说：“这部影集是我们这个大家族的一部图文并茂、动静结合的新型族谱，欢迎诸位欣赏！”配着歌曲《家和万事兴》，一张张不同时期的照片配上特效依次展示出来，将美好的亲情传递给了全家族的人。在视频的筹备、制作和转发的过程中，家族成员间的关系更加密切了。

扫码看视频 新闻料更多

高兴彬老人的书法水平如何？扫描二维码看看详情吧。



可敬的徐老师

刘福玲



里甚至邻县看病，但在那个年代，这种怪病医生也不知道是怎么回事，更治不了。徐连增只得休学。

即使瘫痪在床，命运未卜，徐连增也没有怨天尤人，而是积极地面面对，还学会了拉京胡。也许是学京胡时经常用脑、用手，对脊神经形成了良性的刺激，瘫痪了一年多之后，他的病竟然不治自愈了。

有了音乐这项专长，1964年，徐连增成了一名民办音乐教师。可是，他后来能教初中数学，就靠他上了一年半的初中吗？当然不是。

1979年，中央广播电视大学在孟村设置了一个教学点，通过老师和当时绝无仅有的彩色电视机，对学员进行培训，徐老师就是其中数学课程的正式学员。痊愈后的徐老师后背畸形，心脏受压迫，身体素质不能和正常人相比，但他学习起来很拼命。他经常在工作结束后，骑自行车到8公里之外的县城去学习。因为急性气管炎，他曾经被迫病休过，所以没能拿到大专文凭，但他的数学教学能力却提高了许多。

徐老师教数学的业务水平，在学生们心目中的地位是至高

无上的。学生们遇到高难度的数学题就找他，他很快就能解决。即使教数学的同行，也经常向他请教问题。徐老师还曾带领他的学生获得了全县数理化比赛的团体冠军。1972年，徐老师被转为正式教师。1987年10月，县教研室数学组长王连治曾专门邀请徐老师给全县初中数学教师上数学辅导课，令大家受益匪浅。

后来，徐老师当了何吕店村小学的校长。他自己几乎从未得到过奖状、荣誉证书之类的奖励。可没有奖状，徐老师就不是好老师了吗？没有荣誉，徐老师就不是好校长了吗？正因他不计较名利，才能潜心教学，保持心灵的纯净。当了校长，他也只是认真抓教学，同时积极奔走，为改善落后的教学环境寻找社会资金，用来翻新校舍，置办公用品，让何吕店村的孩子们有一个好的学习条件。

真正令徐老师引以为荣的是他的优秀学生。在教书育人的道路上，徐老师根本不需要用奖状和获奖证书来证明。如今，76岁的徐老师每天与老伴一起读书、看电视，享受平淡而幸福的晚年。可敬的徐连增老师，祝他平安幸福！

新年有感

张士增

元旦来临喜万重，小康建设奏强声。
嫦娥探月惊寰宇，精准扶贫硕果丰。

老人爱唱歌

王晶

我对唱歌产生抵触，主要是因这些年工作、生活、家庭的压力。为人妻、为人母的我，上班忙工作，下班忙家务，忘记了自己有什么爱好，很多年只为人活着。我为老人、为丈夫、为子女劳碌了一辈子，哪里还有心思唱歌？甚至在梦里也没有梦见过唱歌。

近几年，我却发生了改变。主要是因我所住的小区有一个老年歌唱队，有退休的声乐老师教大家唱歌，还有琴师伴奏。原来小区里只有几个老太太唱歌，渐渐地，有好多老大爷也加入了进来，队伍不断壮大。每天上午9点半到11点，大家做完了家务，就凑到一起唱歌。这段时间，是老人们最快乐的时间。一首首老歌，在小区的小广场上回荡着，大家说说笑笑，一个个像是小孩子一样开心。

我刚退休的时候，和小区的邻居们很少接触，认识的人

也很少，每天除了做家务，就是闷在家里看韩剧。我跟着剧中的主人公悲痛哭泣，一边看电视剧，一边对号入座，一生中很多不愉快的往事也被唤醒了。往往是电视剧结束了，我还陷在其中，不能自拔。时间长了，我变得精神萎靡，觉得自己是这个世界上最不幸的女人，甚至产生了悲观、厌世的情绪。

跟大家一起唱歌以后，我精神面貌一新，每天早早干完家务，便提前跑去唱歌。我觉得，唱歌对老年人来说，是一种特别好的健身方法，特别能提振老年人的精气神儿。一唱歌，什么烦恼都忘了，甚至忘记了自己是一个60多岁的老太太，好像回到了小时候，想的全是幸福快乐的事。

俗话说“老要张狂少要稳”，我们这群老人爱唱歌，可能有点张狂，但我们越唱越快活，越唱越健康！