

## 丹青相伴 晚霞绚烂 朱春泗:绘画的日子都快乐

“绘画作品是心灵的折射,是情感与天赋的汇集,有爱、有努力就有一切。用心创作,用爱说话,弘扬真善美,释放正能量,是人生之使命。”家住青岛市崂山区的朱春泗是一名海关机关退休干部,自幼喜爱绘画和文学,她经历了上山下乡的知青时代、海滩盐场工人、工农兵学员,而后进工厂、到机关、做科研……工作之余坚持艺术创作。特别是2008年退休以后,她更是以极高的热情和精力投入到文学创作和美术创作中,她的作品既有水墨画,也有工笔画,尤其擅长人物创作,不少佳作在各类书画展评中获奖,对于绘画和写作认识更加深刻。3月8日,她的个人展览在海关大楼成功举办。

**与绘画结缘无法自拔**  
“第一次动笔画画大约是五六岁吧,家中墙上的年画脱落了,我拿起铅笔开始在反面描摹起来,后来选择画人物可能与我的人生经历有关吧!”朱春泗向记者介绍,十一岁的时候,



### 上山下乡开启艺术实践

文革时期,朱春泗和姐

姐上山下乡,来到了农村。那里没有书籍,没有电灯,没有广播,甚至连一张报纸、带字的纸都找不到。

“我们唯一的消费就是买一毛二分钱一大张的白莲纸,裁成小张作画用。”朱春泗回忆,一到阴雨天,生产队就不出工了,她和姐姐居住的小屋里热闹非凡。成群的大姑娘小媳妇们,夹杂着个别胆子大却腼腆的小伙子,都来跟她们要画。

通常都是姐姐为主她为辅,画出一张又一张人物画:高举红灯的蓝衣李玉和、红衣李铁梅;跳芭蕾舞的喜儿、大春;打虎上山的杨子荣、小常宝等,基本都是8个样板戏里的人物,个个英姿飒爽。得到画的姑娘们都欢天喜地捧回家,极其小心地贴在烟火熏不着的炕脚上或闺



房里,破旧的草房棚壁顿时熠熠生辉。

### 文学绘画相伴乐在其中

后来,朱春泗参加工作,在31年的时间里,她获得国家、省、市科技进步奖,成绩斐然……退休后,她婉拒了一切聘请,整日与文学和绘画相伴。2009年开始,她先后加入了中国书画院山东分院会等专业组织。2018年,朱春泗和姐姐在济南举办了姐妹联展,2021年秋天,朱春泗兄妹四人分别在济南、聊城举办庆祝建党100周年绘画摄影展。

“与绘画相关的所有日子,都是快乐。丹青相伴,相信人生的晚霞会更加绚丽多彩。”朱春泗说。

记者 张磊

## 郝麒:写意花鸟 气象清绝

“郝麒水墨画展”近日在深圳美术馆开展,展览展出了40余件中国美术家协会会员、原青岛市美术馆馆长郝麒的水墨画代表作。“写意花鸟,鲜有标新立异者。然郝麒近时所为,竟令人耳目一新,尤见其画荷,其用笔用墨,每有新意,其墨块硬朗,以灰墨烘衬,层次爽然,气象清绝。”清华大学文科资深教授、博士生导师杜大恺说。



换季喷嚏连连  
试试穴位按摩

1. 鼻旁三穴:印堂、鼻通、迎香

取穴:印堂穴位于两眉头正中。鼻通穴位于鼻翼软骨与鼻甲骨交界处。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁。

操作:双手拇指并拢,手指微微弯曲,自印堂穴始,双手拇指指间关节按揉印堂穴10下,双手分别沿鼻梁两侧经鼻通穴下滑至迎香穴,按揉迎香穴10下。然后重复上述操作10次。

功效:印堂穴有宣通鼻窍、宁心安神作用;鼻通穴功擅清利鼻窍;迎香穴是鼻病要穴。

2. 头后两穴:天柱、风池

取穴:天柱穴位于后头部斜方肌外侧缘凹陷中,后发际线上0.5寸。风池穴位于后头部胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷中,后发际线上1寸。

操作:可用双手拇指指间关节或刮痧板棒进行点穴和按压。可先分别点压两穴,后沿两穴连线按压、弹拨。

功效:二穴合用,可疏散风邪,清利头目。

3. 手背一穴:合谷

取穴:合谷穴位于手背第1、2掌骨之间,第2掌骨桡侧中点处。

操作:用一手拇指指腹按揉另一手合谷穴位置,使之产生酸胀感,每侧按揉1~2分钟。

功效:调节阳明经气,疏风解表,通调气血,为增强机体抗病能力之要穴。李尊元

## “反对浪费 崇尚节约”公益广告



# 节约粮食积福