

老年课堂

中老年学书法  
能从行书开始吗

从中老年阶段才开始学习书法的人,很容易陷入理解误区:一提到练书法以为就是从楷书开始,就说楷书难,觉得学行书比较容易,但是又没有楷书功底,怎么办?于是很纠结。其实这主要是认识上存在的严重误区。

**从基本功开始学起** 要想学好书法,基本功的锻炼是必须的,这个基本功不是单纯楷书,而是包括对笔画和间架结构的理解,以及对整体章法的把握。缺乏系统化的基本功认知,就算写楷书很工整了,换到学行书也难以做到随心所欲,即使写,也是如柔若无骨,没有格调。

**真正认识行书** 行书的特点是笔笔相连或者笔断意连,每一个字要体现出来字与字之间的相互联系,以及笔画之间的关联性。这种关联性不是我们平时的书写习惯,而是在长期的锻炼过程中自然而然形成的,同时也并不是我们自己想怎样写就怎样写,而是要遵循古代书法家的书写法则和笔画顺序去书写。要想学好行书,可以从楷行书,行楷书开始,其中最好的范本是褚遂良、赵孟頫真卿等的字帖。

**提高书法理论素养** 一个人如果感觉自己的书法很长时间没有多大进步,主要的原因不是他练得不够勤奋刻苦,而是在于他的书法思维和书法素养没有跟上。

我们经常说眼高手低,指的是一个人的眼界比较高,但是到了下手的时候,即书写的时候,总是感觉达不到自己的要求,这主要原因是我们的手、眼、脑没有达到协调统一的缘故。

没有千百次的反复训练,一个书法爱好者很难做到像杂技演员那样精巧的动作。也像写文章一样,“好书不厌百回读,熟读深思子自知”。其实,我们学习任何一门技艺,首先要有非常充足的理论知识,要高屋建瓴,让我们的思想指导我们的行动,如果你的见识比较低,是不可能写出来比你见识更好看的字体的。

**最忌讳急于求成** 许多人的书法为什么学不好,并不是他们没有这方面的天赋,而是缺乏一个长期的训练,缺乏坚持不断的毅力。同时还有认识上的一个误区,总认为自己写字进步比较慢或是总想着急于求成,尽快让别人认同自己,或者希望尽早看到成果。

坚持一天两天容易,难的是每天都坚持,即使做不到,每周给自己定一个最低目标去完成,这也是可以的。然而对于大多数人而言,制约我们发展的不是各种各样的外在因素,而是自己的决心和毅力。书法上尤其如此,一个人如果敢于在书法上投入时间,不用太多,每天两小时,坚持三个月,这个人的书法就足以令人刮目相看。

李想

学会摄影,美在身边

“摄影带我找到美,通过镜头让我感悟到生活中处处皆美好。”日前,家住青岛市北区、今年56岁的刘平的摄影作品《母女情深》入选2023年IPA国际摄影大奖赛,“没想到退后还能参与国际摄影比赛,让我有种心潮澎湃的感觉。”刘平笑着说。

如何去修改片子,我俩的沟通变得简单许多,也提高了工作效率。”

说起自己学摄影的机缘,许高峰表示在偶然的机

会看到朋友发的朋友圈照片,“感觉他拍的照片还挺有感觉,像是学过的,我就私聊他表达了我也想学习的想法。”去年开始,许高峰成为摄影大团中的一员。“现在公司一些简单的小样拍摄,我自己就能搞定,以前都是快递到上海、杭州拍摄,省时又省力。”许高峰笑着说。“线上销售都是视觉营销,旺季时我会专心工作,淡季时我就开始研究摄影,现在摄影与我的工作

是紧密相连的。”

以摄影之笔绘著夕阳红

今年55岁的赵文政从事摄影教学已有8个年头,“一开始教孩子、年轻人,现在中老年朋友居多,我们年龄相仿,不局限于课堂,都处成了朋

友。”赵文政说。“像我们今年中秋节拍月亮,我提前查看天气情况得知农历8月14日晚拍摄最佳,于是大家相约浮山东侧拍摄月圆。”

在这个人人皆摄影的时代,无论是圆自己年轻时的艺术梦想,还是为了游玩拍出更漂亮的朋友圈照片,找到自己学习摄影的出发点就是好的,“在课堂上我是老师,把掌握的摄影知识教授给大家,下课后我们是朋友,一起外出采风,探讨摄影技巧、互诉生活心声。”赵文政说学习摄影的好处有很多,不光增加了知识,还锻炼了身体、愉悦了心情,“不管是课上还是课外,我都以鼓励为主,鼓励大家积极参与比赛,获奖时他们就像有一种榜样的感觉,会比较自豪,增加了他们的精气神儿,带动大家对美好生活的向往。” 记者 臧硕

手机拍视频善用稳定器

如今,越来越多的人通过手机拍摄、创作视频作品,手机摄影稳定器也愈发受到欢迎。

手机摄影稳定器主要应用在运动镜头的拍摄中。构图时,首先要保持画面的横平竖直,可以参考现实场景中的水平线和垂直线来稳定画面,如利用地平线、建筑物的边缘等。但要避免水平线在画面中处于居中位置,这样会使画面缺乏空间感。在构图的形式上,最典型的

的就是采用黄金分割构图法、对角线构图

法、对称式构图法等。

为使主体更加突出,应尽量将主体安排在画面中部位置,但又不能完全处在正中心,否则会使画面显得呆板。通常,被摄物的朝向(或运动方向)一侧的空间应略大于另一侧。如果拍摄的主体是人物,还要避免“顶天立地”,最常见的错误之一就是画面切分在脚踝。对于经验不足的拍摄者,也可以采用更为宽松的构图,这样能够带来更多的安全空间,方便后期剪辑时对画面进行裁切。

袁伟国

治疝气新良方 快

老年人疝气,常见的是腹股沟疝,在站立或走过久、生气、咳嗽时腹股沟部有包块出现,平卧休息或用手按压可消失,以后频率会越来越多,包块越来越大,腹部坠胀、疼痛加剧,伴有尿频尿急、便秘、消化不良等症状,包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎,危害严重。 皖皖广审(文)第250307-11979号

第四代“汕立康”直达病灶,简单方便,特别适合老年人。“汕立康”用于腹股沟部位疝气引起的肿胀、疼痛、下坠等

症状的理疗。网上不销售,仅限电话订购,前50名享特别优惠。

订购电话:400-635-0806

赵文政(右三)与他的学生

摄影治愈充盈着我的生活

“退休后那几年,不爱出门也不爱交朋友,在家待得都有些抑郁了。”刘平说当时在家没事就爱生气,“妹妹是从事心理工作的,她就帮我报了老年大学摄影课程,想让我走出家门。”刚开始刘平是拒绝去上课的,每周都是妹妹接她送去老年大学。“一开始我也没相机,老师说你买个相机吧,我说不买,就这样只听课,因为我脾气不好嘛,老师、同学也不敢跟我多说话。”刘平当时就想,妹妹每节课都送她去上课,她也只能听讲,慢慢地发现老师讲得还挺有意思,在学期快结束时,刘平终于买了属于自己的第一台相机。现在她找到自己退休生活的乐趣所在,“现在什么也不爱、就爱摄影了,老师鼓励我、家人支持我、同

学帮助我。”如今的刘平心情舒畅,家庭和睦,爱人只要一有时间就会带她出去采风,为她提马扎、拿杯子……“摄影带我走出家门,治愈了我的退休生活,让我发现生活中处处皆美好,比如出去拍鸟,我就学习认识很多鸟的品类,了解它们的习性;我拍花,下载识花软件,又认识了很多花的品类,通过摄影,让我的生活更丰富多彩。”刘平说。

摄影让我的工作更有效率

“我是从事线上销售的,以前不懂色彩、色温、光影、构图这些摄影语言,当我们美工把设计图片给我看时,只是感觉看着别扭,不是我想要的,但具体问题我也说不明白。”家住李沧区、今年53岁的许高峰说。“现在不一样了,通过学习摄影,我懂得了摄影语言,能用专业词汇、语句告诉美工

“一叶知秋”是什么叶

提到秋天,我们常想到“一叶知秋”。唐人有诗:“山僧不解数甲子,一叶落知天下秋。”“一叶”开始只是泛指,并不特指哪种树叶,后来渐渐专指“梧桐叶”。那为什么是“梧桐报秋”呢?

梧桐与秋天相联系,早在先秦时期就有了。战国时期楚国人宋玉《九辩》云:“皇天平分四时兮,窃独悲此凛秋。白露既下百草兮,奄离披此梧楸。”上天将一年四季平分,而我悄然独自悲叹寒秋。白露已经降临百草之上,衰黄

的树叶飘离梧桐和楸树的枝头。

后世文人常用“梧楸”来写秋天来临。如南朝梁代鲍泉的“露色已成霜,梧楸欲半黄”,唐代李白的“秋叶黄梧桐”“秋色老梧桐”,王昌龄的“金井梧桐秋叶黄”,都通过梧桐叶的变黄写出时序的变化。

为什么以梧桐报秋呢?古人认为梧桐极有灵性,在草木中对时序、物候十分敏感。可见梧桐落叶被当作秋天的起点,也成为文人笔下表达时光流逝的意象。

杨民仆

快来换件貂绒大衣  
做一个时尚大叔

冬季来临,时尚大叔皮衣厂家特别推出一款2023年最新款毛领加绒皮衣!专为中老年设计!款式简单大气!加绒加厚!防寒保暖!为回馈广大用户对时尚大叔品牌的支持!!

今天七件产品抢购价只要299元!299元全部带回家!顺丰快递包邮到家!七天无理由退换货!每天仅限前50名!

- ★一件貂绒大衣
- ★一件加绒皮衣
- ★一件加绒马甲
- ★一双加绒皮鞋
- ★一个加绒皮帽
- ★两双加厚羊毛袜



抢购热线:400-960-1969

采编中心:(0532)66610000

地址:山东省青岛市崂山区株洲路190号

广告部:(0532)82933171

邮编:266101

合作部:(0532)82933718

法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师

通联部:(0532)82933711

邮局发行投诉热线:11185

印务中心电话:(0532)68688618