笔墨当随时代 文脉创新传承

国画名家戴淑娟走进青岛市老年大学奉上艺术盛宴

本报讯 11月5日，青岛市老年大学特邀著名国画艺术家戴淑娟走进学校为老年学员带来《笔墨当随时代——中国画传承与创新》专题讲座。200余名教师、学员及国画爱好者到场聆听学习。



讲座开始前，青岛市老年大学校领导、书画院院长向戴淑娟（右二）赠送书画教学成果展画册。

戴淑娟为国家一级美术师、正高二级教授，享受国务院政府特殊津贴专家，是中国美术家协会会员，兼任中国女画家协会常务理事、青岛市美术家协会名誉主席、青岛市女书画家协会主席等职务，深耕中国画创作与研究数十载，笔墨功底深厚，艺术视野开阔，在传统笔墨赓续、当代国画创新领域成果丰硕。



戴淑娟在授课中

讲座中，戴淑娟旁征博引、深入浅出，从传统笔墨的精神内核，到新时代国画创作的审美表达，结合自身多年创作实践，拆解技法要义、分享创作心得，把深奥的画理化为通俗易懂的讲解，既有理论高度，又贴近老年学员日常学习、写生、创作的实际需求。

在场学员静心聆听，沉浸在笔墨艺术的魅力之中。大家纷纷表示，本次讲座启发良多，对今后国画研习、作品创作有很强的指导意义。（**本报记者**）

解玉军《陪父母老去》获第七届山东省“泰山文艺奖”散文奖

十七载陪护，书写生命温度

本报讯 日前，第七届山东省“泰山文艺奖”（**文学创作奖**）颁奖典礼在潍坊举行。解玉军散文集《陪父母老去》荣获散文奖。该书以日记形式记录陪护父母十七年的历程，折射老龄化社会现实。授奖词这样写道：这是一部关于生命和社会问题的记录之书，作者以日记形式写出十七年自己对父母的悉心陪伴，在个体叙事中折射老龄化社会的现实，传达对尊严、记忆与生命意义的真诚思考。

作者解玉军，现任威海市文学艺术创作研究院院长。她表示，文字是纪念母亲的方式，也是个人史与时代缩影。



山东省“泰山文艺奖”（**文学创作奖**）是山东省文学界最高奖，第七届设长篇小说、中篇小说、短篇小说、诗歌、散文、报告文学、儿童文学和网络文学8个奖项。

解玉军在获奖感言说：我走过的路，是大家共同的路。养老是每个人都要经历的人生阶段，不管是养父母老，还是被子女养老。妈妈从生病到离世十七年，我陪着她和爸爸，经历过喜悦与悲观、生离与死别，这本书是我跟父母相处的每一次触动的即时记录，也是时代的一个缩影。纪念有很多种方式，文字只是其中之一。

我选择文字，是因为妈妈喜欢我出书，也因为文字较为长久——即使是现在的书浩如烟海，但沧海不弃细流，正是每个人的表达成就了这片烟海。这本书抵达此刻，妈妈已经看不到了，但我知道，她必定欣慰。同时，希望我的文字可以激励更多正在陪父母老去的人。（**曹竹青**）

退山堂閑話 ①

本版今起推出“退山堂闲话”专栏，由青岛市书法家协会名誉主席、著名书法家范国强主笔。范国强先生治书学四十余年，于章草与康有为研究用力尤深，兼擅散文随笔，文字沉稳而不失灵动。其斋号“退山堂”，取老子“进道若退”之意——非消沉避世，而是向内自省、静心体察。以斋名入栏名，亦见其文字底色。

闲话不闲，闲中见紧要，方是此栏本意。

——编者

室名斋号里的墨缘与文脉

范国强

自古以来，文人雅士皆喜为书斋定名、自取别号。斋号绝非肤浅的文字装点，而是文人安放情志、记录际遇、留存读书感悟的精神居所。从陶渊明、李白、苏轼到康有为，历代名士皆以名号寄寓胸襟，书画文人更是深谙此道。

我早年爱兰、慕屈子风雅，前辈为我拟“佩兰”“纫兰”二名，典出《离骚》，我取心神契合之意，定名契兰室，得师友认可，由先师刘诗谱以隶书题额，古朴雅致。后藏徐渭墨迹，追慕前贤风骨，自号湘管斋寄叟，以“寄”字寄心笔墨、遥契先贤。

我偏爱陶渊明隐逸之境，请魏启后先生题写偏庐，于尘嚣中守内心宁静；品读《庄子》悟逍遥之道，定名无翳游馆，寓意除却俗念尘垢，临池作书、物我两忘。退休后常登山观云，于山水沉淀本心，取“进道若退”之意立退山堂，以向内自省、深耕书道。

喜竹之虚怀、石之坚贞，观竹悟德、对石砺骨，遂得与竹石居，与康有为“与木石居”暗合，由韩国书法泰斗权昌伦题匾。园中遍植泰山、崂山、浮山等地五松，依古诗意定名五松山房，日日与松柏相伴，涵养笔墨苍劲气象。

深耕康有为书学多年，承其青岛天游堂文脉，添字定名与天游堂，得石开先生刻印、南海先生后人交流论艺，延续一脉书学薪火。年过六十深耕章草，取《急就章》名句立奇觚楼，自勉精进书艺。

多年研读前贤斋号文脉，深知古今名士斋号皆随境遇、心境更迭，绝非随意而为。八大山人、徐渭、黄道周、鲁迅等文人，皆以书斋名号寄托孤愤、志向与人生轨迹，方寸斋名便是完整心路缩影。我研习何绍基、黄道周、康有为诸家墨迹，借前贤旧迹定名迦兰佗室又石斋，数十年来引得南北及日韩书家题匾论艺，汇聚诸多翰墨良缘。

青岛文脉绵长，康有为天游堂、刘廷琛潜楼、王统照望海楼等名家书斋，成为城市独特的文化符号。我受邀为诸多名人故居、文化景观题匾，留存城市文迹、传承名士风骨。

四十余载翰墨生涯，我的十余方斋号，皆是阅历与情志的沉淀，无关附庸风雅。这间间陋室，是我读书挥毫、修身静心的精神栖居地，亦是研究康有为书学、传承传统文脉的小小坐标。朝夕于此赏古帖、挥笔墨、会同道，于松竹墨香间，守一份笔墨风雅，得一世内心安宁。

养生健康

不是所有抽血都要空腹12小时

去医院抽血，不少人被叮嘱要空腹8到12小时，不少人为此一早饿着肚子赶医院，渴了不敢喝水，甚至老人、糖尿病患者还要冒低血糖的风险。

研究证实，真正会明显受空腹时长干扰的仅10项指标，其中最突出的是血糖、甘油三酯、γ-谷氨酰转移酶、脂肪酶，空腹不足8小时采血时，这几项数值会明显偏高。而空腹8-12小时和空腹超过12小时，化验结果没有明显差别，饿到12小时以上完全是白挨饿。

日常看病不必所有抽血都刻意空腹，血常规、甲状腺功能、大部分肝肾功能等项目，进食后结果依然可参考。仅查空腹血糖、甘油三酯等敏感指标时，保证至少8小时空腹即可，无需硬扛到12小时以上。