

总监 隋春波 副总监 崔薇薇 编辑 赵颖 版式设计 耿叶 校对 陈清

韩兆然：妙手丹青绘夕阳

本报记者 赵颖 文/摄



韩兆然在为学员答疑

他自幼喜欢绘画，将自己大半生的人生体悟寄情于绘画中。他用画笔表达真、善、美，用耐心传授技艺，用真情书写人生，他就是市老干部大学国画班教师韩兆然。

今年75岁的韩兆然是中国老年书画研究会会员、中国当代硬笔书法家协会会员、辽宁博雅书画院签约画家、营口市美术家协会会员、市老干部大学国画班教师。他用手中的笔弘扬传统文化，以墨言志、以画抒情，无论花鸟鱼虫还是山水风景，作品从不同角度抒发了对党、对祖国、对家乡的热爱，为繁荣文化事业、推动老年事业发展作出了积极的贡献。

多年来，韩兆然在《中国老年书画报》《辽宁老年报》《营口日报》等报刊发表作品十余幅。其作品《鸟语花香》获第三届中国老年

书画网络大赛金奖，《养鱼图》获第二届“颐乐杯”全国老年书画大赛优秀奖，部分作品及艺术传略被编入《中国硬笔书法家鉴赏辞典》《国际硬笔书法家大辞典》。

来到韩兆然的工作室，面积不大的房间里堆满了绘画作品，书柜里摆放着许多与绘画相关的书籍。“从我记事起，就看到父亲每天在不停地画画，如今他已满头白发，每天笔耕的习惯依然未改。疫情期间，他坐在小区内的木凳上临摹抗疫场景；暑假，他冒着酷暑，认真准备开学授课内容；即使逢年过节，他也从未停止绘画。父亲的勤奋既让我钦佩又令我心疼。”韩兆然的二女儿说，多年来，慕名前来求画者众多，父亲都尽力满足大家的要求。韩兆然还经常参加社区和各级单位组织的公益活动，汶川地震时，他将义卖作品所得1500元善款全部捐献给市慈善总会。他常说：“通过绘画特长帮助他人，自己也感到快乐。”

据了解，韩兆然学习国画完全是自学成才。他通过阅读书籍、观看视频、户外观察、线下交流等多种途径，提高绘画技艺。他喜欢白桦林、酷爱牡丹、善长画竹，他说：“一生竹半生兰，宁可食无肉，不可居无竹。”画竹，表面看是技法，实际是心境的抒发。韩兆然笔下的竹子，无论是清新洒脱，还是刚劲挺拔，都有一种高节清风的雅和催人奋进的美，挂在居室品位尽显。

在诸多荣誉面前，韩兆然时刻不忘家乡厚土的滋养。退休后，他用自己的特长回报社会，把自己多年积累的绘画技艺和经验无偿地传授给中老年绘画爱好者。

2012年开始，韩兆然担任市老干部大学国画班教师，一干就是10多年。他根据学员不同基础因材施教，授课深受学员欢迎。从理论到技巧，从临摹到创作，从构图到润色，他都殷

殷教导、耐心十足，让无数学员感受到绘画的乐趣。在他的精心指导下，不少学员作品参展获奖。学员王宪英说：“韩老师对艺术精益求精，对学员诲人不倦、细致耐心，我跟随他学习国画已有3年，不仅学到了绘画的专业知识，还学到了对生活的热爱。”



《云想衣裳花想容》



韩兆然认真备课，绘制示范作品



《山水相依》

银龄学子 在家门口上大学



办学特色：兴跃社区分校以舞蹈为主，开设皮筋舞、养生舞、手语舞等课程；振华社区分校以传统文化为主，开设书法、京剧等课程；南湖社区分校以艺术为主，开设形体、诗词、工笔画等课程，旨在为老年人打造组织有力、治理有效、生活有质、和谐有序的幸福生活。

为推进社区文明建设，创建学习型社区，实现老年教育与基层治理互促共赢，近日，“2023年秋季三为老年大学兴跃社区分校开班典礼”在站前区跃进街道兴跃社区举行，营口三为老年大学志愿者及辖区内的老年朋友参加活动。

营口三为老年大学校长王袁介绍，三为老年大学办学已有10年，受到广大老年朋友的认可和好评。为了让更多老年人在家门口就能上大学，该校想到了与社区联手共建“分校课堂”。本届秋季班在3个社区建立了分校，分别是跃进街道兴跃社区、振华社区和建丰街道南湖社区。为满足不同学员的需求，每个分校都有各自的

兴跃社区负责人表示，社区十分重视老年工作，在社区办大学是做好老年人工作、发展老龄事业的一项重要举措。社区将为附近居民提供一个培养爱好、发挥特长、结交朋友、丰富生活的场所，努力把学校办成老有所学、老有所乐、老有所教、老有所为的老年教育基地。

活动现场，社区分校负责人带领文艺团队为大家表演了精彩的文艺节目。居民赵素英说：“小时候家里条件有限，上不起大学，后来有了条件又要为生活奔波忙碌，退休了本想丰富知识、结交朋友，无奈要照顾一家老幼，几次想去老年大学学习都没能如愿。现在大学开到了家门口，这回终于可以圆大学梦了！”

本报记者 赵颖 文/摄

入秋后 送老人几个养生食疗方

步入秋季，老人容易出现许多不适症状，如咳嗽、失眠、眼睛干涩、皮肤干燥等，需及时自我调理，做好健康度秋季的准备。

养阴润燥防咳嗽

入秋之后呼吸道的不适症状，比如肺脾气阴两虚的人群，容易感受秋燥之邪，出现咳嗽气短、口干咽燥、皮肤粗糙等表现，不妨喝一碗三白汤。

将莲子20克、白果10克洗净，山药100克、生姜3片去皮切块，兔肉300克洗净焯水，一同放入砂锅，加适量清水，先以武火煮沸，再转文火煲1小时，调味后即可食用（两人份），能够健脾补肺、益气养阴、润燥止咳。

白果在秋季成熟，有敛肺降气的功效，可以缓解肺气上逆所致的咳嗽；秋天食用莲子有助于健脾补肾、止泻固精；山药起到补脾养胃、益肺生津、补肾填精的作用，此“三白”搭配养阴润燥、补中益气的兔肉，适合秋季气阴不足出现咳嗽的人群调理服用。

内服外用调失眠

睡眠不足容易影响机体免疫系统功能，还可能引起情绪低落、紧张焦虑等不良心理状态，不妨食疗、泡脚调理。

若失眠健忘、头晕心悸、四肢倦怠、面色少华，可取百合15克、莲子15克、龙眼肉10个浸泡30分钟，熬制15分钟关火，加蜂蜜调匀即可，能够健脾养血、清心安神。

若睡眠不安、心中烦乱、精神恍惚、情绪低落、悲伤想哭等，可取甘草20克，法半夏、竹茹、枳实、陈皮、炙甘草各6克，水煮30分钟，滤渣取汁，早晚分两次兑入温水泡脚30分钟，可以和中安神、理气化痰。

养阴明目缓干眼

越来越多的老年人成了“手机控”，感觉眼干、眼痒、短暂性视力下

降（眨眼或休息后恢复），与秋季空气干燥、用眼过度等因素有关。

不少老人习惯备着眼药水，其中或多或少含有防腐剂，不建议长期使用，尤其在未经医生指导的情况下。

日常生活中，不妨通过茶饮熏蒸缓解干眼。进入秋季，菊花茶正应时节，具有散风清热、平肝明目的作用，可以搭配枸杞等明目的中药材泡茶，先趁热用雾气熏眼，温度适宜后饮用，每天一次，坚持一段时间可以见效。

此外，可在医生指导下使用玉竹、沙参等具有滋阴效果的中药材泡茶或煲汤，同时注意补充猪肝、瘦肉、维生素B族等，对缓解干眼有辅助保健作用。

滋阴润肺润肌肤

入秋除了贴膘，还需重视滋阴润肺、补水润肤，改善秋季皮肤干燥粗糙、头发干燥易断等问题。

取猪瘦肉500克洗净切块，在冷水中煮开捞出，与沙参、玉竹、麦冬各30克，蜜枣15克一同放入汤锅，大火烧开后小火煲1.5小时，加盐调味即

便秘非小事 治疗别陷入误区

清肠保健品 实质就是泻药

有些人稍微感觉有点便秘就去买排毒养颜、清肠类的保健品。服用了这些产品貌似很有效，但背后的真相却并不简单。这些产品之所以能快速排便，是因为里面含有蒽醌类化合物等成分，服用后会强烈刺激大肠快速蠕动，患者往往会先出现腹痛，然后拉稀。这从实质来说，就是泻药。

如果长期使用这类型产品，很容易诱发药物依赖，破坏正常的肠道屏障和功能，出现结肠黑变病。

使用开塞露 要把握好指征

目前有不少患者把开塞露当成日常便秘的“好帮手”在长期使用。只要发现自己有明显便秘现象，隔几天便会用一用。实际上，开塞露属于急性泻药，如果经常使用，会扰乱患者的正常排便感受及反射功能，甚至会产生依赖，需要不断增量才能达到疗效。

开塞露只能用于急性便秘嵌塞，患者一定要把握好指征，不能将其作为治疗便秘的方法长期使用，否则会出现严重的后果。

蓝海波提醒：便秘患者不要轻信广告，不要长期自行用药，出现便秘症状应及时就医，在医生指导下规范治疗。

《晚霞报》

杏坛组歌

——献给教师节的歌

文/赵志祥

粉笔

似银针
在教师手里闪烁
绣出美好的童心
绣出美丽的憧憬
绣出事业的蓬勃
绣出今日的妩媚
绣出明天的精彩
生活银针虽小
却把人类的智慧凝结
银针轻轻
却寄于泰山般的重托
银针虽短
却绣出人生的前程壮阔
银针啊
你伴着教师火红的青春
也映出教师的银发斑驳
你通身闪着教师生命的光泽

黑板

一块肥沃的黑土地
永远不会贫瘠
教师的汗水把它滋润
智慧的光辉将它肥沃
教师啊 你手撒粉笔
不是将一把银锄紧握
每天辛勤地耕耘
把理想的种子精心撒播
你殷殷地期待
一茬茬地将成熟收获
你炽热的红心啊
伴随着共和国跳动的脉搏
虽然头上悄然添了银丝
燃烧了自己照亮了别人
可你仍无怨无悔地操劳在这黑土地前
心中荡起欢乐的歌

教案

虽然常移动在办公室与教室间
却把无数坚实的足迹
负载到地北天南
虽然普通得毫不显眼
却胜过鸿篇巨制
它绘制着伟大的蓝图
闪着理想的瑰丽光环
它凝聚着神圣的母爱 慈父的尊严
蕴含着殷殷的心血
燃烧着锻铸钢铁的熊熊烈焰
它浸透着教师的涔涔汗水
滋润芬芳的花朵嫣红烂漫
它闪亮着静夜耕耘的不倦灯光
溢满教师的辛劳与甘甜
教案啊 它是教师的写照
是忠贞 是期盼 是奉献
永远闪耀在教师的桌前

《健康时报》



资料图片