



老友学堂

练书法 让我成就感满满

从2021年5月起,我开始在笔墨时间书画艺术社学习书法,那时我便暗下决心,一定要“一鼓作气”,学好书法。

转眼间虎年春节到了,为了兑现“给亲友写春联”的承诺,我提前两个月就开始练习写春联。当自己写出第一幅春联时,自己有一种释怀的感觉,还有些许小兴奋。特别是把散发着墨香的个性化的春联送给周围人时,看着大家拿到春联时开心的表情,我的成就感无以言表。

从小我就酷爱书法,也曾练习过,都没坚持下来。2020年春节前,心底那丝丝缕缕的笔墨情结又重现了,于是翻箱倒柜折腾出以前的文房四宝,再次开练。不练则已,一提笔才发现肌肉是有“记忆”的,很快就进入了状态。不到一个月时间,就把家里珍藏了几十年的毛边纸、宣纸正反面都写光了。

坚持写了一段时间后,我就开始发微信跟朋友们显摆,心里着实得意了一阵子。有一天,一位懂书法的朋友问我:“你学习隶书临的哪个古代的碑帖?”我挠了挠头,突然意识到自己临的都是我大伯写给我的“字帖”,还有其他人写的作品。我这不是“跑偏”了吗?于是我就把家藏的《曹全碑》《张迁碑》《乙瑛碑》都倒腾出来,仔细研究一番,才发现跟我以前学的咋不一样?此刻的我竟然不会下笔了,心里顿时就崩溃了。

2021年5月,我第一次走进笔墨时间书画艺术社,简约的陈设、宜人的墨香、满墙的书画作品吸引了我,透着浓郁的艺术气息,我便决定在这里重拾笔墨。

在这里学习是从基本笔画开始系统学习,兼顾笔法、墨法、章法,书法史、书法理论、书法欣赏的学习。没有

学书法的时候,我以为书法就是写字,上课后才知道“功夫在其外”。

学书法苦练自然重要,但若不用脑筋琢磨只是机械地重复,则绝不可取。我刚开始练习时很注意用笔和字形结构,并对原帖的运笔动作和过程进行反复揣摩。然后将自己所临的字与字帖上的字进行比较,笔画的方向、长短、曲直、位置、局部的结构、整体的感觉等,逐个解剖对照。

我在这里还结识了许多优秀的同学们,他们中的很多人一直在持续学习书法,并乐此不疲。每次到了下课时间,大家不停地向老师请教,不整明白决不罢休,每次上课都是一次身心的放松。

通过近一年的系统学习,我的书法有了很大的提升,更对博大精深的书法艺术有了深刻的认识。

□书法爱好者 王文艳

智慧树

【谁是一家人】

有3户人家,每家有一个孩子,他们的名字分别是:小萍(女)、小红(女)、小虎(男)。

孩子们的爸爸分别是老王、老张和老陈,孩子们的妈妈分别是刘蓉、李玲和方丽。

说起这3家人,邻居风趣地说:老王家和李玲的孩子都参加了少女舞蹈队;老张的女儿不是小红;老陈和方丽不是一家。

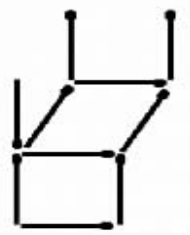
请问:哪3个人是一家?

【猜谜】

- 1.一条腿,一排牙,个头不大作用大,每天回家都求他。(打一生活用品)
- 2.颜色青又亮,好似水一样,不能沉水底,只能浮水上。(打一食物)
- 3.头戴红缨帽,身穿乌金袍,嘴里喊我公公,手里要发牢骚。(打一动物)
- 4.有样东西真稀奇,生活生产不能离。要是你去乱碰它,它就对你不客气。(打一能源)
- 5.甲说:“我姓十八子”。乙说:“我是天下第一姓。”(打两姓氏)
- 6.去掉一半多。(打一节日)

【动手】

右图中这把椅子翻倒了,请移动2根火柴,把它正过来。(以上答案见3版)



名师教案

学唱歌 练好气息最重要

唱歌就是唱呼吸、唱共鸣,若没有足够的气息支持,不可能完整地唱好一首歌,因此唱歌气息最重要。唱歌中的呼吸和生活中的呼吸是不一样的,唱歌要求腹式呼吸,这样气能吸得深、吸得多。练习好腹式呼吸,可以试试以下方法。

深呼吸练习

身体直立,双手自然下垂,然后深呼吸,这时很自然地就用腹部呼吸,两肋部位一直到腹部都是膨胀的。吸了气之后,尽量憋住气,让身体保持膨胀状态,憋不住了,再把气自然地呼出,这算一次练习。一天至少练一百次,可分段练习,即每次练几十次,经过几个月训练,腰部、腹部才能锻炼出足够力量,将来唱歌时,便能保持一个好的呼吸状态。

吐“嘶”字训练

深吸气,口微微张开,舌尖抵下齿背,在逐步说出“嘶”字。发“嘶”声时,要尽量少出气,慢慢地、均匀地把气吐出来,身体尽量保持吸气膨胀状态,当气慢慢吐完了,身体也就不可能保持膨胀状态了,于是再迅速深吸气,再做第二次练习。吐“嘶”字训练是为了将来唱歌时,能够气息稳定、均匀吐气。

快吸快呼训练

大约在五秒内进行五次吸气吐气练习,以后把吸气、吐气速度尽量加快。这样经过几个月训练,将来唱歌时,能快速换气。像“狗喘气”的方式也是快吸快呼的训练方法,这种方法是腹部不停地膨胀、收缩,与此同时不停地吸气、呼气。这个方法练好了,就具备瞬间换气的能力了。

抬重物练呼吸

抬重物练呼吸要注意身体下部用力,这对唱高音来说尤为重要。

养成腹式呼吸习惯不是几天功夫,要长期地练,练三个月到半年可能才有效果,所以得有毅力有恒心。当然,以上的练习方法也要根据自己身体的实际情况,不可盲目去练,否则不仅没有效果,还会给身体带来损害。

□中老年声乐教师 李玉霞

炫耀一刻

曾经的你

——致电影《甜蜜蜜》

总有些故事,不需要讲述
就像我和你
只要风还举着画笔
天空就还是湛蓝的
雪依旧纯白
那棵白杨树还在那里
风打落了最后一根叶子
它也会铭记曾经羞涩的青春
所有的回忆,都是风的脚步
就像我和你
曾经走过的那条小路
即便荒芜依旧

它也是风雪少年的行歌踏板
曾经读过的那首情诗
即便字已泛黄
它也是红衣少女的一生珍爱
此时,我只愿意相信
曾经的你,即便出走半生
归来仍是少年
遍历山河,仍然人间值得
陌上谁家年少,足风流
永远的回忆一定是
永远追风的你

□张伟平



《蕙兰图》

作者 徐彤



《虎岁图》

作者 付长山



书法 作者 王菁婉

以文会友天下士 见贤思齐四海心

开心时间

约会

一对老年夫妻翻看年轻时的照片后感慨万千。丈夫对妻子说:“明天我们像当年谈恋爱时一样,在湖边约会吧!”第二天,丈夫买了花傻等一天没见妻子来。回家后看见妻子在看电视,怒了。妻子说:“我妈不让我出去。”

瓶盖

早上在面馆吃面,对面一对夫妻也在吃面,女的拧开冰红茶喝了一口,看了一下瓶盖说:“老公,‘再来一瓶’是什么?”男的说:“我也不知道。”于是女的就把瓶盖往地下一丢,然后两人吃完面起身就走。刚走没几步,我就弯下腰把瓶盖捡了起来一看,原来是“谢谢品尝”。只见那对夫妻转过脸,女的说:“快点儿,一百块钱拿来,我就跟你说肯定会有人捡的。”

批评

带老公回娘家,我俩一起在厨房做饭。我在洗菜时,没注意这二货老公把一碗剩饭倒进淘好的米里面一起煮,准备吃饭时老妈揭开锅盖一看,就瞪着眼批评我:现在饭都不会做。我说,这是您女婿蒸的饭。老妈愣了一秒,笑眯眯地对旁边挠着头的二货老公说:“我闺女眼光多好,给我找了个会赚钱、会做饭又不浪费的女婿,走走走出去吃饭!”

手大

有一天,一个小男孩和妈妈到超市去买东西,老板看到这个可爱的小孩,就打开一罐糖果,要小男孩自己拿一把糖果,但是这个男孩却没有任何动作。几次的邀请之后,老板亲自抓了一大把糖果放进他的口袋中。回到家中,母亲好奇地问小男孩,为什么没有自己去抓糖果而要老板抓呢?小男孩回答很妙:“因为我的手比较小呀,而老板的手比较大,所以他拿的糖一定比我拿的糖多很多。”