

纸上课堂

# 学习山水画 从这几方面起步

山水画,以其磅礴的气势和抒情达意而被越来越多的中老年人所喜爱。中老年人怎样才能更好地学好山水画,并领略到其中的魅力呢?

加强主观意识的培养。“读万卷书”,涉猎各类知识,积累广博的学问,有了浓厚的兴趣,就会树立起学习山水画的信心。

## 有明确的目标和目的

中老年人学习山水画,要抛开功利性。学习的目标和要求应该提高,标准不能降低。因此,每个人都应制定一个合理的学习目标和计划,可分为近期、中期和远期目标。有了目标,学习就有了劲头。

学习山水画,要循序渐进,由浅及深。比如中老年人学好山水画,首先要了解山水画的发展史,知道历朝历代的画派、代表人物、画风及特点等。这样在学习时就会有根有据,然后从基础的内容入手,比如墨色、画笔的运用、线条的变化、墨法的处理及上色方法等。再从树木、山石、云、水、楼、舟等的画法,逐渐提高构图法、写生法。把所学的知识真正掌握起来,从而达到自由创作的目标。

## 通过写生提高创作水平

由于中老年人自身的特点,在外出

写生时,可就近选择一些风光优美的地方,也可选择到外地去写生,感受其他地方山石肌理的不同特点与风土人情。如江南山水的秀美清润、北方山水的雄浑磅礴,都可增强新鲜感和捕捉自然山水之灵气的意识,激发对自然山水的敏锐性和洞察力,亲身感受写生与平常爬山或旅游的不同之处,在自然山水面前去感受、体味、描绘,懂得怎样去取舍、删减、挪移景象,把课堂所学与绘画实践有机结合起来。这样才能达到以形写神,借物抒情,创作出高质量的作品。

## 参加展览激发积极性

中老年人经过一段时间的学习,能够自主创作,这时可参加一些展览和比赛,或在报纸杂志上发表作品,作为检验学习成果的一种途径。借此来激发学习的积极性,使晚年生活更加精彩,更有意义。学习山水画,什么时候开始都不算晚,只要用心、用功,持之以恒,老年人一样可以画出精彩的山水,陶冶情操,丰富自己的晚年生活。

□中老年人书画教师 陈庄

智慧树

## 【趣味益智题】

- 1.爷爷虽然熟读兵书,但是每次和小孩子下象棋都输,请问爷爷用的是什么战术?
- 2.老张有很严重的胃病,可他每天却总往牙科跑,这是为什么?
- 3.打狗要看主人,打虎要看什么?
- 4.一座桥上面立有一个牌子,牌上写“不准过桥”。但是很多人都不予理睬,照样过去。为什么?

## 【看图猜成语】



(以上答案见2版)

段子时间

## 【提前预防】

闲暇的时候,我喜欢在手里转健身球。有一天,孙女看着好玩,说:“爷爷,给我玩一会儿吧。”

我说:“老年人预防痴呆才玩这个,小孩儿玩别的玩具吧。”

孙女调皮地说:“我现在就玩,提前预防呀!” □陈世渝

## 【白谢了】

小孙子上幼儿园后,为了让他养成懂礼貌、善待他人的好习惯,我常给他讲:“要尊重长辈,要团结小朋友,不能打架讲粗话,不能随便拿人家的东西。”小孙子很懂事,每次他都点着头说:“爷爷,我记住啦。”

一天,小孙子在院里和几个小朋友玩,回来时手里拿着一个橘子。我问:“谁给你的橘子呀?”小孙子指着身后说:“是那个奶奶给的。”我又问:“你谢谢奶奶了吗?”小孙子摇摇头。于是,我让他过去道谢。一会儿,小孙子跑回来说:“爷爷,我去谢了,但白谢了。”我疑惑地问:“咋白谢了呢?”小孙子答道:“奶奶对我说,‘不用谢’。” □汪小弟

## 培养兴趣树立信心

兴趣是最好的老师。要培养这个兴趣,首先必须从内心喜欢,然后才能在日常生活中留心观察,时间久了就有了兴趣。如去山野中游玩,到名山大川中造访,亲身感悟大自然的无限风光,就会把自己的人生阅历融入青山绿水之中。感悟人生,这时心境就会发生变化,兴趣也会越来越浓厚,越来越想通过某种方式表达出来。而此时“抹”几笔山水,也许是最好的方式之一。

学习之前,可先找一些山水画册、风光照片等资料去慢慢地欣赏体会,从而

开心玩乐

## 文玩核桃 可以这样玩

揉核桃、把玩小物件是很多中老年男性的爱好,其中还内含养生之道。因为人的手掌上分布着许多穴位,长期转核桃,由于核桃表面凹凸不平,配合“揉、搓、压、扎、蹭、滚”等动作,便能充分调动所有手部骨骼、关节,刺激按摩手部穴位,可以达到活血化瘀、疏通经脉的作用。对于中老年人来说,可按以下方法盘玩。

**手指敲击** 将核桃握在手中,用其中一根手指敲击核桃,其他手指握住核桃,五根手指分别进行,力度自己掌握。

**指肚按压** 先看一看自己的文玩核桃,找到上面突起的地方,用指肚施力按压,力度是正好感觉到微微疼痛,隔几分钟换一个手指。

**旋转核桃** 这种方法是一种常见的核桃把玩方法,尤其适合中老年人使用。一般使用两个核桃,放在手心里来回旋转,这种方法同样也能够锻炼手指的灵活度,还能够增加身体特别是手部的血液循环。

**用力握拳** 将核桃握在两只手中,用力攥住,要感觉到又麻又痛,坚持3-5秒松开,将核桃转个方向重复以上动作三四次,再放开核桃。

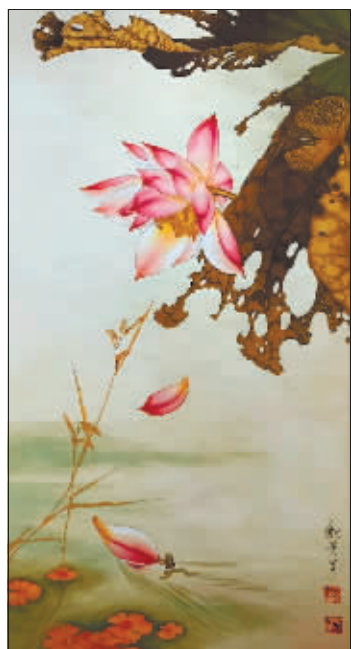
**搓揉核桃** 两只手各拿着一个核桃,动作就是反复搓揉,利用核桃上面的纹路来按摩手部穴位,这种方法也比较常见。 □核桃孟



炫耀一刻

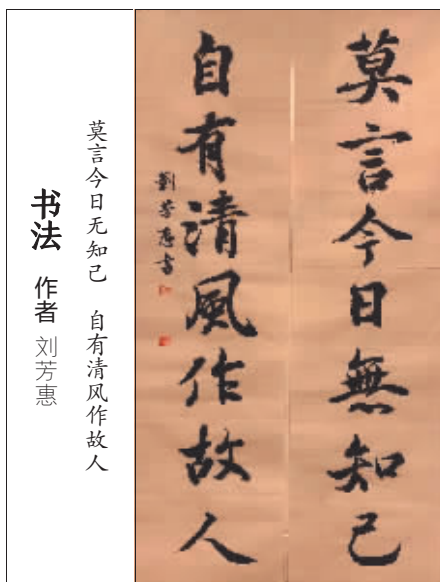


摄影《外滩大雪人》  
作者 王剑虹



国画《荷花》

作者 魏菁



莫言今日无知己  
自有清風作故人  
作者 刘芳惠

与您约稿

秀出佳作,分享美文,原创  
图文作品请发至1372136484@  
qq.com。