

纸上课堂

中老年人学书法 别刚开始就写行书



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指楷书，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，就算楷书很得工整了，换到写行书也难以做到随心所欲，即使写，也是柔弱无骨，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

是大家平时的书写习惯，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，其中最好的范本是褚遂良、赵孟頫、颜真卿等的字帖。

提高理论素养

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。

大家经常说的眼高手低，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，其主要原因是手、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，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，让思想指导行动，如果你的见识比较低，是不可能写出好字的。

不要急于求成

有些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，也是可以的。然而对于大多数人而言，制约其发展的不是各种各样的外在因素，而是自己的决心和毅力。在练习书法上尤其如此，一个人如果敢于在练习书法上投入时间，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。

侍花弄草

制作苔藓微景观

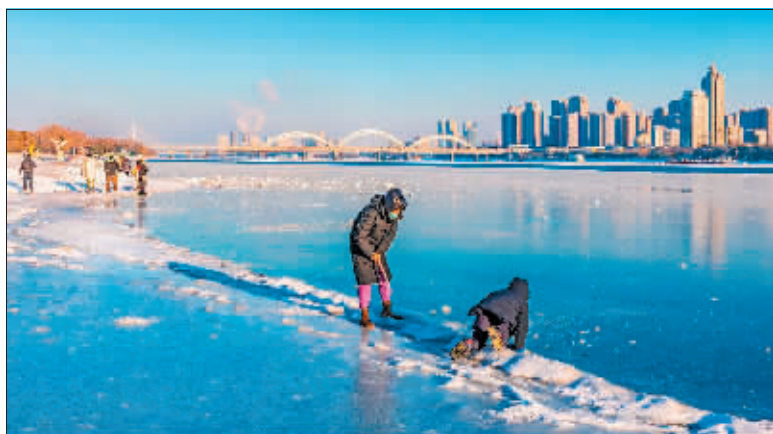
苔痕上阶绿，草色入帘青。在银装素裹的冬日，居室里一抹灵动清新的绿色，总是能让人心情愉悦，不妨用双手打造一座迷你世界，一个独具意境之美的苔藓微景观。

- 1.准备所需工具：玻璃杯、陶粒、营养土、苔藓(可网购)、小石头、小摆件、喷壶、镊子。
- 2.在玻璃杯中倒入陶粒(可用小石子代替)，倒入营养土，再用水将土完全浸湿。
- 3.用手将土压实，可以让土的表面一边高一边低。
- 4.把苔藓撕成合适的大小，均匀铺在土上。
- 5.按压苔藓，使其与土充分接触后用喷壶将苔藓喷湿。
- 6.在苔藓上方放上喜欢的装饰物(小石头、小摆件等)，苔藓微景观就完成了。

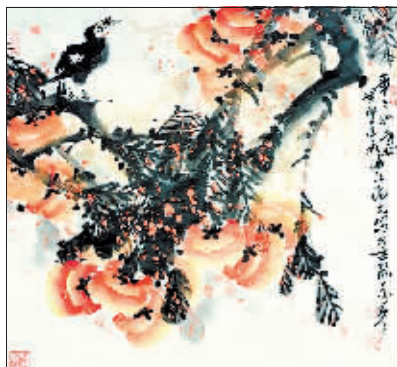
苔藓非常好养，没事儿喷喷水就可以了。喷水后绿油油的苔藓就会舒展开，看着非常治愈。



炫耀一刻



摄影《封江喽》 作者 张木盛



国画《事事如意》 作者 黄淑元

摄影《觅食》 作者 时光

段子时间

【存钱】

甲：“你一个月能存多少钱？”
乙：“我一个人一个月正常吃喝的话，能存6000元到7000元，加上我妻子的话，一个月存100元应该没问题。” □苏彤

【“后悔”抽烟】

一次，老伴儿在客厅边看电视边抽烟，小孙子两眼一动不动地盯着老伴儿看了好半天。突然，小孙子跑到我身边，悄悄对我说：“奶奶，我发现爷爷好像很后悔自己抽烟。”
我说：“他抽起烟来从来都是什么也不顾，哪有半点悔改之意哟？”
小孙子一本正经地说：“那我怎么看见爷爷每次把烟吸一口后，又后悔地赶忙把它吐出来呢？”
我笑得直不起腰。 □苏应纯

【门口】

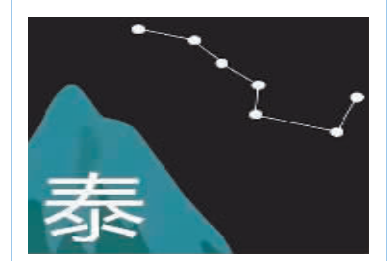
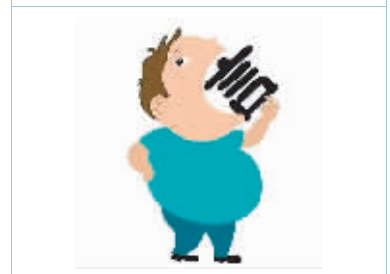
孙女三岁半，爷爷写了一个“问”字，问她是什么字。
孙女说：“这是门字。”
爷爷说：“不对啊？门里不是还有一个口字吗？”
孙女想了想马上说：“哦！我知道了，应该念‘门口’。” □李云贵

智慧树

【趣味益智题】

- 1.有一个人被高空掉下的东西砸在头上，却没被砸坏，为什么？
- 2.老王从热气球上掉下来，却没有受伤，为什么？
- 3.打什么东西不用花力气？
- 4.老李住的是楼房，为什么每次出门还要上楼？

【看图猜成语】



(以上答案见“银发圈”版)