

把毛笔当健身器材

95岁爷爷的“安静哲学”有一套



人物名片

王祥梁, 95岁, 杭州人

长寿秘诀

人生没有太晚的落笔,
只有写不完的喜悦。



醉心书法的王祥梁。受访者供图

本报讯(许南涛)5月28日下午,在杭州市拱墅区静孝颐养院里,活动室排起一支特殊的“上镜队伍”——一群银发演员对着镜头拍短视频,捋头发、比手势、录完还要看回放,热闹得很。与此同时,另一间房内,95岁的王祥梁正端坐在书桌前,铺开宣纸,提起毛笔,深吸一口气,落下今天的第一笔。

热闹是他们的,王祥梁只想要一点墨香。

王祥梁写字有个特点——从不着急。研墨要慢慢磨,像打太极;铺纸要平平整整,像给桌子穿衣;提笔要先悬腕定住几秒,把气调匀了再落笔。他常说:“毛笔就是我的健身器材,这一笔下去,手腕、手臂、腰背都用上了,比做操还舒坦。”老人笑咪咪地指了指满墙的宣

纸作品,“这就是我的朋友圈。别人发照片,我写字。每一幅都是当时的心情,不会删,也不会有人屏蔽我。”

王祥梁写字不讲什么大道理。研墨、铺纸、悬腕、落笔,这套动作他重复了几十年,早已成为习惯。“每天不写几笔,就觉得少了点什么。”他说。墙上挂满了他的字,有毛笔楷书,也有钢笔行书,从年轻时写到现在。

过去几十年,他都是一个人安安静静地写。去年,养老院的工作人员随手拍下他写字的视频发到网上,没想到获

得了很多点赞。有人留言说:“看到爷爷写字,心一下子就静了。”也有人问:“30岁开始学书法还来得及吗?”王祥梁听了,笑了一下:“只要想写,什么时候都不晚。”

傍晚,王祥梁看完报纸,拄着拐杖下楼散步。护士和他聊天,问问他对生活的感受,他回答说:“别人唱歌跳舞是热闹,我写字画画也是热闹,只不过热闹在心里头。人生没有太晚的落笔,只有写不完的喜悦。”



扫码看视频

护腰坐垫真能久坐不累?



00后说真相

本报讯(韩承乙)护腰坐垫真的能“久坐不累”、有效护腰吗?眼下,这类产品在网络平台热销,商家宣称可预防驼背、矫正坐姿,甚至改善腰椎间盘突出。但专家提醒,护腰坐垫并非“神器”,也不适合所

有人。

专家指出,久坐超过30分钟可能引发不适。护腰坐垫虽能为腰部提供支撑、延迟疲劳感,但专家表示,靠垫让腰椎维持前凸角度,肌肉放松后,压力转移到椎间盘上,久坐反而可能损伤椎间盘。

关于挑选坐垫,专家建议关注弧度、材质和厚度。有弧度的靠垫更贴合人体曲线;记忆棉和橡胶材质支撑力较强;

臀部坐满椅子、后背与椅背呈90到110度角最为合适。

专家强调,坐垫只是辅助工具,无法解决久坐引起的脊柱问题。保护腰部应依靠科学坐姿、定时起身活动和正规医疗,切勿轻信“护腰神器”的宣传。



视频号



抖音号

诸暨市

银龄聚力 智慧赋能

本报讯(通讯员 石天申)近日,绍兴诸暨农商银行银色家园与诸暨市退教协会联合开展“银龄聚力·智慧赋能”主题活动,以党建为纽带、以服务为抓手、以赋能为目标,开启银龄党建联建、智慧养老服务新篇章。

为助力老年群体跨越“数字鸿沟”、拥抱智慧生活,活动开设AI基础应用专题培训课程。培训紧贴老年人日常使用场景,用通俗语言、实操演示,讲解智能手机功能、AI基础应用等实用内容。

海盐县

银耀盐邑 初心续航

本报讯(通讯员 赵怡薇)近日,嘉兴市海盐县启动全县离退休干部党员五年轮训活动。5月28日,首期“银耀盐邑·初心续航”集中轮训活动正式启动,通过规划解读、项目发布、榜样分享等环节,推动老党员在常学常新中坚定信念、在服务大局中续写担当,各离退休干部党支部的书记及党员代表200余人参加。

椒江区

银芽共学 双向赋能

本报讯(通讯员 程乐扬)6月1日,台州市椒江区洪家街道鸿南社区创新推出“银芽共学”特色代际互助项目,以“银发长者+少年孩童”双向共学模式,打破年龄壁垒,实现老少双向成长。

下一步,社区将持续深化“银芽共学”服务品牌,不断盘活本土资源、创新服务载体、丰富活动内容,推动代际共学常态化、长效化,让长者收获幸福,孩童收获成长。