

八旬老人变废为宝 易拉罐作画20年

身姿曼妙的仕女图、栩栩如生的龙凤图、苍翠挺拔的迎客松……在山东济南市中区二七新村街道81岁老人陈兆廷家中，一进门便能感受到浓厚的文化气息。其中最引人注目的还要数挂在墙上的一幅幅作品，立体的雕刻和绚烂的色彩，让人完全看不出这竟然是易拉罐制成的。



退休后的新生活 一个爱好坚持20年

2002年，陈兆廷退休了，也是在那一年，他的老伴一时兴起，用易拉罐雕刻出了两条龙。由于工艺复杂，做起来费力，做完这幅画，老伴便放弃了，可陈兆廷却发现了其中的乐趣，这一坚持就是20年。

“我从小就喜欢画画，不过没有特意学过，这下终于有时间可以好好研究了。”陈兆廷说，为了丰富老年生活，前两年孩子特意给他报了老年大学，课程包括陶塑、绘画，还有泥塑……有了这段经历，陈兆廷再作画时就更加得心应手了。

为了有个安静的作画环境，陈兆廷在卧室搭建了一个简易工作台。一卷铁皮，一支圆珠笔，一个凿子和一把剪刀，几样简单的工具相互配合，就有了“易拉罐画”的基本面貌。

先把想做的图像拓印下来，把易拉罐用火烤出渐变的色彩，再用圆珠笔描出痕迹……陈兆廷细致地讲述着作画的流

程。易拉罐边缘锋利，火焰温度又高，整个制作过程需要极其小心。不过，这对“老手”陈兆廷来说可没什么难度，多年的坚持使他养成了“肌肉记忆”，制作时几乎从不会受伤。不仅如此，他还在制作这些画时融入很多奇思妙想：瓜子皮、栗子皮、开心果皮……陈兆廷把它们刻画成齿痕，做出牡丹花的样子，和易拉罐贴合在一起，整幅牡丹图就变得栩栩如生。

作为一名老党员，陈兆廷特意作了一幅名为《南湖红船》的易拉罐画。毕竟年事已高，陈兆廷的手越来越抖，很多精细活都做不了。“本想写几个字留作纪念，可惜只能在画上刻个党徽，当做自己的心意。”说到这里，陈兆廷脸上流露出几分遗憾。不过，他没有让这种情绪停留太久，片刻后，又笑着看向墙壁上挂着的仕女图。这些十几年前作的画上，女人妆容精致、着装清丽，那是岁月留给他宝贵的记忆。

不仅仅是爱好 更是情感的寄托

在热爱艺术这条路上，陈兆廷也不算“孤军奋战”。每当陈兆廷开始作画时，老伴也会在客厅学着用丝绸制作绢花，两个热爱艺术的人相得益彰，时不时还交换作品互相欣赏，彼此提出一些建议。

除了家人支持，这一路走来，陈兆廷还收获了邻里和同事的很多关注。在知道陈兆廷能用易拉罐做工艺品后，单位的老同事和小区邻居纷纷攒下易拉罐给他送来。陈兆廷笑着说，这算是“甜蜜的负担”，“那么多材料，也不知道画多少幅画才能用完。”

陈兆廷说，他愿意坚持做下去，因为用易拉罐作画对他来说有着不同的意义。他把自己的画送给老年大学的老师和过去的老战友，也送给所有喜欢他作品的的朋友。对他们来说，这不只是爱好和作品，更成为大家情感交流的桥梁。

“我的老战友来济南找我玩，一家人一下就跟我要走了三幅，还有我儿子，每次来看我都要带走几幅……”那些画被挂在相距万里的朋友家里，被儿女介绍

给自己的孩子，画作把他们的心紧紧连在一起。说到这里，陈兆廷脸上满是骄傲，这种感受给了他继续坚持的动力。

这些年，陈兆廷画的画越来越多，慢慢地，墙上已经挂不下了。他只能把过去的一些作品放在柜子下面，叠在箱子里，厚厚的画作叠在一起，少说也有几百幅。为了节约作画成本，陈兆廷用旧挂历裁剪出画框的形状裱在画周围，远远看去就像真的一样，“一个画框要花几十块，这样省钱，我还能继续画更多的画。”他笑呵呵地说。

“怎么能做得更好一点，怎么能改进一下，怎么能把艺术性体现得更好，在这方面我还有很长的路要走。”陈兆廷认为，他们这代人过去只想能健健康康，不给孩子添麻烦就已经很好了。随着生活水平的逐渐提高，大家在意的不再是健康，还要既有思想，也要有情趣。“坚持做这件事，让我感觉活得特别有意思。有事干，有目标，这样我心里也觉得愉快。”

(齐鲁晚报)



爱运动爱学习 还有24字家训—— 这一家人“健康指数”挺高!

每天清晨6时30分，是“游侠”程辉雷打不动的畅泳时间，在嘉兴桐乡市新世纪公园月湖，这道“风景”已持续整整22年。

“这段时间天热，水温高，游好上岸，反而还觉得凉快。”说话间，程辉扎进湖中。

20多年前，程辉颈椎不好，睡眠也差，在别人的建议下开始冬泳。游着游着，多年的毛病跑了。他说，自己是这项运动的受益者，因此在多年前，与几位游泳爱好者自发参与组建桐乡市四季游泳队，从烈日炎炎游到三九严寒。

一家都是运动迷 家中贴满“养生秘籍”

57岁的程辉在桐乡市市场监督管理局工作，因常年坚持运动，面色红润，看起来比同龄人年轻不少。从父母辈开始，程辉一家就一直延续运动的氛围，小辈们也是耳濡目染。

程辉的母亲陈志根年轻时在嘉兴卫校读书和工作期间，曾是嘉兴地区女子篮球队队长，代表浙江女篮出征全国女子篮球赛。程辉的父亲程季庭是桐乡市卫健局退休干部，干了一辈子医务工作的他，特别注意健康养生，如今83岁高龄的他还坚持慢跑和快走。

程辉带着记者来到父亲家中。记者一进门，就看见

墙上贴满各种各样的养生简报，旁边配着读书笔记和感悟。比如“运动是最好的抗衰老药，使大脑更有活力，增强心肺功能，强壮骨骼，舒缓压力。”“沉着冷静和慎重是一种生活智慧，良好心态、精心处事、诚信待人。”

对于健康，程辉一家人都很有感悟。“身体健康只是一个方面，拥有开朗豁达的心胸，拥有分享幸福的能力，甚至是坚持做一件小事，都是健康的体现。”程辉说，还有良好的卫生习惯，大家庭聚在一起吃饭时，都会用公筷公勺。他们还相信好的睡眠是“补药”，全家人基本每天睡眠时间都不少于7小时。

“文武双全”一家人 书香家训润人心

现在，程辉家庭已经是四代同堂，一家人还特别爱学习，多次被评为“学习型家庭”。

茶几、椅子、柜子……家中随处可以看到书。书房的一边是一个占满整墙的书柜，1000多册藏书挤得满满当当，整个书房充溢着淡淡书香。程辉说，是学习让这个家充满活力和温馨。

在父亲影响下，程辉也把学习当成是一辈子的事，再忙也要抽出时间来阅读。他自己也说不清从何时起，就有放本书在床头的习惯，卧床小憩时读一两章，美丽的文字不断浸润着心田。他与妻子结婚多年，交流学习心得成为夫妻相处之道。

孙子程姚东降生后，对他的教育便成了程季庭退休生活的一部分。以书育儿，爷爷的一言一行都影响着程姚东。直到工作后，程姚东和爱人还经常抽空陪爷爷奶奶读书、看新闻。

“刻苦学习、勤奋工作、尊老爱幼、勤劳俭朴、健身养生、奉献社会”刻在木板上的24个字家训，悬挂在程季庭家客厅醒目位置，也刻在程家祖孙三代心中，代代传承和践行。当地电视台还专程到程季庭家中，拍摄祖孙三代传承发扬24字家风家训的公益宣传片。程辉说，为个人、为家庭、为社会，他和儿子都会继续传承家训，发扬家风。(浙江老年报)