

# 陈宝成:墨香染初心 笔耕践使命

□张宗林 由焕章

岁月流转,时光沉淀,总有一些人在退休后的日子里,选择以热爱为帆,以坚守为桨,在传承文化的长河中书写别样人生。71岁的陈宝成,便是这样一位在笔墨间践行初心的传承人。从奈曼旗工商局领导岗位上退下来后,他不甘于平淡度日,怀揣着对书画艺术的憧憬,从零起步,用十多年的坚守与执着,在宣纸上勾勒出精彩篇章,更用爱心与责任,让墨香飘满社区乡村,让文化传承焕发新生。

退休之初,卸下繁杂公务的陈宝成,并未陷入无所适从的空虚。他总琢磨着,该做点有意义的事,既能充实生活,又能为社会贡献余热。一个偶然的念头在他心中萌生:拿起笔墨,研习书画。可这份热情刚燃起,便被现实浇了冷水——他对书画艺术一无所知,连宣纸与普通纸张的区别都不清楚,毛笔握在手中更是飘飘地不听使唤。面对零基础的窘境,陈宝成也曾犹豫,但在几位老师和朋友的鼓励下,他骨子里的韧劲被激发:“别人能做到的事,我只要肯下功夫,一定能行!”

就这样,陈宝成踏上了书画研习之路。他先是买回成堆的纸笔墨砚,在家中反复练习。清晨的阳光透过窗棂,他便伏案临摹;夜晚的灯光下,他仍在琢磨笔法结构。起初,写出的字歪歪扭扭,画出的线条僵硬呆板,废纸篓里的练习纸换了一叠又一叠,但他从未气馁。意识到自学的局限性后,他又前往外地,寻访名师求教。路途的奔波、求学的艰辛,都没能阻挡他求知的脚步。在名师的悉心指导下,他如海绵吸水般汲取着书画艺术的养分,楷书的端庄规整、行书的流畅洒脱、隶书的古朴厚重,国画的意境悠远,都在他日复一日的练习中逐渐掌握。十多年来,寒来暑往,春去秋来,笔墨早已成为他生活中不可或缺的一部分,宣纸上的每一笔、每一画,都凝聚着他的汗水与坚持。如今,他的书画作品已颇具造诣,笔墨间尽显功底,既有传统艺术的韵味,又融入了个人的感悟,赢得了业内人士和爱好者的广泛赞誉。

“独乐乐不如众乐乐”,在自身技艺不

断提升的同时,陈宝成心中始终牵挂着更多热爱书画的人。他主动担任老年大学书法老师,义务为学员授课。课堂上,他毫无保留地分享自己的研习心得,从握笔姿势、笔画写法,到章法布局、意境营造,耐心细致地讲解每一个知识点。对于基础薄弱的新学员,他更是不厌其烦,手把手地指导,一遍又一遍示范,直到学员掌握要领。看着学员们的进步,他比自己取得成绩还要开心。

为了给书画爱好者搭建更便捷的交流平台,陈宝成积极与大沁他拉镇社区沟通协调,组建了书画活动室。他四处奔走,争取支持,为活动室添置了纸、笔、墨、砚等学习用品,供大家免费使用。每周,他都会抽出两天时间,组织学员开展活动,点评作品、交流心得,活动室里总是墨香四溢、热闹非凡。在这里,年龄不是障碍,基础不分高低,大家因书画结缘,在笔墨切磋中共同进步,享受着艺术带来的快乐。

除了日常教学与活动,陈宝成还带领学员走出活动室,将书画艺术与时代主题

相结合。每逢“五一”“十一”、元旦、春节等节假日,他都会组织学员深入乡村、社区,开展书画宣传活动。大家挥毫泼墨,书写标语、春联,将党的路线方针政策融入笔墨之中,送到群众手中。一幅幅寓意吉祥的春联,一条条振奋人心的标语,不仅美化了环境,丰富了群众的业余文化生活,更让党的声音深入人心,为节日增添了浓厚的欢乐气氛。村民们接过春联,脸上洋溢着幸福的笑容;社区居民围着观赏作品,不时发出阵阵赞叹。这是作为一名老党员践行初心使命的责任与担当。

如今,71岁的陈宝成依然精神矍铄,满怀豪情。他带领广大书友一路前行,在传承书画艺术的道路上不断探索。他常说:“书画艺术是中华优秀传统文化的瑰宝,我们有责任将它传承下去,让更多人感受到它的魅力。”他用笔墨书写着对生活的热爱,用行动诠释着对文化的坚守,更用行动践行着对党的忠诚。

老有所为

## 以“心”为尺,丈量老年健康新维度

□侯建华

随着中国人口老龄化进程加速,老年人的健康问题日益成为社会关注的焦点。传统观念中,人们往往以血压、血糖、血脂等生理指标作为衡量老年人健康的核心标准,却忽略了心理健康对长寿与生活质量的关键影响。不老的心态、对新事物的求知欲望、永远追求完美的心,这三大软指标成为老年人的心理健康标志。

心理健康是老年人抵御生理衰老的“精神屏障”,而老年大学正是培育这份“精神屏障”的重要土壤。生理机能衰退是老年阶段的必然规律,但心态的衰老却并非不可避免。数据显示,参与老年大学学习的老年人中,83%能保持积极乐观的心态,其焦虑、抑郁等负面情绪发生率仅为12%;而长期在家蜗居或沉迷搓麻将的老年人,负面情绪发生率高达47%。免疫力下降速度比前者快30%,高血压、糖尿病等慢性疾病发病风险更是高出2.1倍。拥有“不老心态”的老年学员,往往能以积极态度面对身体变化,减少负面情绪对生理机能的侵蚀,更好地配合疾病治疗,甚至实现“老当益壮”的状态。

对新事物的求知欲望,是老年人保持心理活力的“源泉”,老年大学则为这份“源泉”持续注入活水。步入老年后,许多人因脱离工作岗位、社交圈缩小陷入“认知停滞”,而老年大学为老年人提供了探索未知的广阔平台。他们在这里学习智能手机应用、书法绘画、舞蹈声乐、演讲主持、气功摄影等新知识,参与各类文化活动。这种对新事物的追求,不仅锻炼大脑思维,更拓展了社交边界,让老年人感受到自身价值,避免因“与时代脱节”产生心理落差,始终保持心理年轻化。

永远追求完美的心,是老年人提升生活质量的“动力”,老年大学则为这份“动力”提供了实践舞台。这里的“完美”,是对生活的热爱与对自我的要求。老年大学学员中,很大一部分会主动培养兴趣爱好、坚持锻炼,也有的人会尝试完成年轻时未实现的目标;而长期在家无所事事或仅以搓麻将消磨时间的老年人,仅有少部分人有明确生活规划,近半数陷入“混日子”的消极状态。

然而,当前我国老年人心理健康问题仍面临诸多挑战,孤独感、抑郁情绪、认知衰退等问题时有发生,部分家庭与社会对老年人心理健康的重视程度不足。这就需要家庭、社会与政府形成合力:家庭应鼓励老年人走出家门,参与老年大学等社交学习活动;社会应完善老年教育资源供给,让更多老年人有机会走进课堂;政府应推动心理健康服务与老年教育融合,让老年大学成为守护老年人心理健康的重要阵地。



## “小课堂”服务“大民生”

□郭福祥

为破解辖区家庭“四点半难题”,帮助家长解决孩子放学后无人看管、辅导困难的困扰,霍林郭勒市沙尔呼热街道南苑社区关工委聚焦学校及家校需求,精心打造了“四点半小课堂”志愿服务平台。通过整合资源,精准服务,让小课堂成为小学生放学后的“充电站”,快乐成长的“避风港”,切实释放出关爱下一代的大能量。

该社区地处城郊接合部,常住人口中近一半是外来务工人员,学校放学与家长下班时间相差近两个小时,“管理真空期”。社区党支部书记关工委主任刘春英结合实际,秉承民生无小事的原则,以社区活动室为阵地,招募退休教师、骨干“五老”组成志愿服务队,为1—6年级学生提供免费托管服务。服务内容涵盖作业辅导、兴趣拓展、安全教育、法治教育、红色故事、书法绘画、经典诵读等兴趣课程,丰富了学生的课余生活。

课堂运行中,社区关工委与学校家长、志愿者,建立了定期反馈机制,确保学生安全与服务质量。志愿者不仅是知识的传授者,更是孩子们成长伙伴,他们倾听家长与孩子的心声,疏导其情绪,培养孩子养成良好的学习习惯。截至目前,“四点半小课堂”已累计服务学生320余人次,有效缓解了双职工家庭、留守儿童家庭的课后服务压力。

从解决“看管难”的民生痛点到成为促进融合、传递关怀的社区关工委工作品牌,南苑社区关工委“四点半小课堂”用9年的默默陪伴诠释了“关爱与民生”的深厚力量,让霍市的建设者感受到了“家”的温暖,为孩子们的健康成长保驾护航,“小课堂”服务“大民生”。

银龄风采

## 别样秋收别样甜

□沈德红

秋收时节,一场突如其来的暴雪,终止了所有农人忙碌的脚步。

我经常倚门眺望远处白雪皑皑中的玉米。他们站在风雪中,齐刷刷地把目光,投向我的家园。

我能体味玉米内心的渴望和焦灼。他们在山里长大,经历了凄风苦雨的磨砺,日渐成熟,以饱满的激情,等待我们去接他们回家。可到了回家的时候,一场雪封住了山路,我们无法上山,他们回不了家了。特别是那些被锋利的镰刀割倒的玉米,被厚厚的积雪覆盖,我知道躲在雪被子里的玉米们,正经历着如沉沉暗夜一样的煎熬。

玉米就像我们的孩子,我们所有的希望都寄托在他们身上。爱人比谁都急,买防滑链,试车,一天几次去地里探望那些回不了家的玉米们。我每天都能看到远处的田里,有踩着没过膝盖的雪去看玉米的农人,我知道他们是在掂量土地的承受能力!

天一点点变冷,雪渐渐地被正午阳光融化,土地封冻结实起来。为了安全起见,爱人雇了表弟的铲车修路。

扒玉米的女人们终于进山了。统一的长筒棉靴,踩在积雪的身上,发出咯吱咯吱的响声,像一首优美动听的小曲,寂寥的山里一下热闹起来了。

八点半开工,随着玉米叶子的哗啦声,一个个玉米欢快地跳进口袋,被装上三轮车,运送到家。

婆婆快八十岁了,一直坚持着发袋子,我跟着车捡袋子,再运送到婆婆手里。玉米秆子太密集了,我背着袋子,半眯着眼睛,在玉米秆中穿行,脸上被划出一个口子,被汗水浸湿后,很疼。有时候走得快,被倒下的玉米秆子绊倒,摔得一瘸一拐。扒玉米的女人们,一不小心,就被积雪滑倒,来一个大屁股蹲,惹得众人哈哈大笑。

作为一个农村妇女,多次参与秋收,然而2021年的秋收是最艰难的。早晨,气温低,地上一层霜,三轮车打滑,中午阳光一晒,雪开始融化,险情频发。不是车轱辘掉进泥坑里,就是下坡时滑到沟边,让人直冒冷汗,后背发凉。

也许,作为农人,对这些事情司空见惯了,没有人退缩。雇工十四人,亲友六人,二十人组成的秋收小分队,团结一致,在山里干得热火朝天。

一天、两天过去了,一个星期左右,玉米在院里堆成了山。

今年的玉米晚回家一个月,但经过我们的努力,终究是走进了农家大院。清晨,公鸡鸣唱,山头上,一轮红日冉冉升起,一缕缕阳光,照在玉米身上,像金子一样熠熠生辉。我站在朝霞里,望着金光闪闪的玉米们,心里涌动着丰收的喜悦。真是别样秋收别样甜!

风物



竹笛声声唱草原

李明宝摄

## 小小书屋托起草原孩子新梦想

□单连军

2024年6月28日,正值扎鲁特草原草长莺飞的季节。

这一天,一场承载着多重期待多重意义的仪式正在扎鲁特旗旗杆村朝鲁夏营地揭幕——民族团结进步生态文明教育实践站(草原书屋)正式揭牌。

扎鲁特旗关工委、旗慈善总会、旗教育系统关工委等多部门联合在草原深处建立起这座“文化灯塔”。

草原书屋正式开启了以“小阵地”撬动起民族进步进步的“大工程”。

从“一张蓝图”到“一方暖巢”,多方合力织就草原教育经纬。这座占地不大却被精心设计的草原书屋,从规划之初便被赋予特殊使命。“我们不仅要建一间能读书的房子,更要打造一个各民族孩子共学共乐、共生共长、团结奋进的精神家园。”旗关工委常务主任孙茹秋一语道明了草原书屋所承载的重要意义。

作为全旗首个蒙汉文化与生态文明教育双主题草原书屋,它的落成凝聚着多方心血:旗关工委为书屋购置书籍、书架等投入了近万元;旗慈善总会捐赠300余册红色经典与科普读物,每一本红色经典与科普读物都

闪耀着家国情怀与科学之光;教育局关工委细心地添置学生字典,为阅读扫清“小障碍”;苏木党委、政府腾出夏营地闲置的蒙古包,改造成草原书屋;木质书架上双语典籍与生态绘本交相辉映,窗台上摆着孩子们从草原采来的蒲公英标本——每一处细节都在诉说:这里属于所有热爱草原、热爱祖国的各民族孩子们。

老少同频传薪火,小书屋承载着“大课堂”。揭牌仪式刚结束,全旗各地的红色主题活动潮涌而至。《没有共产党就没有新中国》《中国少年先锋队队歌》的旋律里,白发“五老”与红领巾并肩而立,皱纹与笑脸相映成画,“老少同台颂党恩”的誓言穿透草原的风;“五老”代表用蒙汉双语讲述草原生态变迁故事,孩子们认真倾听并做着记录,知识在代代传递中生长;最动人的是孩子们的真心告白:我要把草原的美画给更多人看,长大后要守护这里的每一棵树——稚嫩的声音里,铸牢中华民族共同体意识与生态责任意识已悄然扎根。“这不是简单的草原书屋,这是承载着中国梦民族梦的教育基地。”活动现场一位教育工作者感慨颇深地说。随着夏令营启动,

草原书屋的功能被不断放大:孩子们围坐一起绘制“我心中的生态草原”长卷,蒙汉双语朗诵《敕勒歌》与原创生态童谣;“五老”们带着孩子们观察草原昆虫、辨识牧草种类,将课本知识转化为自然认知;傍晚的奶茶香里,不同民族的孩子分享着各自的故事,“各民族都是一家人”在这里得到了诠释。

这个被当地牧民称为“孩子们的第二个家”的草原书屋,正以润物细无声的力量,书写着民族团结进步与生态文明教育的双向奔赴。小小的草原书屋,是扎鲁特旗“立足于民族传统、扎根于草原、服务于牧民”的缩影与写照,是旗关工委锚定铸牢中华民族共同体意识主线,将草原书屋夯实成为“为育人、为国育才”的前沿阵地;孩子们蒙汉双语互动,促进的不仅是各民族文化交流,更是铸就了各民族团结一家亲的坚定信念。



## 书画影

### 小重山·思亲

□许广军

日新雪稀辞深冬,  
寒鸦弄枯枝,远山空。  
灯火阑珊怜夜色,  
留不住,落霞归意浓。  
白发染余生,  
青山依旧在,独归程。  
孤舟遥系江边月,  
总难忘,手暖袖春风。



和平万岁

梁立伟篆刻