

社区文化

张宗礼:书画颐养耄耋年 拳剑锤炼廿六载



每天清晨,在石景山区军休五所大院子里,有位头发花白的老人神清气爽,力道十足地挥舞着太极双剑,只见老人双剑交叉、以双腿叠加之势轻松蹲下(如上图),其刚柔并济的标准英姿,引晨练的居民纷纷驻足观看。这位老人名叫张宗礼,北京军区退休老干部,今年已经八十有二。老人退而不休,坚持打拳舞剑,并耐心传授所内老人练习太极拳剑,坚持多年。如今,这位耄耋老人身形清瘦却强健有力,他轻而易举的“双盘”(如右图),不仅令同龄人羡慕不

已,也令年轻人倍加钦佩。

据说,张宗礼老人不仅“武艺”了得,还很有书画天分。

一个春光明媚的日子,怀着一种敬佩和好奇,我走访了军休五所的张宗礼老人家。轻叩房门,只闻“咚咚咚”几声箭步,一位满面红光、和颜悦色的老人上前开门,伴着一声洪亮的“请进!”把我带到客厅。映入眼帘的是一幅幅四尺的《国色天香》工笔画作;该画色调优美,细腻生动,我不禁对这位“文武双全”的老人家产生了兴趣,便与张老侃侃而谈。

张宗礼老人1931年生,1951年入伍,1987年退休。张老之前并无绘画基础,为了老有所学、老有所乐,退休之后,他开始潜心研习书法绘画、诗词楹联和太极拳剑。他先后参加了“中国书画函授大学”、北京军区政治部“老干部书法学习班”、石景山区“老年大学”学习国画,并在军休五所的书法班、诗词班学习书法、诗词。

凭着他对书画艺术学习的热忱和执着,学画期间,尽管张老非科班出身,但经过多年勤学苦练,其作品颇有专业画家的韵味。张老说,他最爱画工笔花鸟,其次是工

笔人物。即便作为爱好,他也始终坚持听课完成作业,之后等待老师点评,再认真改写提高,数年如一日,如今,这个年龄他还在不断琢磨和坚持,这股子韧劲儿,真不亚于临近高考的美术高考考生。

张老书法、绘画两者兼修,双双执着不弃。他的书法同样坚持练到现在,作为书法班最年长的学生,他坚持每天练字,毅力十足。他主要临习颜真卿的字体和柳公权字体,如颜真卿的《多宝塔》。他还喜欢临习毛主席诗词,以楷书打基础再练草书,各种字体都练到。写出字后先自己欣赏、琢磨,再让老师和专业人士指点。满意的书法作品张老会装订保存起来。2003年军休五所老年学校成立后,张宗礼曾担任几年书画班组长,这过程中他更是带头学习,给学员耐心做示范,个别指导。老年学校成立十年来,军休五所的书法班一直搞得很好,受到人们的普遍好评。

在文化养老道路上张宗礼老人辛勤耕耘,成果颇丰。他的作品先后参加过北京军区司令部、政治部、文化部文化艺术人才中心、石景山区军休办、鲁谷社区等单位举办的书画、楹联展,并多次获奖。近年来,

其作品多次入选《北京军区政治部书画作品选》、《石景山诗痕》、《北京市军休办干部诗词选》、《石景山军休》。在军休五所,他所教授太极(拳剑)中,先身垂范,诲人不倦。2010年被石景山区军休办授予“健康老人称号”。

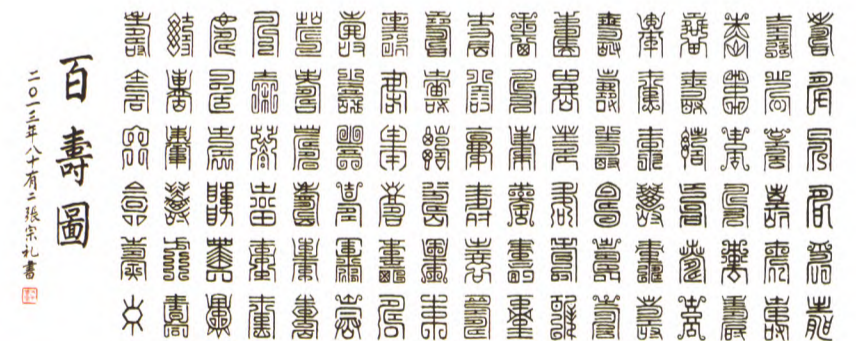
走进张宗礼老人的书画室,房间虽小,但文房四宝很讲究。张老书写的《养生随感》篇,令我感慨、顿悟:饮食清淡,烟酒不沾。打拳舞剑,坚持常年。书法绘画,诗词楹联。八十有二,身体尚健。文化养生,老人首选。手脑并用,全面锻炼。预防痴呆,身心康健。持之以恒,益寿延年。

健康,其实并不难——养生之道,贵在坚持;文武养生,科学全面。这一切,让我感受到这位健康老人的真正魅力!

张媛/文 敬万合/摄



张宗礼九二二春天画



新八会开成功统一思想端正党风
 进的革注重民生科技发指路明灯
 反倡廉小力提升胆敢试法来为证
 零贰零切实可行团结向党
 目标高远一切可行团结向党
 十八大项二〇一二年十二月北京张宗礼

丹青繪盛世
 翰墨頌太平

山高路远玩你大军
 猿猴驰骋任纵横刀
 立子哩家彭大将军



1041—1048年(宋仁宗庆历年间),毕昇发明活字印刷术,印刷业开始飞跃。印刷广告随之出现,我国是世界上最早产生印刷广告的国家。

1472年,英国第一个出版人威廉·坎克斯顿印制了推销宗教书籍的广告,张贴在伦敦街头,这标志着西方印刷品广告的开始。

1666年《伦敦报》正式在报纸上开辟广告专栏,这是历史上第一个报纸广告专栏,各报争相仿效,报纸广告从此占据报纸的一角之地,并开始成为报业最重要的经济来源。

今天,印刷广告已不限于纸质印刷,金属、织物、塑料制品等各种材质都可以用不同的方式制作图案文字。

北京快行道广告有限公司
 BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO.,LTD.
 Tel: 010-51667918 www.51667918.com
 服务奥运·服务您

北京市石景山区业余大学
 2013年成人高考辅导班
 开班日期
 5月25日
 石景山区业余大学院内1号楼102室招生处
 (石景山区八角北路51号院)
 68821102