

年近八旬笔不辍 恬淡从容度晚年

陈新退休后专程赴上海拜师学艺,创作了很多书画作品

老有所乐

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

从小喜欢画画,退休后赴上海学习

家住城区水岸华庭小区、今年79岁的陈新喜欢书画多年,在挥毫泼墨中收获乐趣,每天都很充实。陈新说,创作山水画让他慢慢将自身“隐”起来,这种“隐”不是归隐,而是内心的安定和宁静。9月1日,记者采访了陈新老人。

年近八旬的陈新,眼不花、耳不聋,精神矍铄。他的家中,摆放的都是他创作的山水画。

陈新告诉记者,父亲在他3岁半那年去世后,母亲便一人抚养他和妹妹。小时候家里条件不好,有好吃的,母亲总是不舍得吃,都留给他和妹妹。陈新从小就很喜欢画画,他8岁时最喜欢画漫画,每当看到地里有人干农活,他就在旁边一边看一边画。“画画给我带来了无限的快乐,让我的童年有了色彩。”陈新说道。

虽然陈新的母亲文化程度低,但十分重视对子女的教育。在他很小的时候,母亲就告诉他好好上学是唯一的出路。母亲平时省吃俭用,供陈新在武汉工学院(现武汉理工大学)读完了大学。“当时有邻居说母亲不会享福,

怎么舍得把我送到外地读书。但母亲坚定地说是为国家培养人才。”陈新说,他对母亲充满了感激之情,如果不是母亲的坚持,他便无法上大学。上学期间,陈新一直坚持画画,一有时间他就拿出笔和纸创作。

1969年,大学毕业后的陈新来到潍柴工作,工作之余,他在练习画画的同时也练习书法。“每当拿起画笔时,都觉得很享受。写一些字或者画一幅画送给朋友,朋友们也很开心。”陈新说,工作期间,他还喜欢上了摄影,又多了一门兴趣爱好。

陈新退休后,有了更多时间练习书法、画画和摄影。2003年,他前往上海,跟申江画院院长左杭林老师学习画画。“虽然我一直在画画,但是没有经过系统的学习。在上海学习的三年,收获了很多。”陈新坦言。

不断精进技艺,享受画画带来的乐趣

2020年,陈新推出了个人书画摄影集,里面是他引以自豪的一些作品。除了画画,他喜欢带着相机外出拍摄,他的摄影作品《隐水洞》荣获上海欢乐梅陇摄影赛二等奖。“书画摄影集是我的骄傲,我将自己喜欢的作品都放在了里面,想让更多人感受祖国大好河川的美。”陈新说。

到现在,陈新坚持着一个好习惯,就是每天早上5时起床画画。他觉得早上5时是自己内心最安静的时候,能画出好的作品。多年来,陈新也从未间断学习,经常跟一些书画界

的老师交流,不断精进技艺。他总说,人如果停止不前,很快就会被淘汰,因此需要不断学习、不断进步。

在陈新看来,想要画好画,首先要喜欢,再者要有积极向上的心态,才能通过作品来表达美好的愿望。“画画可以让人头脑冷静,修身养性,我觉得非常适合退休后的老年人。”陈新说。

陈新称,每当完成一幅作品,都很有成就感,而且能将自己的情感表达出来,是件很享受的事情。“每幅作品我都会经常拿出来反复看,脑海中会再次出现当时创作的情景,让我身心愉悦,乐享其中。”陈新告诉记者,书画中的运笔就是一种全身运动,可以起到锻炼身体的作用,而且让他心胸开阔,对美好生活充满向往。他希望更多老年人尝试拿起画笔,一起享受其中的乐趣。

陈新向记者展示他的书画摄影集。



当心是胰岛素打多了 老年人血糖高

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 常方方

今年78岁的市民张女士已有15年的糖尿病史,5年前因血糖控制得不好,张女士开始注射胰岛素治疗,血糖得到有效控制。但最近一段时间,张女士每当早上醒来经常头昏脑胀,并且出现乏力、懒言少动、健忘等症状。血糖也变得不稳定,经常达到14mmol/l,甚至达到20mmol/l以上。于是,张女士的家人带她到潍坊市中医医院东院区内分泌科住院治疗。

潍坊市中医医院东院区内分泌科主任刘金玲考虑到张女士血糖波动大,需要先明确血糖谱的情况,遂给张女士安装了动态血糖监测系统,动态监测她24小时血糖变化的趋势。经监测发现,张女士在深夜1时至2时,血糖明显下降,睡梦中的张女士被叫醒

监测指尖血糖,检查结果只有1.8mmol/l,医护人员立即给张女士静脉推注了葡萄糖,进餐后血糖才逐渐恢复正常。张女士住院一周,由原先每天注射近60个单位的胰岛素减量至不到30个单位。血糖平稳了,人也精神了,张女士和家人对治疗效果非常满意,但也有一些疑惑:血糖高不是因为胰岛素剂量不够吗?应该把胰岛素或口服降糖药加量才对,为什么胰岛素减量后血糖就改善了呢?原来是低血糖在作怪。

刘金玲表示,注射胰岛素或者服用磺脲类、格列奈类降糖药物的患者,尤其是糖尿病病史长、胰岛功能差、糖尿病神经病变重的老年糖尿病患者,血糖低时可能没有心慌、饥饿等症状,但是夜间低血糖,在睡梦

中更不容易被发觉,对患者影响很大,甚至引发患者昏迷和心脑血管疾病,严重损害糖尿病患者的健康。夜间低血糖严重的,可能会引起反应性的高血糖,张女士最近的血糖高及血糖波动都跟低血糖有关,身体的各种不适也和夜间的低血糖有关。在调整胰岛素剂量后,张女士的血糖稳定了,头昏脑胀、健忘、乏力等症状也逐渐好转。

刘金玲提醒,老年人如果患有糖尿病,在胰岛素注射治疗时要注意观察身体情况。如果有低血糖的情况,更要多加小心。