

新闻说事

一双巧手剪出艺术人生



1963年的冬天，张原子出生在安徽蚌埠的一个水电职工家庭，因为父母工作调动，他们举家先后搬迁到建德新安江、桐庐富春江镇。那时的富春江镇还叫“七里泷”，大多数居民都是十二局的职工家庭。来自天南地北的人在这里聚集，还逐渐衍生出一种带着地方特色的普通话——“七普话”。

在张原子的记忆里，七里泷的童年清贫但有趣。“那时候大家的生活条件都不好，我们家也是，虽然物质不富裕，但我的父母非常开明，逢年过节我们家经常会举办小型的作品展。”张原子的父亲喜欢书法，母亲擅长剪纸，在父母的耳濡目染下，张原子和两个妹妹张文子、张军子也都多才多艺。

二

2003年，在张原子记忆中是非常特别的一年。这一年桐庐被评为“中国民间艺术(剪纸)之乡”，她的母亲谢玉霞被评为首届杭州市民间工艺大师。

2009年，中国剪纸入选世界非物质文化遗产名录。谢玉霞也被评定为第一批浙江省非物质文化遗产“剪纸(桐庐剪纸)”代表性传承人。

在张原子的剪纸生涯里，母亲谢玉霞始终是绕不开的人物，不管是过去还是现在，抑或是将来，她一直是张原子的学习榜样与精神偶像。每次提到与母亲有关的过往，张原子的眼眶总是忍不住泛红。

2011年，张原子的母亲过世。张原子三姐妹接手了母亲的工作室，并开始致力于将这项母亲生前热爱的传统技艺传承下去。她们在瑶琳路、深澳古村和芦茨村都开办了“谢玉霞剪纸”体验馆，宣传剪纸文化、传承剪纸技艺。

张原子的工作台不大，但摆满了各种工具，就像她的剪纸作品，小而丰富。

改革开放四十周年时，张原子创作了一幅《美好生活》剪纸作品，展现了时代变迁下的波澜壮阔。和母亲一样，张原子擅长将身边的事件和当下的重要元素加入剪纸创作中，让传统的剪纸艺术焕发新时代的活力。

张原子的作品里保留了“谢玉霞剪纸”的巧思，也坚持着对每件作品的独特思考。每一次创作，张原子都会重新设计剪纸图案，力求让自己的每一幅作品都具有原创性和独特性。这些年，随着“谢玉霞剪纸”的名气越来越响，越来越多的文博展会和文化团体慕名而来，邀请张原子去现场表演剪纸技艺。

“人家邀请我，我是很乐意的，我也很喜欢跟大家现场分享中国的剪纸文化。”张原子表示，她从不指望剪纸能带来多少收益，更注重剪纸文化的继承与传播，因为剪纸是中国最流行的传统民间艺术之一，它不仅是一种文化传承，也是一种精神传承，所以只要社会效益良好就值得坚持下去。

在那个娱乐活动匮乏的年代，这些简单的作品展为张原子打开了通往艺术的第一道大门。“每次的作品展都是我期待的时候，我父亲的书法很好，母亲的剪纸很漂亮，我们三姐妹也会拿出我们自己当时最好的作品，每次我们还会评选出最佳作品。”张原子说，正是这样简单的分享，培养了她们三姐妹对艺术的兴趣。

受母亲影响，张原子从小就热爱剪纸。“从我有记忆开始，就拿着剪刀学剪纸了。”她说：“我小时候很调皮，喜欢爬树、跑来跑去玩，但是只要拿起剪刀，整个人就会静下来，沉浸在剪纸的世界里。”对剪纸的热爱贯穿了张原子的学习与生活。课余时间，老师尝试将她的剪纸作品寄给报社，回忆起这段岁月，她至今有些骄傲：



在杭州第4届亚残运会开幕式上，播放了名为《盛情满杭城》的宣传片。短短1分50秒的视频中，作为非遗传承人的张原子与她创作的剪纸出镜。

“摄制组到桐庐调研的时候恰好我在深澳教小朋友们剪纸。”说起宣传片拍摄，张原子笑着说，很荣幸能够在杭州亚残运这样的盛会中向人们展示剪纸技艺和桐庐剪纸。

除了在宣传视频中亮相，张原子还作为桐庐剪纸的代表人物之一，在杭州亚运村的桐庐非遗文创小屋剪纸体验点向世界各地的运动员、技术官员、记者等宣传桐庐剪纸的美。

“来体验点体验剪纸的人络绎不绝。”为了让更多外国友人和国人喜爱剪纸和了解杭州，鉴于杭州市花是“桂花”，张原子准备了许多桂花图案的剪纸与“桂花”小饰品，“每位朋友剪纸体验后都会送一朵小桂花，一整天下来不知道分发了多少，走在亚运村的时候发现很多人都在胸口佩戴着我送的‘桂花’，指着它向我竖大拇指。”

张原子笑着说，来体验的人太多，但是累并快乐着，儿子为她准备的几百张剪纸体验图案，以及几百个“桂花”小饰品几乎全部免费送完，亚运会运动员村从开村到结束，“桂花”小饰品也是该体验点最热门的小礼品。

还有不少运动员在看见张原子展示的剪纸作品后要求“私人定制”。“拿射击运动员来说，有的用步枪，有的用

“读小学的时候，有一天老师拿着一份画报找到我，说我的剪纸作品登上了《浙江画报》。”

“可惜后来因为某些原因没有再继续投稿下去，不然也能跟我母亲一样把这些画报都收集起来，我母亲就有很多画报，上面都刊登了她的作品。”在张原子的印象里，母亲对剪纸的热爱甚至可以用“痴迷”来形容。

“在我小时候的印象里，我母亲没有12点前睡过觉，因为她是医生，当时的并不轻松，所以常常只能用晚上的时间来进行剪纸创作。”当时年幼的张原子并未能体会到母亲这份“热爱”的份量，直到长大后自己有了工作和家庭，她才明白，母亲付出的努力有多巨大。

三

手枪，剪纸的时候就要根据他们的特点来创作。”张原子表示，为运动员剪的每一张作品都是量身定制的。

当收到张原子创作的作品时，运动员纷纷竖起大拇指点赞。有同行知道她的剪纸完全是用剪刀完成而不用一次刻刀，也是啧啧称奇。

为杭州亚运会的准备不仅如此，早在两年前，张原子就开始创作了一系列与杭州亚运会相关的剪纸作品。吉祥物、杭州奥体中心体育场、亚运会元素……都成为张原子的剪纸素材。

而最令她难忘的作品是一幅2米多长的剪纸作品。因为作品每一刀都是采用剪刀剪制，对于张原子的剪纸而言，制作大而长的作品并不容易，“每次只能剪三张纸，剪纸时更要细心，否则就会错位甚至剪断。”

赶制作品时，张原子用两张长桌一张方桌拼凑成工作台，埋头制作，隔壁邻居看见了就会招呼，“张老师又要创作作品啦！”

这幅作品制成后，赠送给了杭州第19届亚运会组委会。“2米长卷由多幅作品组成，每一幅作品都是精心设计。”虽然张原子面前没有该作品，但是近四十天的创作与制作，这幅作品仿佛刻在心头，“比如在创作马术项目相关图案时，我就将桐庐的风景融入其中。”

能够在杭州亚运会和亚残运会中留下剪纸的印记，作为“谢玉霞剪纸”传承人的张原子觉得这些付出都非常值得。

(记者 金轶润 见习记者 汪晓池 照片由本人提供)

记者手记

从孩童到银龄，从普通女性到剪纸大师，张原子用她的经历为“退休生活”提供了一种新的打开方式。这种方式或许需要天赋的加持、需要榜样的激励，但更重要的是自己的热爱。

不论是张原子，还是她的母亲谢

把热爱融入生活 用艺术丰富岁月

■ 汪晓池

玉霞，她们都是将热爱融入生活、用艺术丰富自己岁月的人。在她们们的故事里，我们可以看到热爱催生出的艺术之花，也能感受到老年人追求艺术、实践热爱的舞台正变得越来越广阔。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。随着

养老环境的不断提升，越来越多的老年人不再单纯满足于老有所养，而是追求老有所学、老有所乐。他们在退休后重拾热爱，用丰富多样的方式为晚年生活增添新的乐趣。不论是非遗工作室还是各地的老年大学、社区老年学堂，都能看到老年人火热的身影。

这是时代的进步，也是“物质与精神共富”的一份硕果。



养生面面观

银屑病又称“牛皮癣”，在寒冷干燥的秋冬两季易复发。数据显示，我国银屑病患病率约为0.47%，患者人数超过650万，半数以上为中重度。作为一种终身性、复发性、系统性疾病，银屑病尚无法根治。早发现、早治疗，如何判别银屑病？

银屑病属于常见病症，可通过常见的“三联征”来判断。

滴蜡现象：边界清楚、形态大小不一的红斑，周围有炎性潮红，轻度浸润增厚，表面可覆盖银白色鳞屑。

薄膜现象：松散的鳞片容易刮下，刮下后可以看到一层淡红色的半透明薄膜。

点状现象：刮去薄膜可出现血点，部分患者有不同程度瘙痒感。

医生建议，如果是第一次出现上述情况，应立即到正规医院检查治疗，否则病情持续加重就不容易治疗了。

银屑病患者如何做好日常护理？

注意保暖。银屑病在秋冬季易复发，要注意保暖，避免寒冷刺激；尽量少去人多密集的封闭场所，减少呼吸道感染机会；居住环境保持清洁、定时通风；注意个人卫生，定时更换内衣及床单。

做好保湿。根据皮损类型选择水温，寻常型进行期及红皮病型、脓疱型皮损，水温宜控制在35℃至39℃；静止期皮损，特别是明显增厚的斑块型皮损水温可高一些。洗澡宜使用滋润保湿的沐浴乳或肥皂，洗后用保湿霜等护肤品，最好在沐浴擦干后3分钟内涂抹。

适当运动。银屑病多半因体内免疫功能失衡而发生发展，常参加户外运动和接受日光照射对绝大多数患者有帮助。同时，过度肥胖可能引起银屑病加重，且影响药物疗效，所以要注意控制体重。

营养均衡。发作期应忌酒、辛辣。多吃富含维生索的食品，如新鲜果蔬。至于海鲜和牛羊肉能不能吃，没有统一说法，这些食物含优质蛋白质，可补充因大量脱屑导致的蛋白质丢失，但有些患者本身对蛋白质过敏，可能会导致病情加重，所以需个体化决定。

减少压力。精神紧张焦虑是该病常见诱发和加重因素，患者要调整心态，树立正确疾病观和健康观，必要时需进行适当心理辅助。

(见习记者 汪晓池 整理)

养生堂

气温骤降易诱发心梗 务必重视四类预警症状

近日，受寒潮影响，全国多地气温骤降。医生提醒，温度的急剧变化，会造成血压波动，而血压的波动又会增加心脑血管疾病发生的风险，如急性心肌梗死、心绞痛、脑梗、脑出血等。

对冠心病患者和有高血脂血症、高血压、糖尿病等冠心病危险因素的人来说，大幅降温会刺激肾上腺素分泌增多，使血管收缩、血压上升，心脏负担加重，诱发冠脉痉挛。这些患者往往血管本身存在不同程度狭窄，寒冷刺激后，原有病变的血管易出现缺血、缺氧加重的情况，甚至引发急性心肌梗死。

需要注意的是，有吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯的人也是心梗高危人群，需克制不良习惯，时刻警惕身体异常。

生活中，很多人不了解心梗相关知识，也难以辨识是否心梗发作。医生表示，50%至80%患者在发作前都会有一些预警症状，请大家一定要认真对待身体出现的四类症状：

1. **长时间的心绞痛。**大部分人会突然发生持续

20分钟以上的心绞痛，既往有过心绞痛的患者，症状加重，时间延长，同时还伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。

2. **胃肠道反应。**许多人会出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道的症状。

3. **休克、晕倒等症状。**少数人不会感受到疼痛，而是直接休克、晕厥。

4. **与劳累有关的全身性疼痛。**患者一劳累或一激动就出现身体疼痛，一休息疼痛就消失了，疼痛不一定是心脏相关部位，可能是肩膀疼痛、后背疼痛、胃疼，甚至可能是牙疼。

医生提醒，寒潮中做到这几点，可以降低心脑血管疾病风险：尽量减少暴露在寒冷环境中的几率和时间；要做好防寒保暖工作，外出时，记得添加衣物，保护我们的身体以及头部、面部免受冻伤；天冷不宜长时间户外活动，可以在室内进行一些适当的锻炼，促进血液循环，提高免疫力；照顾好老人、儿童、孕产妇和有基础性疾病的人群，尽可能让敏感人群减少外出，降低低温寒潮对其身体的不利影响。(见习记者 汪晓池 整理)