

“年味在哪？在道路两旁张贴的160个“福”字里！对于山阳区焦东街道东花园社区农科街小巷的居民来说，出门见福、抬头见福、每走一步都是满满的祝福，今年的年味满满。这些“福”字是谁贴的？小巷里一名居民满怀赞许地说：“俺这条小巷里有位邻居叫窦国杰，这些‘福’全部是他和孙女张罗着贴上去的。”

160个“福”字里的浓浓年味

本报记者 梁智玲

窦国杰今年67岁，是一名书法爱好者。退休后，他潜心研究书法，不仅收获了一大摞获奖证书，还从中习得了知识、文化、修养，被人尊称为书法“痴人”。最近几年，每年春节前，他都支开桌子为街坊邻居义务写春联。虽然春节前几天从早忙到晚，累得腰酸背痛，但他乐此不疲，笑着说这就是年味。

2021年春节，窦国杰萌生了在小巷里挂“福”字的想法。当时，他买来红纸，裁剪成大小不一的正方形，写了100多幅，在农历除夕当天全部张贴在了小巷里，受到居民的好评。听着街坊邻居的夸赞声，窦国杰心里美滋滋的，但他似乎还有些不满意：“纸张的大小与环境不太相称，喜庆的气氛没有完全烘托出来，明年还得继续改进。”

2022年春节前，窦国杰拿出攒了一年的劲，准备把年味烘托得再浓烈一些。他是一个有心人，很长一段日子里，他通过书籍、网络等多种途径，搜集了“福”字的2080种写法，并从中挑选出将近200个人们熟识、容易辨认的写法，努力习练，为春节亮“福”打下了基础。进入腊月后，他就开始准备纸张、墨汁，着手书写。这些“福”字不是一天写完的，而是在一段时间内，每天写一些，积攒起来的。“160

个‘福’字，有小篆、隶书、楷书、草书、行书等多种笔体，各不相同，没有任何两个字是一样的。”他说。

春节的脚步越来越近，窦国杰也作好了准备。除夕当天，吃过午饭后，他自制了一大盆糨糊，带着9岁的孙女窦璟茵出门贴“福”了。爷孙俩从巷子的最北端开始，一人选址刷糨糊，一人贴“福”字，配合紧密。当天的气温很低，爷孙俩都冻得手指发红，但俩人相互鼓励，坚持了4个小时，最终把160个“福”字挂满了小巷。“一下午都沉浸在对‘年’的回忆和期盼中，一边贴，一边给孩子讲了年俗、文化、书法、家风等很多内容，十分有意义。”窦国杰说。

农历正月初一，走出家门的人们看到街道两边张贴的红红的“福”字，瞬间感受到了浓浓的年味。“窦老师真是费心了，他为大家送上了最美好的祝福，让这个年更有文化味。”农科街小巷居民李先生说。

2月9日，记者在农科街小巷看到，红红的“福”字依然张贴在街道两旁，这些“福”字各不相同，都饱含着深深的祝福，不时有行人驻足观赏。观赏者中有人猜测，这些“福”字书写得颇具书法功底，书写者究竟练了多久？

这得从窦国杰的退休生活说

起。退休前，他从事的工作与农业技术有关，退休后才开始习练书法。从开始学习的第一天起，他就告诉自己：“一定要学出个样子。”刚开始，总觉得手、脑、眼不当家，起笔运笔落笔时手腕不听使唤。为了练好基本功，他定制了2.5千克、4千克、5千克、5.5千克、7.5千克等各种重量的不锈钢笔杆，把毛笔夹在其中练习。这个重量的笔杆单单拿起来就不容易，更何况还要运笔自如？为了练出这一番功夫，他常常把自己关在楼上书房里，一练就是一整天。他活学活用，善于创新。他的书法作品很多都令人耳目一新。在一张书法小品上，他运用了36种颜色、质地各异的纸张，这些纸张经过他的排列组合，别有一番风趣。他还经常尝试在墨汁中加入食盐、白醋、碱面等物品，调和出不一样的书写效果，为老年学习过程增强了不少乐趣。

记者问，为啥要写这么多“福”字张贴在小巷里，窦国杰说：“贴春联、挂‘福’字是中国春节传统习俗的一部分，也是一种文化的传承，能发挥自己的特长，做点对大家都有意义的事情，何乐而不为？”他还打算把这件事坚持下去，不断创新形势，传承传统文化，寻找年味。

记者手记

共同烘托的年味

□梁智玲

年味是什么？不同的人、不同的家庭有不同的理解。从160个“福”字中，大伙感受到了浓浓的年味，这种年味，其实就是一位老人尽己所能为大伙烘托出的文化味、人情味。

这位老人很用心，连续多年为街坊邻居写春联，尤其喜欢和小朋友一起写，他说春联是中国的文化，写春联就是文化的传承，这件事很有意义。他把红红的“福”字贴满街巷，表达的是对街坊邻居的深深祝福，是一分浓浓的人情味，让人陶醉的人间烟火味。

年味在哪？不言而喻，在我们彼此的心间，在我们对彼此的祝福中，他需要我们各尽所能，共同烘托，一起感受。

节后胃胀食欲不振 快看看医生给咱的建议

本报记者 梁智玲

春节长假结束，连续数日的聚餐、生活不规律，不少人都出现了胃胀、腹痛、腹泻、食欲不振等现象。这种情况，在老年人当中尤其多见，他们有时甚至得用几个月时间，来调理因过节而出现的身体不适。那么，出现这种情况该怎么办？记者邀请市第五人民医院内二科主任李钰兰为大家支招。

农历正月初六，顾阿姨的两个孩子返程，开启了工作模式。随着孩子的离开，顾阿姨开始感受到身体的不适：“胃部胀痛不适，情绪也不好，没精打采的。”她说，春节期间，和孩子、亲戚、朋友连续聚餐好几天，每一顿大鱼大肉自然少不了，饮食杂乱无规律，休息也不充分，让

身体很受伤，估计得很长一段时间才能调整到节前的状态。据了解，春节期间聚餐不断，胃肠道始终是超负荷状态，消化不良的情况在门诊很常见。“平时本就脾胃虚弱或者有慢性胃炎的人，在春节期间吃喝不节制，还易导致症状加重，或者出现急性胃肠炎、急性胰腺炎、急性胆囊炎等。”李钰兰说。

出现消化不良的情况，该如何调整？节后，恢复规律均衡的饮食是首要的。在节后饮食调整时，存在有普遍的误区，一些老年人觉得稀饭容易消化，于是出现消化不良的时候，就顿顿喝稀饭，其实对于脾胃病人，通常不建议经常喝稀饭，因为咀嚼食物的过程可以促进

胃肠道的蠕动，但喝稀饭的过程中，由于咀嚼减少，胃肠道的蠕动也会相应减少，反而不利于胃肠道的运化功能。另外，节后调整饮食也不可食用过多的粗纤维食品，这是因为大量进食粗纤维会延缓胃排空，导致早饱、食欲降低等症状，让肠道“累上加累”。

李钰兰说，出现轻度脾胃失调可自我调理。饥一顿饱一顿、不规律的三餐，不利于胃肠消化规律的养成。节后，即便是觉得没胃口、食欲不振，也要尽量做到三餐规律，每餐吃六七成饱最好。另外，可以尝试通过食疗来改善脾胃功能。比如，山楂能够消食积、健脾胃；苹果可以解油腻，清理肠道，增

加肠胃抵抗力。适当饮用酸梅汤、大麦茶、陈皮饮，可去油腻，助消化，健脾益气。还可以通过步行、慢跑、八段锦、太极拳等低强度的运动帮助消化，缓解脾胃不适。另外，很多老人在春节期间会产生激动、焦虑、慌乱等与往常不同的情绪，这些不良情绪可能会影响脾胃的运化功能，所以保持愉悦的心情也是节后脾胃康复的一项重要任务。“避免过多食用寒凉的食物，还可以尝试健胃消食片、保和丸、大山楂丸等非处方药物，帮助肠胃恢复功能。”李钰兰说，如果不适症状不缓解，应尽快就医，以免耽误病情。这是因为，老年人基础病较多，身体各项机能衰退，一些症状的

背后，可能会隐匿着另外的疾病。因此，对于老年人来说，节后一定要注意自我观察身体，如果出现异常，最好能寻找医生作出准确判断。比如，有时候饱餐后胃痛、恶心不一定是肠胃问题，还要提防可能是心肌梗死的不典型症状。“患有肥胖、冠心病、高血压、高血脂、高血糖而平时又没有上腹部不适的人群，如果出现胃疼要高度警惕。”李钰兰说，因为饱餐后为了消化吸收食物，血液会重新分流，更多地流向胃肠道，使心脏冠脉供血相对减少。在有冠脉狭窄的基础上，一旦供血减少，就会出现心肌供血不足，甚至导致心肌缺血坏死引发心肌梗死。