

走近禾香园小区美好人物刘正宜

八年骑行九万多公里

文/片 本报记者 于荣花 侯晓

自2003年起,他开始将自行车骑行列入健身计划,8年时间骑行9万多公里;他养生有道,每年吃下50斤大蒜,用实际行动打破“心脏病不能彻底根治”的传言。26日下午,记者来到禾香园小区刘正宜家里。眼前这位老人虽两鬓斑白但神采奕奕,说起话来声如洪钟,言语间流露着一股乐观和自信。如果只听声音,完全不能判定他是一位75岁、曾与心脏病进行过顽强斗争的高龄老人,倒像是个年轻人。

为治愈心脏病走上运动之路

刘正宜告诉记者,1999年,他曾因心脏病而住进了医院,出院时医生告诉他,这个病一生不能离药。“打那之后,我多数情况下都是按照医生的嘱托来养病,但对于心脏病无法根治的说法我一直心存怀疑,我想肯定能通过一些办法来治愈心脏病。”

有一次,刘正宜在看书的时候看到里面论述了大蒜对心脏病的功效,之后就按照书上所说的进行实验,每天生吃一两半的大蒜,平均下来,每年吃下50斤大蒜。“一颗大葱、一个香蕉、一个黄瓜、一把野菜、一个馒头、一碗稀饭。这些几乎是我每天的食谱,大鱼大肉我从来不会多吃。”刘正宜说。

刘正宜有一套“适量运动”理论。他告诉记者:“一天当中吸收热量的总和等于自身消耗和运动消耗的热量的总和。必须保证每天的运动量。我家里还有一个小磅秤,每天

我都看一下自己的体重,不允许身体太胖或太瘦,我用一个专门的小本来记录我的体重。就像我把每天骑自行车的公里数都记下来一样。”

瞒着老伴去骑行 两天时间到莱州

说起自己骑自行车的经历,刘正宜老人兴奋地说:“从2003年开始,我把骑车列为我的运动计划,一年大概骑行一万公里。到现在累计骑行了9万公里。记者粗略算了一下,有七个长征路之多。这是我身体快速康复的重要原因。”

刘正宜告诉记者,有一次,他连续骑行两天,一口气到了莱州。“2006年的时候,我当时身体状况好了许多,只是在上了几层楼后感觉心里还是有些闷。9月份一天,不知怎的突然心血来潮,我就骑着自行车就往东走,从滨州一气儿骑到潍坊,经平度到了莱州。”

说起这件事儿,一旁刘正宜的老伴儿周通英有些哭笑不得。周老人回忆说,莱州就是她的家乡,当时



刘正宜正在向记者展示每年的骑行记录和体重记录。

刘正宜到了莱州后,直接去了她老家。“当时我妹妹就打来了电话,问我怎么搞的,买不起汽车票,也不能让人骑着自行车来莱州啊。”

散步计步器随身带 行走距离都要记录

刘正宜老人告诉记者,每次骑行结束后,他都要把骑行公里数记录在小本子上。刘正宜拿来2010年的记录表给记者看,记录表上的表格被填写地满满当当的,记事一栏里填写着数据,有“31500”、“31100”、“30400”等。刘老人告诉记者,有时不骑自行车的时候,还有散

步的习惯,散步时会随身装备计数器,走了多少步都会有显示,最后一并记在本子上。

记者注意到,表格里不仅有详实的运动数据,还有当天的做事计划、天气状况及备忘事项,比如“突然下雪”、“打字完成”、“晚上打电话”等信息。刘老人说,这都是几十年的习惯了。

早在2005年的时候,刘正宜的身体已经基本恢复正常。“现在每年的体检中,都显示我的身体各项指标都达标。”谈及此,刘正宜告诉记者,以后他还要继续坚持运动下去,还要在自己的骑行中给见过的人传授他的康复秘诀。

社区人物

秀 12

自“本报记者一线体验360行”系列报道以来,在社会上引起了强烈的反响。记者在体验基层工作辛苦的同时,也在各大城市社区、县区发现了一大批美好人物,他们有的是小区能人,身怀绝技;有的是古道热肠,助人为乐;有的是年轻有为,胸怀大志……在这些美好人物中,有年过半百的老人,也有中年人和孩子。

即日起,本报记者走进一线社区,和读者一起去发现那些社区里的美好人物。如果您身边有感动着你、鼓舞着你、帮助着你的社区美好人物,欢迎向我们提供线索。

热线电话:3211123/
18654399022

专访蓝印花布传承人耿延祯

从实用到艺术,他让蓝印花布“凤凰涅槃”

文/片 记者 张牟幸子

寻访非物质文化遗产继承人 10

蓝印花布,俗称“药斑布”、“浇花布”,源于秦汉,兴盛于唐宋,历史悠久。博兴蓝印花布的图案大多来自民间,多为百姓喜闻乐见的民间故事或戏剧人物等。2009年,由博兴县文化行政主管部门申报的“蓝印花布”,被山东省人民政府公布为“省级非物质文化遗产保护名录”。近日,记者采访了蓝印花布的老传人耿延祯老先生,听他讲述了蓝印花布“凤凰涅槃”的过程。



耿延祯老人和他所作的蓝印花布。

当年染坊遍地,户户都用蓝印花布

今年62岁的耿延祯住在博兴县北关社区,家里到处都能见到蓝印花布。耿延祯告诉记者,家族里从1828年曾祖父那一辈就开染坊制作蓝印花布了,自己的蓝印花布技术是跟着父亲耿洪绪学习的,当时家里就是以此为生,“虽然印染花布赚的比较少,

但是用的人很多,那个年代包袱啊、被套啊、结婚和生日的时候都会来印染花布,应用面很广泛。当时也没有别的什么花色,所以蓝印花布是很受欢迎的。”

耿延祯告诉记者,自己因很喜欢蓝印花布这门技术才坚持到现在。当

年文革的时候破四旧,那些老版几乎全被烧掉,“当时博兴周边的那些城市都有蓝印花布,但是在文革后都失传了。”耿延祯告诉记者,在文革期间,为了让蓝印花布不失传,自己就骑着自行车在晚上偷偷的收布,染布,所以博兴蓝印花布到现在还存在着。

有20年时间,蓝印花布生产处于停滞状态

任何一门古老的技艺在发展中总会经历一个没落的阶段,蓝印花布也是如此。耿延祯告诉记者,改革开放以后,蓝印花布这门技术就开始下坡路了,大约20年左右的时间都处于停滞的状态,“人们生活条件好了,市面上各种颜色的花布多了,就会感觉这种蓝印花布很单调,而且染坊也几乎没有了,所

以蓝印花布就渐渐被人们忘了。”

耿延祯告诉记者,纯正的蓝印花布必须手工制作,染料需要用豆面和石灰相混合,然后在40℃的温度下进行印染,需印染两遍,必须用纯棉布,因为化纤布料不上色。“现在这种染料叫硫化染,以前的是植物染,就是用兰草的提取液染色,那种要染七遍才能

够完全上色,不过现在北方没有那种植物,而且植物染的工序繁琐,价格也要更高。”耿延祯说,曾经也有厂商找他合作过,但是因为机械控制不好温度和染料的浓度,所以蓝印花布是不可能大批量的生产的,“如果想要大批量生产,唯一的办法是用更多的工人来印染,机械是不可能做到的。”

从实用到艺术,蓝印花布完成了“凤凰涅槃”

为了不让蓝印花布没落,耿延祯做了大量的努力。在文革后,他在蓝印花布的印染上创作了毛主席语录、粮食丰收等图案,现在又创作了一些与时代息息相关的花样。后来,耿延祯还想出了剪纸和蓝印花布相结合的方式,用剪纸来养活蓝印花布。耿延祯表示,剪纸

比较容易普及,所以就想了这个办法来推广蓝印花布,让更多的人了解这门技术。

耿延祯的坚持挽救了这门古老的技艺,在2009年蓝印花布被评为“山东省非物质文化遗产”,得到了广泛的推广。耿延祯告诉记者,现在蓝印花布已经不再是实用品了,而是成

了工艺品,现在做的这些蓝印花布都是用作壁画、台布、装饰画,“以前加工一块布七八块钱,现在一小块蓝印花布要100元钱,2010年在济南举办的全国非物质文化遗产博览会上,我带去的蓝印花布全部销售一空,而且还获得了铜奖,这就说明老工艺品还是很受欢迎的。”

只要与时俱进,任何手工艺品都会有出路

对于现在许多老技艺后继无人的情况,耿延祯表示自己已经没有后顾之忧了。耿延祯的大孙女耿浩杰今年12岁,从小就跟着爷爷学习剪纸,小孙女耿浩钰今年才5岁,也非常喜欢爷爷做的这些东西。耿延祯告诉记者,艺术熏陶要从小开始,让她们有这种氛围和感觉,“剪

纸就是蓝印花布制版的基础,学好了剪纸就会教她们制版,现在蓝印花布已经成为一种工艺品了,所以发展的前景很好。”

耿延祯告诉记者,几年前就有山东工艺美术学院教授带着大学生们来采风,也有很多慕名而来的大学生们想要学习这门技艺,

“如果这门技艺能走进大院,成为一门课程,这样推广面会更广,也会更容易传承下去。”

说到这里许多古老技艺的现状,耿延祯说,只要与时俱进,任何手工艺品都有出路,在古老技艺的基础上变花样,多创造,抓住机遇把古老的技艺变为商品,才能更好的发展下去。