

记者探访工艺美术大师张云华的陶艺世界

# 画荷画菊亦画心

全媒体记者 付玉



张云华在陶坯上作画。

全媒体记者 付玉 摄

了自己画荷的方向——专画残荷，用细腻的笔触去描绘荷叶极具力量感的脉络。

在张云华的工作室里，展陈着她不同时期的荷作品，从早期的稚嫩到后来的游刃有余，成长的脉络非常清晰。“你看，一开始画荷的时候笔触非常粗，颜料也往下流，原本画的时候好好的，进窑里一烧全部都模糊了。”画毁了就重新再画，在反反复复的试验中，张云华终于找到了自己独特的画荷手法。但对于那些并不完美的作品，张云华视为珍宝，因为那是她的来时路。

## 怀揣感恩之心，回馈社会让爱延续

10月21日下午四时许，一个女孩匆匆走进张云华的工作室，手里拿着一个陶坯，嘴里连声喊着：“张老师，快来帮我看看！”记者注意到，女孩手上是一只茶杯形状的陶坯，内侧画了一只孔雀。“我每次烧制出来的茶杯，杯沿周围一圈都脱落了，导致画不完整，不知道该怎么办。”女孩是

的命运。“萧县是书画之乡，艺术氛围相当浓厚，为了能考上大学，我决定走艺术生的道路。”1994年，张云华好不容易考上淮南师范学院的美术教育专业，学费却让她再次犯了难。“我骑着一辆破自行车，从萧县到碭山，将那边的梨子运到萧县去卖，凑了一小部分学费。”剩下的学费怎么办？张云华说，她的一名发小给她凑了几百元学费。

一路走来，朋友的鼎力支持、老师的倾囊相授，让张云华在困境中矢志不渝、自强不息。在景德镇陶瓷大学学习时，临近参加国家级展览，同学们互相交流画什么主题，张云华想画菊，却遭到了一些人的质疑，他们认为菊都是献给逝者的，菊花作品恐怕不受欢迎。张云华一时没了主意，导师陆军却鼓励她说：“不要只听别人怎么说，要坚持做自己。在中国传统文化里，菊花是长寿的象征，你的想法其实非常好。”果然，潜在在陶瓷上画菊的张云华终有收获——她的作品《醉秋》获“中国收藏2011年十大艺术陶瓷名品”金奖，该作品由东西方国际拍卖公司成功拍卖。

张云华这个当年从皖北萧县走出来的学子，历经人生磨炼，踮出了一条艺术之路。她明白，除了自己的不懈努力，人生中还有无数的人曾不遗余力地帮助过她。因此，她一定要做点什么回馈社会，让这份爱延续下去。“现在我一天的作画时间不足两个小时，除了去学校授课外，还参与公益课堂之类的活动，但我乐在其中。”张云华笑着告诉记者。



# 汪玲：扎根基层践行司法为民

“90后”汪玲是怀宁县司法局金拱司法所所长，工作15年来，她积极践行司法为民，以法治力量为群众排忧解难纾困，先后荣获全国普法工作先进个人、“安庆好人”、安庆市岗位学雷锋标兵、全市优秀人民调解员、怀宁县信访工作先进个人、怀宁县司法行政工作先进个人等荣誉称号。

金拱镇高湖村村村民章某与孙某比邻而居，两户房屋之间有一条排水沟用于雨天排水。今年4月，章某发现排水沟堵塞，便指责邻居孙某不按时清淤，孙某则认为这是章某家的树叶飘落下来导致排水沟堵塞，双方发生争执，闹得不可开交。在村委会干部多次调解无果后，双方遂申请金拱司法所帮

助协调解决。接到双方的调解申请后，汪玲和司法所干警实地走访调查，并向周边村民详细了解情况。随后，她耐心安抚双方情绪，并通过释法理、讲民情，引导双方各退一步再行协商。见双方态度均有所缓和，汪玲便适时提出调解方案，指出双方应共同维护排水沟的杂物。最后，双方当事人汪玲的耐心调解下达成一致意见，并现场签订了书面调解协议，这起纠纷终于得到圆满解决。

“群众的事，再小也是大事。”汪玲经常走村串户，倾听群众诉求，将矛盾纠纷化解在萌芽状态，真正实现“小事不出村、大事不出镇、矛盾不上交”的目标。15年来，汪玲调处

各类矛盾纠纷350余件，调解成功率达99%以上。

去年下半年的一天，两名农民工急匆匆来到金拱司法所，反映工地拖欠他们工资。看着二人期盼的眼神，汪玲放下手中的话，立即启动维权绿色通道，当天就联合县劳动监察部门找到工程负责人，经过耐心释法说理，最终工程负责人当场结清了拖欠的工资。

“大爷，我来给您下载国家反诈中心App，这样诈骗电话就会被自动拦截，骗子就骗不到您钱了。”这是近日发生在金拱镇西湖村“法律夜校”现场的一幕。汪玲结合农村实际，不断创新普法形式，在辖区村（居）开设“法律夜校”小讲堂。她还结合近几年来农村多发易发纠纷案

例，向群众讲解常见的邻里纠纷、房屋宅基地纠纷、婚姻家庭纠纷以及电信网络诈骗预防等法律知识，把案例编成故事讲给村民听，并耐心解答群众的疑问。

“《熊出没》系列动画片中，光头强和熊大、熊二斗智斗勇屡屡爆出笑点，可大家知道光头强有哪些违法行为吗？”讲台上话音未落，同学们就踊跃举手积极发言：“光头强滥伐林木是违法的，我们要保护森林资源。”“光头强非法持有枪支，还用枪非法捕猎珍稀动物。”“光头强吸烟后乱扔烟头，易导致森林火灾的发生。”……汪玲担任怀宁县振宁第二学校法治副校长，早已与同学们熟络起来。“汪老师的法治课生动有趣，不仅激发了我们学习和了解法

律的热情，同时还教会了我们遇到问题时要学会用法律武器维护自己的合法权益。”学生们说道。

汪玲积极参与“法律进校园”活动，镇内托管所、幼儿园和中小学校遍布她的足迹，近年来累计举办法治讲座100余场，青少年受教育1万余人次。为打通普法宣传“最后一公里”，营造尊法学法守法用法的良好氛围，她和同事将群众关切点较多、与老百姓息息相关的法律、法规编印成普法宣传册，送到村民家中、发到田间地头。220余次法治宣传、200余次“送法下乡”、5000余人次解答法律咨询、80余件法律援助……这一串串数字之后，是汪玲15年来扎根基层、深耕普法、服务于民的缩影。

通讯员 檀志扬 丁浩浩

点击DIANJI

## 黄龙镇：开展戏曲传承活动

本报讯 为传承和弘扬中华优秀传统文化，丰富基层文化生活，近日，怀宁县黄龙镇新时代文明实践所和驻村工作队在该镇朝阳村共同举办了一场别开生面的“黄梅乡音润童心”戏曲传承活动。

活动现场，志愿者和驻村工作队队员通过生动有趣的讲解，为孩子们介绍了黄梅戏的历史渊源、文化内涵和艺术特色。在黄梅戏教唱环节，志愿者一句一句地教，孩子们全神贯注地学唱，稚嫩清脆的童声与黄梅戏婉转的曲调相融合，仿佛为古老的艺术注入了新的活力。活动还融入了剪纸体验，在志愿者耐心指导下，孩子们手持剪刀专心致志地剪出生、旦、净、丑等戏曲角色的轮廓。此次活动不仅让孩子们在亲身体验中感受到了戏曲艺术的魅力，也营造了全社会共同关心关爱未成年人健康成长的浓厚氛围。下一步，黄龙镇将继续深挖本土文化资源，开展更多内容丰富、形式多样的文化活动，让文化种子在乡村沃土中生根发芽、茁壮成长。（通讯员 汪群 毕萌萌）

## 雷阳街道：疏堵结合推进秸秆综合利用

本报讯 时值收获季，为切实保护生态环境，保障人民群众生命财产安全，望江县雷阳街道周密部署，坚持“疏堵结合、以疏为主、综合治理”的原则，多措并举扎实推进秸秆禁烧工作。

雷阳街道成立秸秆禁烧工作领导小组，严格落实街道干部包村（居）、村（居）干部包组、党员和村民代表包户包块网格化管理责任制，将任务分解到人，责任明确到岗，形成“责任明确、上下联动、横向到边、纵向到底”的监管体系。该街道强化宣传引导，坚持疏堵并举，积极联系对接企业，大力推广“秸秆粉碎还田、集中收储、用作畜牧饲料和生产基料”等综合利用技术，通过政策引导和技术服务，帮助农民解决秸秆“出路”问题。下一步，雷阳街道将常抓不懈，不断巩固禁烧成果，积极探索秸秆综合利用的长效机制，努力实现环境效益与经济效益的“双赢”，为打赢蓝天保卫战、建设和美丽乡村贡献力量。（通讯员 丁雁朋）

## 双港镇：开展敬老慰问活动

本报讯 近日，桐城市双港卫生院、桐城关爱女孩网双港镇志愿服务队与双港镇一幼儿园联合开展“情暖夕阳”慰问活动，为当地敬老院的老年人送上满满的关怀与节日祝福。

当天清晨，双港卫生院的医护人员便忙碌起来，他们携带专业医疗设备，为老人们提供免费健康体检服务，从血压、血糖测量，到心肺听诊，医护人员耐心细致地为每位老人检查身体。同时，医护人员还为敬老院工作人员进行了健康筛查，用专业服务守护大家的健康。当天，志愿者们送来了由爱心人士捐赠的粮油、面包、水果等生活物资，还有绒马甲与手套。双港镇负责同志与志愿者们一起围在老人身旁促膝长谈、亲切交流，耐心询问他们的身体状况和生活需求，认真倾听他们的心声与期盼。随后，幼儿园的孩子还表演了精彩的文艺节目。此次慰问活动，将健康关怀、物资帮扶与文化欢乐送到老人们的心坎上，不仅传承了尊老、敬老、爱老的传统美德，更让老人们感受到了社会大家庭的温暖。（通讯员 曹颖 潘春燕）

## 茶岭镇：情暖重阳 健康护航

本报讯 10月30日，安庆经开区茶岭镇新时代文明实践所联合镇退役军人服务站和一家眼科医院，共同开展“情暖重阳·健康护航”义诊活动，此次活动聚焦镇内高龄老人与退役老兵两大群体，将专业医疗服务送到家门口。

义诊现场设在茶岭镇范塘村新时代文明实践站，并划分出视力检测区、眼科疾病诊断区、健康咨询区与休息等候区，志愿者们热情地搀扶行动不便的老人入座，递上热水，细致的服务让现场氛围格外温馨。在视力检测区，医护人员仔细检查眼底、晶状体等部位，排查白内障、青光眼、黄斑病变等常见眼部疾病。医疗团队还为老人与退役老兵提供基础健康咨询服务，针对高血压、糖尿病等慢性病与眼部健康的关联问题，逐一解答疑问；志愿者们现场发放《老年人眼部保健指南》资料，普及日常护眼与慢性病管理知识；此次义诊活动，不仅是茶岭镇弘扬尊老、敬老、爱老、助老传统美德的生动实践，更是关爱退役老兵、保障老年人健康权益的具体行动。（通讯员 刘道义 路长青）



慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺，COPD）是一种常见的呼吸系统疾病，主要表现为持续气流受限和呼吸困难。其典型症状包括：长期咳嗽、咳痰；活动后气促或喘息；反复呼吸道感染；夜间憋醒或清晨呼吸困难。

慢阻肺通常与长期吸烟、空气污染、职业性粉尘暴露、反复呼吸道感染等因素有关。该疾病早期症状可能不太明显，但随着病程进展，患者的生活质量会受到严重影响。由于慢阻肺是一种不可逆的慢性疾病，药物治疗和日常护理的目标在于延缓病情进展、缓解症状、减少急性加重、提高生活质量。

### 慢阻肺患者的居家护理要点

环境管理。保持空气清洁，避免二手烟、油烟、灰尘和刺激性气味。厨房建议安装抽油烟机，尽量少用明火；过于干燥的空气会加重呼吸道不适，过于潮湿容易滋生细菌和霉菌。建议保持湿度在40%~60%；避

免冷空气直接刺激，冬季外出戴口罩或围巾，夏季避免空调直吹。

合理饮食。慢阻肺患者消耗大，容易营养不良，应多摄入瘦肉、鱼、蛋、奶、豆类，可适量增加坚果、橄榄油等健康脂肪；避免一次吃太饱，胃部过度膨胀会压迫膈肌，加重呼吸困难；每天饮水1500~2000ml，有助于稀释痰液，利于排痰；限制高盐食物，过量钠盐会导致水钠潴留，增加心肺负担。

规律用药与监测。坚持用药，严格遵医嘱；正确使用吸入装置，保证药物进入肺部而不是停留在口腔；准备家用血氧仪，定期监测血氧饱和度（SpO<sub>2</sub>），低于90%时应及时就医；将每日咳嗽、痰量、活动耐力等变化记录下来，便于医生调整方案。

保持适量活动。不要长时间卧床，长期缺乏活动会导致肌肉萎缩，使呼吸更困难；选择散步、简易体操等轻度活动，避免过度疲劳；出现气促时要及时休息，调整呼

吸后再继续。

预防急性加重。每年接种流感疫苗，必要时接种肺炎球菌疫苗；秋冬季是慢阻肺急性加重高发期，应注意保暖，避免受凉；尽量避免去人群密集场所，减少呼吸道感染机会；出现咳嗽量明显增加、痰色加重、气促明显恶化时，应立即就医。

### 居家呼吸锻炼全攻略

呼吸锻炼是慢阻肺患者的重要康复手段，可以改善呼吸肌功能，促进痰液排出，减轻气促，提高耐力。以下介绍几种常见且简单有效的方法。

缓慢呼吸法（缩唇呼吸）：吸气时闭口，用鼻子缓慢吸气2秒。呼气时双唇微微收拢（像吹口哨），缓慢呼气4~6秒。每次练习5~10分钟，每天2~3次。

腹式呼吸（膈肌呼吸）：平躺或坐坐，放松肩膀，一只手放在胸部，一只手放在腹部。用鼻子吸气时，尽量让腹部鼓起，胸部尽量不动。

缓慢呼气时收紧腹肌，腹部回落。每次10分钟，每天2~3次。

排痰训练：采用“体位引流”，即根据肺部分布调整体位，让痰液更容易流向大气道。配合“有效咳嗽”，深吸气后屏住1~2秒，然后用力咳嗽2次，帮助痰液排出。

吹气训练：吹蜡烛（保持火焰摇曳但不熄灭）；吹乒乓球（让球在桌面上滚动）；使用气球或呼吸训练器。

四肢与呼吸结合运动：坐姿举臂配合呼吸，吸气时举起双臂，呼气时缓慢放下；踏步呼吸，吸气时抬腿，呼气时放下；伸展运动，配合呼吸做轻柔伸展，有助于缓解胸闷。

### 慢阻肺患者的生活小贴士

学会节能。洗澡、穿衣、做家务时分步骤完成，避免一次性消耗过多体力。在楼道、爬坡时放慢速度，采用缩唇呼吸。

保持心理健康。长期呼吸困难容易引发焦虑和抑郁。患者可通过听音乐、与朋友交流、参加患者互助