

用翰墨书写锦绣人生

我市书法家靳慧慧作品入选中国书法兰亭奖

□本报记者 周西文/图

多了,我是抱着重在参与、交流学习的心态准备的作品。”靳慧慧笑着说,“没想到获得了一个巨大的惊喜,因为中国书法兰亭奖是书法界最高奖项,能够入选兰亭奖的都是书法界翘楚,获奖者更是凤毛麟角。”

记者了解到,中国书法兰亭奖是经中宣部批准,由中国文学艺术界联合会、中国书法家协会主办的中国书法艺术最高奖,是18个国家级文艺奖项之一。

书法创作,对靳慧慧来说,是贯穿了她整个生命的不可或缺的存在。1987年,靳慧慧出生在山东济宁,虽然今年才30岁,但她和书法的缘分已有18年。初三时刚接触到书法,靳慧慧就展现了极大的兴趣。高一,她正式开始学习书法。“我当时的书法启蒙老师是第一批从书法专业毕业的,感谢老师把我正式领进了书法门。”靳慧慧说,因为这个契机,她大学本科时的专业也是书法,硕士毕业后,虽然工作忙碌但也不曾放弃书法。

在靳慧慧看来,不管是学书法还是其他艺术、技术,想要有长远的发展,都需要持之以恒,且不惧经历一次次痛苦的历程。大学时,为了练好书法,她抓紧一切空闲时间练习,有时候甚至写通宵。来太仓美术馆工作前,她也强制要求自己每天练习四五个小时,现在因忙于工作,除了每天抽一两小时练习,一到休息日,她整个身心扑在了书法上。她还经常参加各种书法比赛和书法展磨炼自己的水平,“这次入选兰亭奖,也是厚积薄发吧,是我整整18年的积累,坚持和热爱真的很重要。”靳慧慧感慨道。

书法不仅培养了靳慧慧持之以恒、舒朗开阔的心境,也成为了她的“挚友”。“书法是有性情的,每一种书体都有自己的性情,比如我最爱的草书就是五种书体中最有激情的一种,在创作草书的过程中会体会到兴奋又幸福的心情。”靳慧慧指着桌上刚写完的一幅草书作品说,“当然也有创作卡

壳的时候。这种时候唯有坚持,写上两三遍甚至几十遍、上百遍,就能开窍了。书法水平,就是如此打磨出来的。”

对书法的热爱与坚持也带给靳慧慧丰硕甜美的成果。她是中国书协会员、姑苏宣传文化青年拔尖人才、江苏省青年书协妇女委员会委员,曾两度获得苏州市书法“张旭奖”。除了入选本次兰亭奖,靳慧慧的作品还入选了全国第十二届书法篆刻作品展、全国第六届妇女书法作品展、“瘦鹤铭奖”全国书法作品展等国内展览20余次。2018年,靳慧慧举办个人书法展并出版《书为心相——靳慧慧书法作品集》,她的学术论文获首届“鲜于璜碑”全国隶书学术论坛优秀奖,论文入选全国第十一届书学讨论会、西泠印社当代篆刻学术研讨会,并在书法报刊发表文章十余篇。

从青春少女到青年书法家再到未来,热爱书法的靳慧慧将一直手持毛笔,书写锦绣人生。

在日前举办的第七届中国书法兰亭奖评奖中,我市书法家靳慧慧书写的两幅草书和一幅篆书作品入选。本届兰亭奖共收到1835位作者的投稿材料,最终评选出获奖作者16人,入选作者54名。江苏共有8人获奖、入选,靳慧慧就是其中之一。靳慧慧是本届兰亭奖书法创作方向唯一入选的女性书法家。

“我的作品能够入选兰亭奖,我也有些意外。全国优秀的书法创作者太



1 名侦探柯南:绯色的子弹



● 上映时间:2021-04-17
● 导演:永冈智佳
● 地区:日本
● 主演:高山南 山崎和佳奈 小山力也
● 类型:动作/动画/悬疑
● 片长:110分钟
● 简介:全球最大体育盛事WSG即将在东京举办开幕式,届时,融合日本先进技术打造的最高时速可达1000公里的“真空超导电磁悬浮”也将通车。在这个万众瞩目的关头,汇集WSG知名赞助商的酒会现场遇到了突发事件,知名企业高官接连遭到绑架,列车启动仪式现场也出现了意外。根据柯南的推理,本次事件也许与十五年前在美国波士顿发生的WSG绑架事件有关。这真的是偶然吗?

铲屎官说

时令太仓

学会这10招和喵星人沟通零障碍



猫是不是真的懒得和人类交流呢?在它心中你难道只是一名铲屎官?不用太伤心,“喵星人”其实并非那么高冷,和猫的交流也没那么困难,大多数时间只是你不懂它而已。掌握以下10招,和喵星人沟通零障碍。

- 1.发出“呼噜”声。猫常会发出“呼噜呼噜”的声响,一般被认为是开心,但准确的解读应该是“不要离开我”,也有可能是它受伤或者不舒服,希望你能照顾它。
- 2.竖耳朵。如果猫的耳朵朝前方竖起,表示它对眼前的事物充满好奇。如果你希望与它互动,可以慢慢地伸出手,看它是否愿意靠近,闻闻你的手,或轻咬。
- 3.蹭裤腿。猫彼此之间会蹭来蹭去,甚至把尾巴绕在对方身上,这个动作就和我们打招呼、拥抱一样。所以如果猫对你做这个动作,那恭喜你,你被视作喵星人了。
- 4.眨眼睛。猫一下一下地眨眼睛,是一个非常“挑逗”的动作,就像人类的飞吻一样。这意味着它在你的面前很放松、很舒服。
- 5.屁股对着人。当猫把屁股对着你时,不是对你表示不屑或者忽视,不要生气啦,这表示它对你完全放心。
- 6.坐直。猫耳朵竖起,身体坐得笔直,表示警觉,说明它要伺机捕食了。例如猫听到老鼠或鸟类的声音,会有这种反应。
- 7.打滚。猫在地上打滚,说明它想和你玩耍,或者希望你给它挠挠腹部,说到底就是一种撒娇,寂寞空虚要人陪。
- 8.身体弓起。这个动作明显充满警告意味。伴随着拱起的脊背,身上的毛也会立起,若耳朵还向后压,眼睛眯起,说明它非常紧张,随时备战,最好不要接近它。
- 9.揉枕头。猫咪常常会对枕头、毛巾、被单发起攻击,摇头晃脑拼命揉扯撕拉,这不是愤怒,也不是破坏,正好相反,是它感觉舒服。就如人类也需要舒缓压力一样。
- 10.蹭家具。猫在家具上蹭来蹭去,你可能会觉得不爽,但要知道,动物都这样,要划分地盘,留下气味。这恰恰代表它和你已彻底成为家人。

春日暖阳,酒酿饼香!

□本报见习记者 郑天锡 文/图

又到了酒酿饼上市的季节,酸甜中带着酒的香味,飘散在太仓的大街小巷。刚出炉的酒酿饼香味扑鼻,不少点心的酒酿饼摊位前排起了长队,来购买的市民络绎不绝。酒酿饼之所以是春季限定美食,是因为它的面是用清酒酿发酵而来,而在这个气温是它发酵的最佳时间。

和青团、月饼一样,酒酿饼也有甜、咸之分,馅料有传统的鲜肉、豆沙、枣泥,如今还多了草头、玫瑰、蛋黄肉松等新口味。不过最经典的还属豆沙口味,现炒的豆沙香浓可口,

而馅料里面的那口猪油才是点睛之笔。板油经过处理后用白糖腌制入味,再用豆沙馅包裹起来放入饼皮之中。

小小的饼在锅里开始滋滋地响,热腾腾的香气直沁入肺腑,12分钟后打开锅,两面金黄的酒酿饼在这一刻绝妙地呈现。刚出锅的酒酿饼色泽微黄,饼皮松软有弹性,入口甜而软糯,满是醉人的酒香。煎烤过后,晶莹剔透的猪油和绵软细腻的豆沙,入口香甜软糯。咬一口酒酿饼,江南的春天尽在舌尖。



踏青 >>> 最好的探春方式

一年之中最为气清景明的时节,流传下一种源远流长的探春传统——踏青。就在这个时节,无论如何也要去感受一下天地之间生机勃勃的上扬气息,在大自然的“萌动”中调和身心,体验春天的乐趣,只要走进春天里,就知道大自然始终守护着我们,从未离去。

春天里的轻徒步

古时候有一个词“踏青”,多和清明、庙会、扫墓、登高连在一起。

踏青的重点,在于感受自然界里的生发之气,从而促进自己身体里肝胆之气的生发,消化秋冬积攒下来的秋膘,舒展冬天闭藏的精血。在城市周边的郊野、乡村、山林计划一段短时(以三日两晚为宜)、短途(通常距离在15公里以内)、轻量级(行李束缚少)的“轻徒步”路线,沿途观察春季万物复苏的自然迹象,

品尝乡野在地的当季美食,是适合都市人探索自然的春日全身运动。

自然是有疗愈力的。溪流和植物光合作用可释放大量负离子,森林中高浓度的负氧离子可起到调节中枢神经、降低血压、促进内分泌功能等作用,而植物芬多精可以杀死细菌和真菌,提高人体免疫力。对于入门级的户外徒步者来说,“轻徒步”路线要选择强度较小、安全性较高的步道。

踏青的四种玩法

- ▲林间徒步不仅是一种运动,在漫步的过程中还可以明显地改善情绪和缓解压力,对失眠也有很好的疗愈作用。
- ▲冬春换季,大地萌动,不妨通过摄影、文字、绘画,观察自然,把自然的细节记录下来,把观察到的自然现象进行整理和积累,并在此过程中练习专注。

- ▲春天有许多野菜,不妨去饮食“自然”,多吃香椿、韭菜、马兰头等当季野菜,喝春天的绿茶,短途行并食用当地低盐少油料理,可助人体扶正、驱邪。
- ▲在山间、农田里玩耍,参加“生态教育”的课程。让孩子学会尊重大自然,保持环境原有的风貌,妥善处理垃圾等。

踏青食单

踏青餐食,最好是制作、携带、食用都方便的。原则上是准备一些免去汤汤水水或是对温度和保存要求很高的食物。干干净净,切一切、拌一拌就能美美享用的是最理想的。小编为大家推荐一些适合踏青季的简便食单。

▲能饱腹的三明治或意面沙拉是方便快捷的佳选。

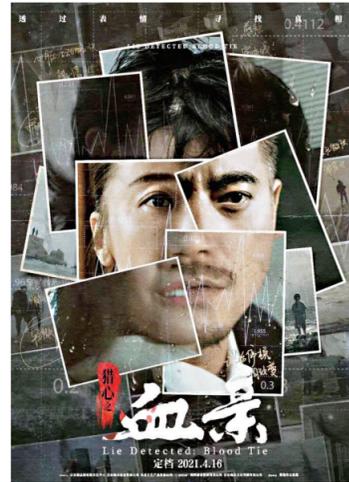
▲蔬菜意面沙拉
所用食材包括:螺旋意面50g,贝壳意面50g,黄、绿节瓜各50g,芦笋50g,洋葱50g,迷你胡萝卜70g。
酱料可以自己调制:海盐少许,橄榄油2匙,意大利陈醋2匙,黄芥末酱1匙,黑胡椒1匙,龙眼蜂蜜1匙,搅拌均匀,淋

到意面沙拉中。

蔬菜沙拉不仅健康便携,也是色彩靓丽的拍照道具。里面加入适量主食意面,还能增加饱腹感。

▲青金橘柠檬水
在阳光下野餐,水分流失得较快,清爽又解渴的饮品当然是首选。带上一壶柠檬水,享受难得的放松时刻吧!
食材可以选用柠檬2个、适量青金橘、1升气泡水、适量矿泉水,最后用薄荷叶装饰。
柠檬水不仅解渴,还富含维C,可预防感冒。其中原料也可以按照各自的喜好变化,比如黄瓜、西柚、西瓜等酸甜、清爽可人的春夏水果都很合适。

2 猎心之血亲



● 上映时间:2021-04-16
● 导演:黄正杰
● 地区:中国大陆
● 主演:柯蓝 陈龙 姜山
● 类型:悬疑/犯罪/剧情
● 片长:89分钟
● 简介:《猎心之血亲》讲述了怀孕7个月的黄盈奔身大海,其丈夫亲历生死。刑警高翔和测谎师穆清却认为案件存疑。两人默契配合,抽丝剥茧,却苦于证据不足,在案发24小时后将丈夫葛帆中释放。但穆清依旧努力探寻真相,最终挖出深藏数十年的秘密……

3 泰味儿



● 上映时间:2021-04-23
● 导演:郑培锋
● 地区:中国大陆/泰国
● 主演:高晓攀 吕一 李勤勤
● 类型:喜剧/爱情/青春
● 片长:91分钟
● 简介:北京胡同青年唐饼,为了追回失去的爱情来到泰国无果,失意的他打算轻生却被莫莫相救。唐饼为了感谢莫莫,留在老莫餐厅帮忙。NBB餐饮集团打算收购唐人街,老莫餐厅就在其中。为了保住唐人街,莫莫希望父亲老莫参加美食大赛获得话语权。大赛之际,唐饼发觉莫莫的男友CHAI隐藏着很多不为人知的秘密……在比赛危急时刻,唐饼回归,制作出了名为“泰味”具有酸咸苦辣甜五种口味的饼,此饼意味着人生的酸甜苦辣。