

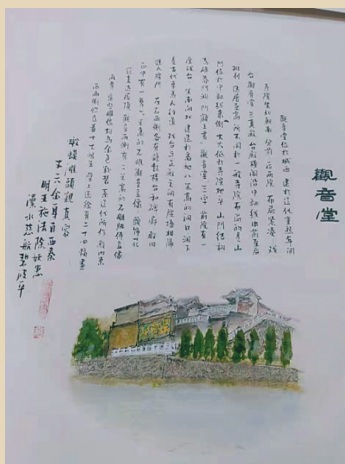
## 我和大同的故事

袁俊：

用真情讴歌家乡  
用笔墨留住乡愁

## 受访者感言

君自故乡来，应知故乡事。作为大同人，家乡的每一个传说故事令人感动，家乡的人文古迹令人陶醉，那些曾经熟悉的老大同72条绵绵巷又让人难忘，多年来进行艺术写生，经过长时间的素材积累才开始动手创作，我渴望用独特的笔墨语言展示大同的地域文化，并用书画艺术留住乡愁。



袁俊作品《观音堂》



袁俊创作《古都大同》系列书画作品

近日，我市书画家袁俊历时4年创作的《古都大同》系列书画作品完成，作品共180余幅，是用书画艺术的形式展现大同地域文化特色。袁俊说，这是他为家乡尽的一份绵薄之力。

《古都大同》系列书画作品分为古迹景观、传说故事、街巷文化等部分，古迹景观再现了云冈、鼓楼、法华寺白塔、观音堂等全市名胜古迹60多处，古迹内容介绍主要来源于《大同府志》等权威书籍。传说故事有康熙幸寺、徐霞客恒山遇仙记等70多个。街巷文化则以大同古城的老街旧巷为创作对象，再现了大同50多条街巷特色。这些书画作品均创作于简约时尚的书画卡纸上，绘画为写意山水画，书法创作主要为行书体，部分作品还有他的自作诗。

袁俊是山西省书协会员，多年来一直

从事书画艺术创作，曾进修于中央美术学院设计学院，作品《楷模》入选全国书画大展。袁俊告诉记者，对于他历时4年创作《古都大同》系列书画作品，同道们其实并不看好，但是他认准的事就不愿意回头。几年来，他用最具个人情感特色的手法进行创作，留在画面上的不仅仅是那些文物古迹的风骨，还有书写在纸上的传统文化精髓，同时将自己爱家乡的情怀融入在山水之间，跃然于画作之上。袁俊说，他喜欢古代文人林泉雅集、野渡独钓类的画作，在他的画作中也在努力营造一种超然的气氛，追求一种恬适、高远的意境。下一步，袁俊将筹备一场《古都大同》系列书画作品展览，让每一位游客可以直观了解大同的地域文化特色，也让每一位观展者明白他的拳拳赤子心。

文/图 本报记者 崔莉英

## 世界高血压日

## “盐”值不要太高 每日不超5克

本报讯（记者 高燕）“居民日常食用盐量过高是导致高血压等疾病高发的重要因素，生活中市民每人每天的用盐量最好不要超过5克。”5月17日是世界高血压日，市疾控中心提醒，高盐饮食显著增加高血压患病风险，成人每天食盐摄入量不超过5克，约1啤酒瓶盖的量，市民家中可备一个盐勺，根据家中人数和菜数来调整盐的食用量。

市疾控中心专家介绍，高血压是指以

体循环动脉血压增高为主要特征，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。同时血压的特点是有明显的波动性，一般早晨血压大于夜间血压，情绪激动、劳累、运动均可引起短时间的血压明显升高。

市疾控中心提醒，超重、有高血压家族史、长期过量饮酒、精神长期紧张、糖尿病患者、长期高盐饮食等都是高血压的高危人群。同时，高血压是可防可控的，改善生

活方式就有明显的降压效果，如肥胖者体重减轻10千克，收缩压可下降5~20mmHg；膳食限盐（食盐不超过5克），收缩压可下降2~8mmHg。此外，18岁及以上成人定期自我监测血压，至少每年测量1次血压，并要关注血压变化。市民不要以自我感觉来估计血压高低，自测血压前至少应休息5分钟以上，采取平卧位或坐位，上肢、心脏和血压计保持同一水平；高血压患者要在医生指导下用药。

## 学校开设击剑馆

## 小小“剑客”展英姿



直刺、向前一步刺、弓步刺，孩子们一连串的动作标准又帅气……每到击剑课，平城区45小的孩子们脸上都乐开了花儿。他们说：“我们最喜欢的击剑社团课终于到啦！”一节课下来，虽然头上不停冒汗，但是孩子们都非常开心。

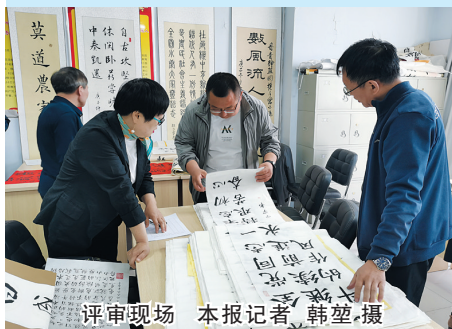
2018年，平城区45小把击剑社团运动引进校园，成为大同市首家开展击剑社团运动的学校。该校开设了击剑馆，还专门聘请平城区少体校的专业教练对孩子们进行击剑礼仪、基本步伐、实战技能等内容的训练，让孩子们在运动中增强体质，在搏击中锻炼意志，在对弈中收获快乐。

“击剑可以培养孩子们积极向上的信心，勇敢、果断、顽强和克服一切困难的意志品质。”平城区45小负责人说，为丰富学生的校园文化生活，提高学生的综合素质，近年来，学校社团内容设计追求高品质、免费的原则，在延续足球、田径、篮球、合唱类社团等原有经典社团的同时，陆续增加了击剑、航模、机器人等高品质社团，为校园文化注入了新的活力。

本报记者 田雁

## 第二届百校千人书法大展

## 评审活动启动



本报讯（记者 田雁 张彩峰）5月17日上午，“传承红色基因·书写爱党情怀”大同市第二届“勤学杯”百校千人大中小学师生书法大展评审活动在市关工委启动，数位国家、省、市级书法专家汇聚一堂，对参选作品展开细致严格的评审。

为庆祝中国共产党成立100周年，弘扬以爱国主义为核心的民族精神，增强青少年感党恩、听党话、跟党走的思想感情与自觉意识，给广大年轻书法爱好者提供一个展示自我的平台，市关工委、市教育局、市社科联、市书法教育研究会共同举办了此次活动。

自3月征集活动开展以来，全市广大中小學生和社会各界高度关注、积极参与，共收到毛笔书法和硬笔书法作品3000余件。为保证评审结果客观公正，通过初评、复评、终评，评审团将选出1000幅书法作品入展，其中毛笔书法作品600幅、硬笔书法作品400幅。入展作品评出后将展于6月中旬展出。

## 市书协2021年公益书法讲座开讲

本报讯（记者 崔莉英）2021年市书法家协会公益书法讲座16日在市魏碑研究院开讲，今年的首期讲座邀请省书协副主席兼篆刻委员会主任王志刚主讲。

王志刚的书法、篆刻作品多次参加中国书法家协会和西泠印社举办的各种大型展览。当日的讲座中，王志刚就我市书法爱好者在创作中实际面临的问题，从全国性书法展事上评委对习作者书法品质的认知开讲，现场教授书法爱好者临习书法作品的正确方法，并就如何能

创作出有气质、有气韵的书法作品进行深入浅出的解析，加深了听众对传统书法的理解。

讲座现场，众多书法爱好者认真听讲、积极提问，王志刚热情解答，现场互动环节气氛热烈。讲座结束后，王志刚还对书法爱好者的习作一一进行点评。

据介绍，2021年的公益书法讲座将邀请全国各地知名书法大家来同开讲，旨在为全市书法爱好者营造学习、交流的平台，树立踏实传承传统书法的学书理念，全面提高书法审美。

## 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

