

名 家 说 招 安

连日来，中国美术家协会主席、中央美术学院院长范迪安一行深入我县红星乡、梅林镇开展采风写生活动，画家

难得的诏安之旅，名副其实的“春至诏安”



范 迪 安
中国美术家协会主席、中央美术学院院长

不愧是书画艺术之乡
诏安生态的保护和城市的面貌给我们留下深刻的印象，特别是多年来连续不断地举办各种艺术交流展示和传播活动，使诏安书画之乡的美誉度不断增强。这里既有丰厚的人文传统，更有政府对文化建设的高度重视，以及活跃的书画创作氛围，不愧为著名的书画之乡。

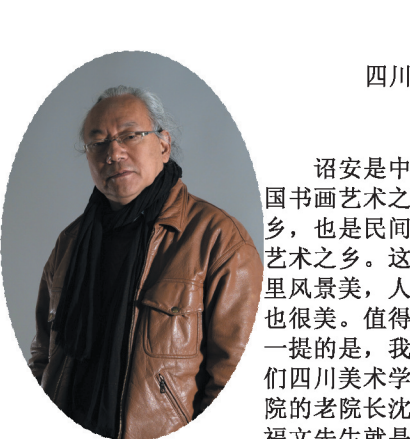
一次艺术上的丰收
我们在诏安的几天，既在渔港，也到了革命老区的山村村落进行写生。虽

们对我县的自然风光、人文风情赞赏有加。范迪安等艺术家们一行对诏安留下了深刻的印象。

然还在春节期间，但渔港码头已是一片繁忙的渔业生产景象，山区则有非常淳朴的生活风貌，在我们艺术家眼中，诏安的自然景色和生活景象很适合用油画来进行表达。在诏安第一次开展这样较大规模的油画写生活动，对艺术家也是一次艺术上的丰收，我相信这些作品在诏安和今后到漳州展出，一定能够让闽南人民、漳州人民、诏安人民更加涌发文化自豪感，这也是我们油画艺术家献给群众的一份文化礼物。

名副其实的“春至诏安”
我们从全国各地来的油画家在诏安采风写生，也是一次和诏安书画家同仁们进行交流的机会，对于认识诏安的书画传统和当代活跃的书画创作，对于推动书画艺术的传播，都很有意义。我们也很感谢书画家朋友们还有很多青年志愿者，为这次采风写生所做的支持和帮助。新春伊始，大家就用艺术劳动形成文化氛围，堪称人勤春早，整个采风写生和展览称之为“春至诏安”，名副其实。

对诏安有别样的一番情份



侯 宝 川
四川美术学院副院长、教授、硕士生导师
重庆美术家协会副主席

诏安的书画艺术会保持良好的势态，会推出优秀的艺术家

李 豫 闽

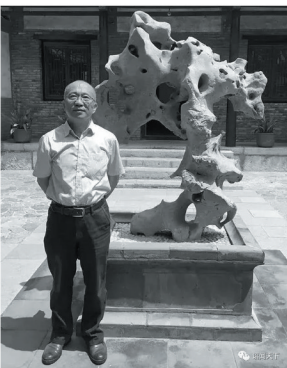
福建师范大学美术学院院长、教授、博士生导师
福建省民间文艺家协会主席
福建省美术家协会理论委员会主任

诏安是著名的书画艺术之乡，90年代初就被文化部定为书画艺术之乡，它有非常悠久的书画历史、传统，在诏安流传着一句话，“家中如果没字画，不算诏安人。”几年来我一直都在研究福建跟台湾的美术，诏安历史上像谢国樵等一批书画家对台湾书画的影响非常大。油画到诏安交流是比较少的，这次写生应该会给诏安的书画艺术发展带来一些帮助。首先它会拓展一些视野，中国传统的书画艺术固然是非常重要的文化传统，但是油画可以更加直接地反映现实中的物化人文。诏安好山好水，人也非常热情，通过油画的写生来表现诏安的地域文化、地形地貌、包括人文的景观，这是一个非常好的宣传。另外，诏安的书画艺术有待于提高的地方就是

要多交流，多走出去。从历史上来看，诏安书画界是善于走出去的，像谢国樵、沈柔坚、沈福文、沈耀初，都是走出去的，我想这种已有的传统已经非常深厚了，那么现在应该改变观念，提高见识。艺术本来就不止是一个简单的技法表现，它还是体现人的思想、立场观点和方法。此次交流将推动诏安的文化发展和书画艺术的提高，未来诏安的书画艺术仍然会保持一个良好的势态，同时也会推出一批年轻的优秀艺术家。

诏安全民从骨子里热爱书画

这是我第四次到诏安，之前我来过，去看过沈耀初美术馆，对诏安的印象是逐步加深的，而这次更有一些新的理解。确实，诏安全民对书画的这种热爱是从骨子里、内心里散发出来的，它从历史中就已经沉淀在诏安人的心里面。我看到诏安家家户户门口都有对联，门庭里面、店铺里面都有挂书画作品，这在其它地方没见过。我们这些画家到过全国很多地方，各地都有各地好的、很显眼、很鲜明突出的地方。而诏安至少在我们省沿海城市中最突出的应该就是它的书画。



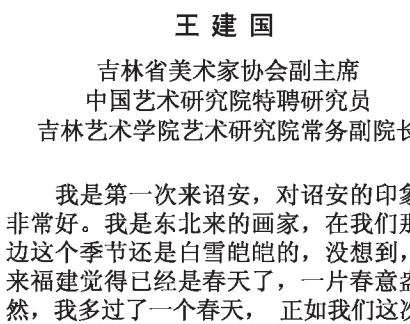
王 辉
中国油画学会理事
福建省美术家协会油画艺委会副主任
北京当代中国写意油画研究院常务副院长、研究员

诏安把文化当作名片向外推广



王 建 国
吉林省美术家协会副主席
中国艺术研究院特聘研究员
吉林艺术学院艺术研究院常务副院长

在诏安采风觉得倍加亲切，像回家一样



我是第一次来诏安，对诏安的印象非常好。我是东北来的画家，在我们那边这个季节还是白雪皑皑的，没想到，来福建觉得已经是春天了，一片春意盎然，我多过了一个春天，正如我们这次写生的主题，是“春至诏安”。诏安给我的感觉是风景非常优美。不论是在海边写生，还是到农庄，都非常漂亮，我们画青山绿水，画海边，创作的素材很多，这几天来感受也很多。另外，诏安



人非常热情，非常温暖，我们在画画的时候很多老百姓把家里的茶水、水果都拿出来了。这让我觉得很温暖，在这儿采风让艺术家们倍加亲切，像回家一样。

采风写生活动可以助推诏安油画创作的繁荣



郭 宁
中国美术家协会水彩画艺委会委员
福建省美术家协会副主席
福建省油画学会副会长
泉州画院院长

对国画的创作还是比较好的，而这次我们来自全国比较知名的油画家带来的现场油画写生创作，将让诏安的百姓、诏安的美术界对油画特别是油画写生有初步的认识。画家现场写生，抒发对这里的一种情感；到渔村看到的渔船等场景或者对自然地貌作情感上、创作上的处理，这些在画面上都能体现出来，我觉得这将有助于推动诏安油画创作的繁荣。

养生小常识

每逢佳节胖三斤，春节一过，不少女性感到自己身上又添肉肉了，新一轮减肥计划已在酝酿之中了。近日，中国疾控中心营养与健康所专家指出，减肥时没有无缘无故的变瘦，也没有无缘无故的反弹，找到病灶，有的放矢，才能保持减肥成果不反弹。

减肥误区一：盲目节食。减肥，要在保持营养素足量供应的前提下，科学降低能量摄入，适度增加能量消耗。这才是科学健康的减肥方式。如果只吃黄瓜、西红柿，或者完全不吃主食，这样饮食单一不健康的节食减肥，使得营养素摄入不均衡，即使瘦了体重，也伤了身体。过度节食减肥者，一旦停止节食，很快就会把自己催的更肥。为什么？因为胃肠系统更懂得摄取营养，经历了一段“清贫”生活后，受尽磨难它们会更加肆意摄取脂肪存储能量，以防止再发生类似事件，所以，你就会变得更肥。

减肥误区二：吃减肥药。有的减肥药是抑制食欲，有的减肥药是利用腹泻，这种牺牲健康的减肥，大多是减掉了身体的水分，虽然短时会让人觉得效果很好，但是饮食一旦恢复正常，极度虚空的身体又驱使自己不断进补，导致越减越肥的现象，最终击垮你的信心，让自己在变肥的路上越走越远。

减肥误区三：疯狂运动练就一身肌肉。其实，减肥只要能量消耗远超过能量摄入，也并非都要疯狂运动，每天把自己搞得筋疲力尽。

作为普通人，只需略有肌肉就可以，通过增加肌肉的运动过程消耗能量，同时达到增加基础代谢率的效果。养成并坚持良好运动习惯，不求八块腹肌，但求小腹平坦，就是普通人最健康的美。

遗失声明

诏安县永生毛织有限公司不慎遗失工商营业执照正、副本各一本，注册号：350624699001970，现声明作废。

声明人：许永生
2019年2月22日

遗失声明

诏安县陈宽搅拌机经营部不慎遗失个体工商户营业执照副本一本，注册号：350624600032516，现声明作废。

声明人：陈 宽
2019年2月22日

遗失声明

诏安县睿鑫通讯店不慎遗失个体工商户营业执照正本一本，统一社会信用代码：92350624MA31KGDU42，现声明作废。

声明人：陈清欣
2019年2月22日

学 习 一 刻



爱一行
沈 顺 鹏 刻

难忘的云南之旅

◆ 张 韵 芝

一个愉快的暑假，爸爸妈妈带我去云南旅游。

我们先坐火车来到石林。走进石林，映入眼帘的是各种奇形怪状的巨石。这里的石头千奇百怪，有的像向上攀爬的乌龟，有的像凝望远方的老人，有的像高大凶猛的怪兽，还有的像亭亭玉立的少女。碧绿的湖水倒映着巨石，神奇的



天然舞台上展现着本色的表演，诉说着一出出动人的故事，演绎着一个个美丽的传说。我穿上了鲜艳的彝族撒尼人的服装，身后是凝望远方的阿诗玛石像，好像不同版本的阿诗玛在隔空对话。

接着我们到了大理。崇圣寺三塔像三个站岗的哨兵巍然挺立，历经千年风雨依然岿然不动。苍翠的大树，高耸的三塔，巍峨的青山，高远的蓝天，构成了一幅优美的画卷。天龙八部影视城里，城门口卧着栩栩如生的龙头喷泉，城门上写着“大理国”三个大字，城楼上挂着“天龙探秘”牌匾，城墙上爬满了阴森恐怖的藤蔓，仿佛把我们带回古老的大理国，带入《天龙八部》精彩的故事情节中。大理古城中，在餐馆的阁楼上观看白族小伙子、姑娘们的歌舞表演，优美的舞姿诠释着年轻人对爱情的热烈

追求，引得观众们纷纷拿起手机拍照留念。“上关风下关花，苍山雪洱海月”，此时此刻不由得让我们确信大理是最适合风花雪月的浪漫之城。

后来我们又到了丽江古城。天下着小雨，而古城却依旧人潮涌动，车水马龙，游人们丝毫没有因为下雨而减少兴致，披着雨衣，撑着雨伞，徜徉在丽江巨石倚靠着大树，像美丽的夜色中，给古城增添了几分情趣。绚丽的灯光，精美的浮雕，古朴的建筑，热闹的街市，让丽江那惊艳的独特魅力完美绽放，让四方的游客流连忘返、终身难忘。大家走走停停、有说有笑，摆造型、

拍照片，不知不觉中自己也成为了一道靓丽的风景，镶嵌在丽江那幅精美的画框，定格在生命那份永恒感动。走得累了，我们就去茶馆品尝当地的好茶，有雪茶、滇红、普洱茶等。两位纳西族姐姐热情地向我们介绍这些茶的特色和功效，我们一边品尝着浓郁的茶香，一边回味着旅途中的无尽欢乐。

七天的旅程很快结束了，我们不得不离开美丽的云南。我们带着美好的记忆，依依不舍地挥一挥衣袖，作别了彩云之南。虽然这已经是几年前的事情了，但七彩云南的美丽画面却经常在我的梦中浮现——这难忘的云南之旅！

心存敬畏，方能行有所止

易长青说，若收徒，须有同行德高望重的见证之人，依古法之礼，仪式须庄重……他日徒儿自立门户，言行须谨遵师训，心存敬畏之心，不得以次充好，不得罔顾师恩，自鸣得意不可一世。

第二次让我对“敬畏之心”深有感触的，却是一个让人唏嘘的故事。

企业讲究传承，从产品工艺品质到企业文化模式，都希望不断传承发展，方可真正实现“不忘初心，砥砺前行”，才能真正做成百年企业。为了实现传承的使命，“带教”便是最好、最有效的模式。

部门来了个新人，接能源管理岗位。已升职的前辈受主管之托负责带教新人，前辈依例带了三个月，把凡是该岗位接触过的工作都手把手地教了一遍，外联单位沟通也都一一实地带过，每次讲完都问新人是否已知悉掌握，亦可谓竭心尽力；新人只是回答自己回去再想想。三个月后，新人基本能上轨道，却是逢人便讲带教态度恶劣，自始至终不曾从中学到半点东西。从此磕磕碰碰的两年共事开始，从占用带教的小办公文具开始，到微信群里的挑拨生事、言语攻击，后来更是明里暗里拷贝带教的文件资料，完了自己的电脑资料给弄没了，然后在微信群里直接说带教删了她的资料。带教为了顾全大局处处忍让已是身心俱疲，忍无可忍，两人大吵一次。吵完之后带教也反思、身为主管是否太冲动；这边反思还未结束，新人一封投诉邮件已发至集团总部的对口主管，抄送地方工厂的许多主管和对口部门。鉴于新人两年的表现及心态，地方工厂高层决定对其劝退，临了临了，新人再次把投诉邮件截图发在了集团几十个工厂同岗位的微信

每期一推

诏安城隍庙

◆ 沈 益 群

城隍庙位于南诏镇西门社区。始建于明嘉靖九年（1530年），历经拓改建及重修，主祀城隍。建筑坐东北向西南，占地面积1200平方米，三落庭院式平面布局，土木结构，依次由影壁戏台、门楼、前殿、天井（带两廊）、中殿、拜亭及正殿组成。门楼面阔3间，11檩前步廊，举架较高，一斗三升式弯斗式斗拱。明间二攒，次间一攒，梭形石柱，直径0.32米，柱基鼓镜形。门前一对石抱鼓，下檐高0.64米。前殿及两廊墙体嵌明万历、天启年间和清康熙、乾隆年间重修碑记5方。正殿抬梁式木构架，硬山顶，屋顶饰剪瓷雕饰，有双龙戏珠、人物鸟兽等。进深四柱，后檐墙



城 隍 庙

七 绝 · 元 宵 夜

一轮明月下瑶台，火树银花次第开。
唯恐良宵难指过，明朝此景不重来。

江城梅花令·元夕静思

推门见月落庭空，夜朦胧，景朦胧。
绚丽烟花，光亮照楼中。
最是良辰期友至，明几上，沏香茶，意渐浓。

渐浓，渐浓，一重重。
绽笑容，粉靥红。
望也望也，望不到，君过桥东。
心事萦怀，欲待诉情衷。
伫立窗前长望远，频顾盼，心迢递，待与同。

◆ 袁 群 芳

群……带教无奈陷入不明就里的猜测和异样的眼神之中。

《千字文》中那一段话翻译成白话文，就是：作为一个女子要懂得崇尚贞洁，作为一个男子应该德才兼备，知道错误就改，得到别人的帮助莫齿不忘，不在背后说人坏话，不要倚仗自己的长处就不思进取，这样别人才愿意和你交往，胸襟豁达才可以让人难以度量。

子曰：“三人行，必有我师焉；择其善者而从之，其不善者而改之。”只有心存敬畏，才能有谨慎态度，戒慎意念，也才能在变幻莫测、纷繁复杂的社会里，不分心，不浮躁，不被私心杂念所扰，不为个人名利所累，永远谦逊平和，保持内心的执着和清静，恪守心灵的从容和淡定。

社会在发展，价值观在改变，人与人之间的关系多了“利益”二字，变得更加敏感而复杂；只是，没有谁对谁有必须的义务，人与人之间的缘份，还需且行且珍惜。

心存敬畏，方能行有所止！

