



“90后”吴川画家创作国潮长卷《顺峰珍品录》 画说制造业高质量发展图景



《顺峰珍品录》局部图。

本报讯 记者林明聪 通讯员骆木欣报道:11月底,吴川“90后”青年画家陈志杰创作的国潮长卷《顺峰珍品录》在佛山市顺德区正式发布,以国潮之美描绘顺德制造业高质量发展的图景。

老家在吴川市覃巴镇的陈志杰现居住在佛山市,90后的他是一名美术工作者。2021年6月,他创作了一幅仿北宋名画《清明上河图》的作品《广佛战“疫”上河图》出圈,引起了广泛的关注,为此曾上央视介绍其创作理念;2022年3月,他创作的《同心抗疫·同气连枝》也受到广泛关注。

“《顺峰珍品录》是一幅展现顺德千年工业发展传奇的画卷,”陈志杰表示,从长卷中可以体验到一场穿越古今的“顺德制造”之旅——从古代时期开始形成浓厚的商业氛围,到农业经济向工业经济的跨越,再到如今用40年时间成长为万亿工业强区,长卷生动地展现了顺德作为工业强区的过去和现在。

“长卷整体画面用色是以赭石(薯蓣的颜色)向钴蓝(现代工业科技感)过度渐变为色调。”陈志杰说,采用了传统国画的平涂、层层叠染和立体表现的技法,将传统与创新相结合。

据介绍,全卷由三部分构成。第一部分以传统的国画手法白描为主,墨色叠染再到罩染上色。描绘了顺德明代的手工业和农业经济,展现了人与自然和谐共生的生态农业系统,以及香云纱晒布、桑基农田耕作、织布、鱼生、柴火煮饭等场景;第二部分参照了顺德旧厂房的色彩搭配,以绿瓦红砖展现历史的痕迹,描绘了近代顺德依托“鱼米花果之乡”的优势,将发展缫丝、制糖业作为工业发展的重点,带动了轻工业和机械业的起步发展;第三部分以钴蓝为主色调,描绘了智能家电、家居、机器人和自动化等现代产业。此外,还选取了一些优秀的工匠代表进行人物刻画。

顺德以制造业闻名。陈志杰用艺术创作的方式,记录顺德制造业的转型升级过程。

湛江中医分享冬季养生建议 科学调节身心健康 保持良好生活起居

本报讯 见习记者陈妍 通讯员蔡怡敏报道:进入冬季以来,湛江的天气变化快速,白天气温回升,早晚寒凉等复杂天气状况频繁出现,这可能导致呼吸道、心脑血管和消化道系统等疾病在气温波动时出现。

那么,在这个时节,如何科学养生以保持强健的身体呢?医生分享了冬季养生建议,主要包括起居、饮食、劳逸和情志等方面的综合调节。

冬天是生机潜伏、万物蛰藏的季节,人体也是如此。冬天养生主要讲究一个“藏”字。“根据《黄帝内经》所述的四时养生原则,冬季养生的总则需‘冬藏’,就是人体要像一些冬眠动物一样躲起来。”市第一中医医院肺病科医生余滨提醒,冬季早晚温差大,起居调养方面需要“早睡晚起”,白天可以适当“睡懒觉”,等待太阳升起后再缓和起床。因需上班上课而无法晚起的市民,也应尽量早睡,避免熬夜。

围炉聚炊欢呼处,百味消融小釜中。在寒冷的季节,热气腾腾的羊牛肉火锅、边炉成为不少市民冬日暖胃的就餐选项,余医生表示:“冬季饮食以进补为主,可以适当吃些羊肉、萝卜等温补阳气的食物。但冬天人们吃得多,动得少了,血液流动变慢,胃肠道蠕动也减慢,因此,在进食

中也要注意少盐少油,保护血管,日常也要保证新鲜蔬菜水果的每天适量摄入。”

“说到‘藏’,冬季尽量避免剧烈的运动消耗阳气,反而不利于养生,可以做一些简单的肢体活动。”关于冬季劳逸,余医生提醒,在冬季人体需要适度保持运动,但运动时间最好选择在白天温度相对较高的时候,运动后,感到四肢温热即可,避免大汗,以免损伤阳气。故冬季运动应以微微汗出为度,可选择八段锦、太极拳、散步等轻缓的运动。

“降温之后,掉发、感冒、头痛、鼻塞等疾病统统找上门了。”12月4日下午,正在渔港公园内散步的王女士向记者说道,每到秋冬季节,王女士身体就会出现各种小毛病,情绪也会莫名其妙的失落,她只能通过时常出门接触大自然的方式才能稍微缓解。

每到秋冬季节,“悲秋综合征”、“冬季忧郁症”等热搜词条频繁出现在社交媒体上。余医生表示,秋冬气温下降,光照减少,容易影响人们情绪与精神状态,因此,冬季养生还应注意调节情志,避免情绪过于激动,要“内敛宁静”,要积极调适心理,通过多与他人交流、进行呼吸放松锻炼或者“晒太阳”打坐等方式来调适情绪,保持平静。

“讲文明 树新风”公益广告

文明骑车
文明停车

文明驾车
文明乘车

