



最近，经常听到有人说“莫兰迪色系”，也有人称之为“延禧攻略色系”。然而，我一直没有闲情逸致追剧，只大略了解了这个色系的特点。原来，这种神秘高冷的灰色调，是一种饱和度降低的颜色组合，低调，慵懒，宁静，高雅。

莫兰迪又是谁？

在网络上一番搜索，才知道，莫兰迪是意大利的一位画家，一生都热衷画身边的静物以及周边的景色，他的与世无争的精神气质，融于绘画中，形成了他在用色上的独特灰色调。我浏览着莫兰迪的一些作品，那种笼罩着蒙蒙雾气的画，正吻合了我的心理需求，这种散发着朦胧美好情意的绘画效果，可以让人的心境平缓柔和。相对于大红大紫的光彩耀目，我更喜欢无边的宁静。

意大利画家莫兰迪，一生未婚，艺术就是他的情人。他一生中规中矩，不喜欢交际，甚至很少出远门，唯一的一次出国是去瑞士苏黎世参观塞尚的画展。莫兰迪的低调也正是我所追求的。

从小，我就不喜欢引人注目，只喜欢静静地做自己喜欢的事情，一旦被人瞩目，就失去了内在的平静，觉得浑身不自在，我还难以企及宠辱不惊的禅意境，然而我一直孜孜以求“不以物喜不以己悲”的理想境界。如今，人到中年，依旧没做出什么惊天动地的大事，只是奔忙于琐碎与平淡之中，碌碌无为。当然，也得到过一些不起眼的小成就，被人议论，被人推崇，每当这时候，我都唯恐避之不及。

我有自知之明，所取得的小成绩，都无足挂齿，一些赞誉，不是言过其实，就是客套鼓励。我在浮夸中不知所言，不知所措，宁愿躲到一边，退出舆论焦点，回归一种不惊不扰、不悲不喜的生活里。

年龄渐长，我不再向往风口浪尖的风光，我喜欢模糊了棱角的生活，半明半昧，半睡半醒，平淡的日子里，有朦胧的梦，有梦想萦绕的现实生活，不慌不忙，波澜不惊，优雅从容。

循着画家莫兰迪的精神指引，却发现，他的气质“很中国”。不单单是他

当时的非主流用色，更是因为画风的韵味。他的画，的确深受中国绘画的影响，尤其是我国宋代绘画。只要大致对比一下，就能发现其中惊人的相似。

这一发现，让我有种寻根的快感。

原来，所谓的延禧攻略色系，所谓的莫兰迪色系，就扎根在我们的文化里，渗透在我们的日常生活中。

我们的传统国画，自唐代开始。唐代绘画，自然也是富丽堂皇，这种绘画的特点，和社会背景有关，和人们的精神追求有关，人们热衷建功立业，绘画用色也是浓墨重彩。到了宋代，绘画艺术更趋成熟，当人们看惯了牡丹国色的热烈，开始倾向于淡泊宁静的山水花鸟。如果说，唐代画的用色，有着气象万千的动感，那么，成熟的宋代绘画，就有着宁静致远的巨大力量。

我崇尚有静气的人生。

我没有做出惊天动地的成就，生命平淡无奇，也曾经也羡慕过活得风风光光的朋友，他们在领奖台上春风满面，他们在职场上叱咤风云，然而，

总有这样那样的障碍，让我与人前的风光失之交臂，我总是在默默做着绿叶的事业。花朵的绚烂果实的甜美都似乎和我无关，我只是繁华落尽之后依旧挺立着的光秃秃的枝干，在失望与希望交织的复杂情感里，悲喜交加地活着，哭着，笑着，疼着，醒着。

日久天长，我习惯了沉默，我喜欢上了人生的灰色调。我无法穿上大红大绿的明亮服装招摇过市，我只喜欢不容易被关注的雾霾蓝、暗粉以及灰色等。了解了莫兰迪色系，一不小心，我竟活在了电视剧里的流行色里，不经意间，我已走进了古老的传统文

朋友小聚，当年风光无限的朋友，已然不似当年笑得张扬而恣肆，他的感叹里，有绚烂之极归于平淡的了悟，有波澜壮阔之后无边的宁静。这宁静，在我看来，却有着雷霆万钧的无敌力量。

繁花与硕果，是人生盛季的馈赠；而低调和宁静，是生命最本真的状态。

QUANU 全友家居
绿色全友 温馨世界

全屋定制 拎包入住

装家不用东奔西跑 全友整装一站搞定
优质品牌 特惠套餐 标准流程 专业团队
地址：文山路桥西150米（三联火锅对面）电话：8160018

文登区妇幼保健院开展母乳喂养周系列活动

本报文登8月7日讯(通讯员 田芳铭)为进一步保护、支持和促进母乳喂养，8月1日至7日，文登区妇幼保健院开展母乳喂养周宣传活动。

8月1日至7日是第28个世界母乳喂养周，今年的主题是“助力父母，成功母乳喂养”，强调以母亲和婴儿为核心，遵循生命最初1000天的时间轴，所有支持母乳喂养的医务人员及社会各界，需加强各环节协作，为母婴家庭传递一致信息并提供支持措施，帮助父母实

现成功母乳喂养的愿望。

8月4日上午，区妇幼保健院组织举办了以“助力父母，成功母乳喂养”为主题的知识讲座，邀请计划怀孕的夫妇、孕妇、哺乳期妇女及其配偶参与讲座，现场为大家讲解了母乳喂养的好处、促进母乳喂养的方式、喂奶的正确姿势、方法及导乐分娩的相关知识，帮助准妈妈们掌握母乳喂养技巧，建立母乳喂养的信心，营造保护、支持和促进母乳喂养的社会氛围，同时进行现场抽奖活动。活动期间，区妇

幼保健院在大厅和门诊LED屏播放相关知识，导医台及产科门诊护士对前来就诊的孕产妇及家属发放宣传资料，产科病房护士对住院孕产妇进行母乳喂养知识宣教，产科门诊医生为前来就诊的孕妇及患者提供免费咨询。

多年来，区妇幼始终将孕产妇的健康放在工作首位，在开展疾病治理的同时以预防为主，通过保健知识的宣讲，让孕产妇掌握母乳喂养知识及技巧，为妇儿的健康成长保驾护航。

入园查体紧锣密鼓 筹安排有序推进

本报文登8月7日讯(通讯员 田芳铭) 幼儿健康查体，是及早发现儿童营养不良、龋齿、肥胖等情况，做到有疾病早发现、早治疗，把不健康因素扼杀在萌芽中的有效手段。为了贯彻落实《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》，加强托儿所幼儿园卫生保健工作，为集体儿童创造良好的生活环境，预防控制传染病，降低常见病的发病率，培养健康的生活习惯，保障儿童的身心健康。从7月上旬开始，文登区妇幼保健院对城区37家幼

儿园秋季新入园儿童进行健康查体，目前幼儿查体工作正在有序推进。

据了解，本次入园体检的内容包括一般体格检查、视力筛查、口腔保健、谷丙转氨酶和血常规检查，目的是检查儿童体格发育状况，有无贫血情况，有无先天性心脏病，是否有传染性疾病，以及了解小儿预防接种等情况。

本次入园查体工作，文登区妇幼保健院提前做了统筹安排，按照区域顺序为

每家幼儿园都安排了查体时间，有效提升查体效率，避免家长高峰及排队等情况，此次查体工作将一直持续到8月底。对入园体检中发现的贫血儿童，区妇幼保健院将及时给予纠正治疗；对未按规定程序进行预防接种的小儿，及时采取补种措施；对有肝炎、眼结膜炎、结核病等传染病的小儿建议暂缓入园，治愈后经医生开证明方可入园；有急性传染病接触史的小儿暂缓入园，隔离期满后方能入园。

组织消防演习 提高安全意识

本报文登8月7日讯(通讯员 刘筱佩) 日前，为提高消防安全防范意识，天福社区卫生服务中心在医院大楼前进行了一次消防演习。

随着消防演习总指挥的一声令下，消防演习正式开始。首先由总务科工作人员点火，中心职工在经过专业人士指导后依次学习用干粉灭火器进行灭火。演练过程中职工们严格遵守演习纪律，服从命令，听从指挥，团结协作，视演习为真实事件，全身心投入到演习中去，听从现场指挥人员的统一布置和指挥，严格遵照演习流程执行；演习现场严禁嬉笑打闹，做到令行禁止。最终演习取得圆满成功。



本次演习提高了天福社区卫生服务中心全体员工的安全防范意识和灭火能力，既增强了职工自我保护能力，也进一步提高了医院消防安全应急能力，在出现紧急情况时能够最大限度地保障住院患者及群众的生命安全，防患于未然。

区妇幼癌前筛查火热进行

本报文登8月7日讯(通讯员 包金玲) 今年的两癌筛查活动启动以来，癌前筛查小分队已经完成两癌筛查人数达两万八千余人次，肿瘤早期筛查达到了一万五千多人次。

为促进癌前筛查工作的顺利进步，文登区妇幼保健院多管齐下，医院多途径加大宣传力度，与地方政府、街道办事处紧密联系，并宣传妇幼保健工作的工作方针及各种优惠政策，同时通过筛查把妇幼品牌宣传触角延伸到全区各个角落。截至目前，筛查小分队

已先后来到天福街道、文登营镇、大水泊镇、张家产镇、界石镇、高村镇、宋村镇、开发区、环山办事处、龙山办事处，葛家镇、泽头镇等镇街。

与此同时，医院还启动肿瘤早期筛查升级筛查策略，在跟随两癌筛查(宫颈癌、乳腺癌)脚步的同时，另外组织人力提前对城镇龙山办事处进行筛查，延长部分大社区退休职工比较集中的社区筛查时间，力争把服务送到家门口，使更多的居民尽早受益。