



插花

办公桌上的诗与远方

□本报记者 刘欣欣

近年来，越来越多的职工喜欢在工作之余找个工作室或俱乐部学习插花，用美轮美奂的艺术插花装点自己的办公环境和家居生活。各级工会组织插花活动的频率也越来越高。究其原因，是因为很多人在接触后都感受到，插花艺术是一种精神层面的享受，可以释放压力，在忙碌紧张的日常工作生活中，寻求到精神世界的“诗与远方”。

“插花本身就是一种心灵的修行，在当下快节奏的生活中，我们可以以花为媒，帮助更多的人释放身心压力。”国家非物质文化遗产中国传统插花传承人、中国插花花艺协会常务理事张燕这样总结说，插花更注重精神内涵，插花时要做到身正而神聚，专注于眼前的插花，在天人合一之间，烦恼尽除，精神也得到升华。

插花也能治愈身心

“园艺疗法是通过园艺活动来疗愈身心的一种手段。”张燕向记者解释说，研究发现，园艺疗法能够改善情绪，减轻疼痛，能够帮助病人减轻压力，对病人的健康恢复效果显著。

对于“压力山大”的上班族，工作、生活、健康、子女教育等诸多问题，不断困扰着不同年龄段的人群。园艺疗法被认为是能



缓和与解决这些问题的有效手法之一。

“花有治疗的力量，在中医学理论上，花具有阴阳的平衡作用，花本身所具有的色香姿韵，对人体健康也有非常好的影响。”张燕进一步解释说，随着物质生活的极大改善，人们对自然美、社会美、艺术美、环境美的追求日趋强烈，中国传统插花艺术形式又渐渐走入人们的视线。它不仅能够满足人们崇尚自然、追求朴实、表达思想、传递情感的需求，也越来越广泛地走入寻常百姓家，让生活更舒适、优雅，让心灵得到更多慰藉。

插花要注重线条之美

既然插花有这么多的好处，那应该如何插好花呢？说起插花中需要注意的内容，张燕告诉记者，首先要学会以花枝为线条进行造型。尤其要善用木本花枝线条进行造型，这也是中国传统插花最突出的特点之一。

木本花枝最富画意，或柔或刚，或粗或细，或秀雅或苍古等等。其寿命也较长，又易加工整形，可以自由构图，表现出各种优美生动的轮廓、体量、质感与动态。运用枝条的不同线条形态表现不同的外延美与内涵美，充分体现构思上丰富的思想文化内涵，使作品更加生动活泼，更富于艺术表现力。

有些线条天然风韵极佳，张燕说要尽量保持其自然弯曲而流畅的线条，充分利用植物材料自然特点，因材取势。抒发情感表

达意境，布局主次分明、虚实相间、俯仰呼应。通过线条、构图的完美和变化，展现出一花一世界，一叶一乾坤的艺术天地。

体会心底的愉悦和安详

“插花不仅仅讲究技艺，更强调以花悟道，注重习花人品格、修为的培养，强调插花是一种修行。”张燕笑着对记者说道。源自佛教的东方插花，让人们在慢调的插花过程中，体会源自心底的愉悦、宁静与安详，禅意油然而生，有张有弛，是一种生活的智慧。

“在插花的过程中，我们可以认识自己、感受自己、完善自己。”张燕解释说，插花是一种禅意的冥想，是一种对心灵的洗涤，也是一种对性情的陶冶。而将插花摆放于生活中的各个角落，用心去惜花、赏花，也同样是一种享受精致慢生活的方式。

【链接】

插花小技巧

插花的构图形式：

1.平衡式：依中轴线中心点配置不等型而等量的花、枝、叶的构图形式。此种构图形态多样，多采取花、枝、叶的大小、高低、疏密等手段进行变化，一般跟着感觉走，将等量花材进行插入。插花的素材可以是店里买回来的鲜花，也可以是野外采来的野花野草，巧妙搭配、精心编排。

2.对称式或均齐式：对称式往往以中轴线为准，向左右插入等形、等量、等色的花叶形成的构图形式，如扇形、三角形似孔雀开屏的形态；均齐式也以中轴线为准，向左右前后插入等形、等量、等色的花叶形成的构图形式，似塔型、半圆型。

插花的步骤：

1.修剪：首先要去掉花卉的残枝败叶，根据不同式样，进行长短剪裁，根据构图的需要进行弯曲处理（为了延长水养时间，适合水中剪取）。

2.固定：为了让花卉姿态按照你的设想进行，一般在花器的瓶口处，按照瓶口直径长度，取两段较粗枝干，十字交叉于瓶口处进行固定。专业插花，还要彩花插、花泥、铝丝等工具进行固定。

3.插序：一般容易先插花后插叶，这样容易在插叶的时候将花的高度降低。正确的插序应该是选材、选插衬景叶、插摆花。



中国插花花艺协会常务理事张燕

老年消费者是一个特殊的消费群体，相对于其他消费者或商品经营者，老年人在购买商品或接受服务时，由于受意识、知识、信息等方面因素的影响，仍处于相对弱势的地位，其合法权益更易受到侵害。

邮购商品名不副实

近日，赖大爷听了某电台的一个节目，通过热线电话购买了节目中推荐的升级版清华同方可通话平板电脑。收到货后发现该产品型号N703双核（TFTC列），反应速度太慢走不动，系统卡到影响使用。赖大爷重新拨打了热线电话，接线员答应会找营业员和他联系，随后就再无音讯。

像赖大爷这种情况并不是个案，处理起来也很困难。赖大爷通过电话和商家直接交易，他手头连收据都没有，维权的对象都找不到。老年人防范意识不够，往往轻信商家的口头承诺，一旦发生消费纠纷，根本无法举证。特别是一些不良商家在交易开始就有意设置种种“陷阱”逃避责任，使老年人消费维权难上加难。

老年消费维权现状及建议

保健品消费成重灾区

年过八旬的黄先生反映，年初在北京某生物科技有限公司参加健康讲座，听信推销员的游说购买8050元保健品，后因身体不适，医生建议不宜再吃保健品，要求对方把余额退回，商家百般推诿。后经调解，黄先生成功拿回了退款。

一些经营者经常会利用老年人身体健康状况推销商品，宣传产品具有治疗功能，从而引诱老年人购买。老年消费者平常关注度最高的仍是食品、医疗、药品，自我辨别能力和自我保护能力仍有待加强。另外，也反映出个别商家的商业广告存在的虚假宣传问题已经产生不良影响，同时也警示商家及相关政府部门，应当在规范商家广告宣传行为方面仍须规范和加强监管。

老年消费维权的措施及建议

（一）加强宣传，增强老年人防范意识及维权能力

由于老年人年龄大、行动不

便、导致生活环境相对封闭，加上同情心强、渴求健康等原因，很容易轻信虚假宣传，听信一些口头承诺而掉入消费陷阱。因此，首先应当加强老年人安全防范知识和基本消费知识的宣传，杜绝欺诈老年消费者行为的发生。其次，要加强法制宣传教育。帮助老年人明确《老年人权益保障法》、《消费者权益保护法》、《合同法》等法律规定的权利与义务，增强自我保护意识与维权意识。最后，通过报纸、广播、电视等新闻媒体采取开设老年人专栏节目等形式，进行保障老年人消费合法权益的宣传教育 and 引导工作，弘扬敬老、养老、助老的传统美德，谴责侵犯老年人合法权益的行为。

（二）严格监管，净化消费市场环境

工商部门应当实施全方位、动态监管，严格审查违法违规广告，加大惩治不法经营者的力度，使违法行为无机可乘。一是严格市场准入，杜绝无照经营、无资质经营者进入市场；对商品

服务中出现的夸大宣传、虚假承诺、强制服务、以次充好等不良经营行为要予以严肃查处。二是实行全方位动态监管制度，对老年人消费的主要市场食品及日用品从生产、进货、销售、售后进行全方位、多角度的监督检查，有关执法部门应组织专门的稽查队伍，经常对商场的三无产品、假冒伪劣产品进行巡查。三是加快企业信用体系建设，对信用等级差的企业加强监管，严厉打击不实广告，特别是药品、保健品的广告。

（三）健全法律，规范对老年消费群体的特殊保护制度

老年人作为社会成员中的特殊群体，法律对其合法权益的保障必须要有特殊的规定，老年人受到年龄、健康、知识面等方面的限制，在举证上显得十分困难，尤其是在信息不对称的情况下，老年人即使被蒙骗也很难举出有效证据指出经营者的过错。对此建议，有关法律法规应当明确规定，老年消费者在购买商品或接受服务过程中与经营者产生

纠纷，应当由经营者进行举证，解决由于信息不对称使老年人遭遇消费侵权时难以就经营者的过错进行有效举证问题。此外，建立相应的保护老年人消费权益绿色通道。如设立老年人消费维权专用电话，或者设立专门的老年人消费维权投诉点。

关注老年人的消费需求，维护老年人的消费权益，正确引导老年人科学、合理消费，是提升消费维权工作的必然要求。只有通过各方不断努力，才能营造安全、放心、和谐的消费环境，推动依法保护老年消费者的合法权益不断向纵深发展。

邢敬敏

