



长寿密码

刻木章 制糕点 扎笤帚

——84岁刘墨林老人的三道养生功



刘墨林在扎笤帚

文/图 本报记者 崔淑静
本报通讯员 刘书林

冠县清水镇刘屯村84岁老人刘墨林，一生躬耕乡土、勤恳务农，如今儿孙满堂、福寿绵长。

刘墨林年少家境贫寒，时常忍饥挨饿，身体孱弱；成年后常年下地劳作、抚育子女，日子拮据，身形单薄。新中国成立后，村里开设扫盲班，他得以入校识字。缘于勤学善记，他逐渐识得不少文字，还能写短文、记家事，成为家族里明事理、有见识的长辈。

直至年过七旬，刘墨林才彻底告别奔忙日子，过上衣食无忧的安稳生活。近年来，他愈发注重修身养性，常年坚守三项手工技艺，以巧手健脑、以劳作健体，安度充实丰盈的晚年时光。7月25日，记者对刘墨林进行了采访。

手工雕刻梨木章

刘墨林介绍，2015年春，他外出散步时，见村内废弃梨树枝干随处堆放，心想这是印章的好原料，便萌生了变废为宝、以梨木刻印章的想法。他向邻居讨来一根梨木粗干，置于院内木凳上，截去两端，留存质地优良的中段。用卷尺量取七八厘米木段，顺着木纹截取木

质细密、色泽发紫的芯料——此料软硬适中、不易开裂，是制作章坯的上好原料。随后，他将章坯木料逐一精心打磨，并反复修整要刻字的端面，保证平整方正、光滑细腻。

刘墨林戴上花镜，端坐窗前，铺纸勾勒出与章坯端面相等的印框，将人名反向书写于框内，反复调整笔画粗细、字距布局，直至字形端正匀称。随后，把写有印文的稿纸正面贴合章坯端面压实润湿，待墨迹渗印在木料表层，轻轻揭去纸张，反字便清晰留在章坯上。他以专用夹具固定章坯，右手稳握刻刀，沿字迹垂直入刀、斜铲木屑，每刻完一笔便吹净木渣，再反复修磨，让笔画规整清晰。为精进手艺，他还骑车赶集，向街边刻章师傅虚心求教刀法与布局，潜心记学雕刻技巧。

十余年来，刘墨林为邻里亲友雕刻印章分文不取。近年来他视力衰退，雕刻小字较为吃力，便转而雕刻福、喜、春、寿等吉语大字及各式月饼木模。在他看来，手工雕刻既能活动手指肩臂、舒展筋骨，又能磨炼心性、锤炼耐力，是极佳的养生方式。

传统手工制糕点

刘墨林学习的第二门手艺是手工制作糕点。2001年，他专程前往兰沃乡拜师学艺，跟随糕点师傅潜心钻研，熟练掌握和面、调馅、压模、烘烤、油炸等全套传统面点技法，深谙各类家常点心的制作技艺。二十余年来，每逢春节、中秋等传统节日，他都会提前备好优质面粉、绵白糖、果仁馅料等食材，在家支起烤炉，亲手烤制月饼、口酥等各式家常点心。

刘墨林为人实在，做糕点从不偷工减料。烘烤火候、油炸时间，都把控得恰到好处，成品松软香甜、风味地道，一出炉便满院飘香。邻里亲友常上门品尝、采购，他仅收取原料成本。如今，刘墨林年事已高、体力有限，无法独立完成全套制作工序。大儿子耳濡目染多年，已能熟练掌握糕点制作技艺，便主动接过烘烤重任。刘墨林就在一旁搭把手，做些揉面、调馅之类的轻便活计，依旧乐在其中。

谈及常年坚持制作糕点的缘由，刘墨林表示：揉面、制坯、烘烤的整套

工序，抬手弯腰、反复劳作，能够活络筋骨、舒缓身心，让晚年生活充实丰盈；逢年过节一家人围在炉前忙活，热闹又踏实；更重要的是，自家选料纯净无添加，邻里之间借着这些糕点往来走动，平淡日子也多了几分烟火气。

缚帚传情守初心

第三门手艺是扎笤帚、缚炊帚。刘墨林七十多岁时跟堂叔刘谿方学会了这门老手艺，还专门制作了一套缚帚工具。

每到深秋时节，刘墨林便骑着三轮车，往返于村外河沟、堤岸、河滩、路边，捡拾废弃的高粱穗、芦苇穗、黍子穗、地肤棵等天然原料。他将原料运回院内槐树底下，摊开晾晒至半干，用短柄镰刀剔除残籽、清理杂枝，再次晾晒干透后，便精心捆扎笤帚与炊帚。

制作时，刘墨林端坐矮凳，将牛筋拉力绳一头拴于T形蹬拐，一头系在腰间粗布护带上，拉力绳缠绕帚身、帚柄，他双脚蹬紧木拐攥劲发力，将带穗的高粱、黍子秸秆等压实勒紧，再用自制苘麻线层层缠绕捆扎，牢牢定型。捆扎完成后，他再用镰刀、剪刀修齐多余秸秆与线头，修整帚头轮廓，让成品规整美观。老人制作的笤帚、炊帚极少售卖，大多无偿赠予邻里亲友。在他看来，这些亲手缚成的物件儿虽不值钱，却承载着对乡邻的一份心意，也让他更有价值感。

刘墨林坦言，外出捡拾原料、坐下缚帚，需要调动腰腹、腿脚、手臂气力，长期坚持能够活络周身筋骨、强健体魄、延年益寿。

手工雕刻、烘焙糕点、制作笤帚炊帚，三样质朴的传统手艺，陪伴刘墨林安度晚年。以巧手修身、以匠心养心，这便是他的养生之道。



刘墨林刻好的印章

记者感言

生活充实 岁月从容

刻一枚梨木章，需要眼到、手到、心到，一刀一刻间，手指灵活了，肩臂舒展了，心也静下来了；烤一炉糕点，揉面、调馅、把控火候，抬手弯腰间，筋骨活动了，日子也有了香甜味儿；扎一把笤帚，弯腰、蹬腿、勒绳发力，全身的力气都用上了，血脉也通畅了。没有刻意的锻炼，没有昂贵的补品，每天手上有事做，心里有寄托，身体自然就活动开了，日子也有了实实在在的盼头。

刻章分文不取，刘墨林老人说邻里开口了就是信任，哪能收钱；糕点只收原料成本，他说赚

街坊的钱心里不踏实；扎好缚好的笤帚、炊帚大多赠予亲友，他说大家用得顺手就是最好的回报。一辈子吃苦受累过来的老人，对物质看得很淡，却把与人相处的情分看得很重。这份不图回报、乐在其中的心劲儿，或许比任何养生方法都管用——心宽了，气就顺了；气顺了，身就健了。

刘墨林老人的养生之道让我们明白，有一双闲不住的手，一颗不计较的心，日子过得充实、敞亮、有人情味，哪怕年逾八旬，日子依然热气腾腾。

康养

周刊



| 中医生活化 养生大众化 |

聊城晚报 | 03

2026年7月29日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 丁兴业 校对 / 李丽

导读

04版



一线观察

市级设中心 乡镇建试点 村里设床位
聊城织密医养结合服务网

聊城市中医夜校
第四期8月8日开课

05版



中医药在聊城

小艾草撬动大健康
——聊城积极打造“艾草+”新业态

06版



我的养生之道

与绿植相伴 寻内心平和