

有两位著名的

书法家,人称“南仙北佛”。“南仙”是上海的苏局仙,百岁高龄时耳聪目明,腰腿灵便;“北佛”是北京的孙墨佛,年逾百岁依然满面红光,步履稳健。谈到他们的长寿养生之道,苏局仙说:“写字动作大,更能舒筋活血。两腿平稳立地,悬臂运腕,肩、背、腰、腿跟着动,写得顺心应手的时候,伸展自如,就同打太极拳一样,能达到一种超然忘世的境地。天天练字,就同练气功一样对健康有益。”孙墨佛说:“我的身体好,全好在写字上,有时身体不舒服,一写字就好了。”话语虽然朴实,却蕴含着深刻的哲理。

苏局仙,清代末科秀才,自幼喜爱书法,好吟咏,工诗词。抗战期间,日伪多次登门聘他当中学校长,他拒不接受,隐居乡间。他将书斋名改为“水石居”,意思是“置石案头坚晚节,心清如水敢盟天”,以水的清白、石的坚硬自勉。

1979年,苏局仙以98岁高龄一举夺得“全国群众书法评比”一等奖,其获奖作品是《王羲之兰亭集序》,整幅书法气势连贯,一气呵成,既有欢畅俊秀的风韵,又不乏“书圣”飘逸的笔姿,被誉为“人书俱老的难得佳作”。104岁那年,他被评为“全国健康老人”。如此高龄,他仍坚持练习书法,每天挥毫不辍,夏天一边擦汗一边写字,冬天更以书法为驱寒方法,写得全身发热。

谈到自己的书写实践,苏老说:“书写这项运动,要把全身的气力调到笔端上来,这就贯通了周身的气血,使身体内的各部分机能得到了调整,大脑神经的兴奋或者抑制也得到平衡。就连手臂以及腰部的肌肉也得到锻炼,从而促进了血液循环和新陈代谢。”

孙墨佛少年时期拜一位清代翰林学习书法,此后又潜心研究历代书法家之长,尤喜唐代书法家孙过庭的作品,一生临摹孙过庭《书谱》到底有多少遍,已经无法统计。他对孙过庭神韵的把握和对《书谱》的娴熟,已达到炉火纯青的境界。国学大师章太炎、艺术大师齐白石都藏有孙墨佛的作品。

百岁之年的孙墨佛仍然坚持每天书写二三百字。他每日黎明即起,第一件事便是挥毫作书,兴趣盎然。据孙老的后人讲,老人的长寿经,主要是安静。这一方面以闭目养神求得,另一方面就是通过练习书法——一拿起笔来,他便精神专注,物我皆忘,对外界影响浑然不觉。其子孙天牧解释说:“写字排除了各种杂念,全身的力气需集于毫端,悬腕要使劲,脚心也得使劲,正是通脉络、匀气息的最有效之举,对身体是一种很好的锻炼。”

菊傍战场开:岑参的重阳家国思

黄知暖

“江涵秋影雁初飞,与客携壶上翠微。”九九重阳,自汉代起就是重要节日。登高、饮酒、赏菊等习俗,古人很重视。王维曾在重阳节时漂泊在外,留下那句广为流传的“每逢佳节倍思亲”,成了多少游子逢年过节的心头感慨。然而与唐至德二年(757)岑参笔下的重阳节相比,王维那“遍插茱萸少一人”的忧伤又好像算不得什么——

强欲登高去,无人送酒来。

遥怜故园菊,应傍战场开。

写下这首《行军九日思长安故园》时,岑参正在凤翔行军的路上。他也想强打精神,按照重阳的习俗去登高饮酒,可自己却不像陶渊明那样能等到一个白衣使者送酒而来。东晋末年的重阳节,陶渊明无钱买酒,正在菊花丛中闷坐,这时,刺史派白衣人给他送来一坛好酒。这个典故被后人用来比喻遂心所愿。岑参也在重阳节期盼着自己能遂心所愿,然而他的愿望却并非一坛酒。至德二年是“安史之乱”爆发后的第三年。老皇帝李隆基早已从长安逃到了蜀地,时局危急下,太子李亨在灵武称帝,一心要收拾河山。岑参心怀抱负奔赴这位继位不久的皇帝。行军至凤翔正逢重阳节,他写下了这首诗。

当时,前路是未平的战乱,心中是陷落的国都。看看岑参这期间的其他诗作,更能体会他的心情。《行军诗二首》其一:“吾窃悲此生,四十幸未老。一朝逢世乱,终日不自保。胡兵夺长安,宫殿生野草。伤心五陵树,不见二京道……”诗中还描述了去年冬天咸阳战败的惨状:“昨闻咸阳败,杀戮净如扫。积尸若丘山,流血涨丰镐。干戈碍乡国,豺虎满城堡。村落皆无人,萧条空桑枣。”在这样的情形下,岑参只想借酒浇愁,却“无人送酒来”。

王维在重阳节想到的是兄弟与茱萸,而战乱中的岑参,想的是长安的菊花。他并非陶渊明般爱菊,他惦念的是被叛军屠戮的国都。在《行军九日思长安故园》旁曾有注:时未收长安。写这首诗时,长安城已经陷落了一年

零三个月。往昔重阳,人们结伴登高,佩茱萸,戴香囊,菊香清浅,酒香浓醇,而此时岑参身在凤翔,只能遥想长安城内的状况。菊花应节开放,人却飘零四方。淡雅菊香被浓烈的血腥遮盖,市井街衢烽火连天,满目残破。这些,都是岑参的猜想。另一位被困城中的诗人杜甫,用笔记录着满目疮痍的长安。

“安史之乱”发生后,杜甫在北上途中被叛军抓获,押回长安。困于沦陷都城的一年多时间,他写下了血泪交流的《悲陈陶》《哀江头》等诗,以及著名的《春望》:国破山河在,城春草木深。感时花溅泪,恨别鸟惊心。烽火连三月,家书抵万金……

他在另一首诗《哀王孙》中写了往日娇生惯养的贵族子孙们的凄惨遭遇。诗中那个孩子在路边哭得嗓子嘶哑,“已经百日窜荆棘,身上无有完肌肤。”

《新唐书》中也记述了这一时期的长安,安禄山入城后,“分遣胡将守诸坊,酷虐赋敛,一户数人逃亡,亲邻连坐诛灭。士民有私语‘官军将至’者,立斩于市,以儆众人。城中百业尽废,商贾绝迹,坊市长日闭门,唯胡骑往来驰突。”叛军残暴,各行停业,人人不敢出行,街上只有胡人骑兵的马蹄扬起阵阵烟尘。

这就是岑参在重阳佳节遥望的长安。

菊花自古象征着吉祥与长寿。屈原在《离骚》中写道“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落英”,将木兰与菊花看作高洁、芬芳、不染尘埃的植物。自东晋以来,因陶渊明“采菊东篱下,悠然见南山”的超脱,菊花才有了“花中隐逸者”的含义。而就是这样纯洁清雅的菊花,本该在重阳节与亲友共赏的吉祥之花,见证的却是滚滚烽烟和残忍的杀戮。

岑参在诗中感叹的,何尝是一丛菊花?

“遥怜故园菊,应傍战场开”中藏着深深的担忧与无奈。身在军营,只能远远牵挂陷落的国都,他虽能想到长安城中的战火和杀戮,却鞭长莫及,无法做出任何援助。岑参在诗中没有写战火和血腥,只以菊花开在战场这一无声的画面写出忧心忡忡。草木不懂人间浩劫,在重阳这天依然会全力绽放,而菊花旁边,是断壁残垣,是尸骸狼藉,是血流成河。无辜百姓的血滴落在“不染尘埃”的菊花瓣上,叛军的铁蹄踏碎不畏霜寒的菊花高昂的头……淡然的笔墨之下,是超越个人乡愁、心系天下苍生的家国悲痛。

就在岑参写下这首诗不久,仍是这个九月,唐军收复了长安。故园菊迎来了故园人。时至今日,他笔下的那丛菊花,依然在历史长风中微微俯仰,它阅尽沧桑,曾在重阳的烽火中叹息,终在太平盛世的重阳傲然绽放。



羡慕过很多人
但更爱普通的自己

●如梦令 林帝浣 画

在吃啥有啥的时代,什么东西最好吃?

曾经有人搞过一个“中国十大美食排行榜”,说最好吃的东西是:北京烤鸭、兰州拉面、上海糯米团、重庆酸辣粉、武汉热干面、宁波汤圆、桂林米粉、宁夏手抓羊肉、西安羊肉泡馍和河南胡辣汤。

马上有人反对,“十大美食”,怎么能没有重庆火锅、广东早茶、上海小笼包、天津狗不理包子、长沙臭豆腐、西安肉夹馍、南京盐水鸭、福建佛跳墙?还有东坡肉、辣子鸡、麻婆豆腐、西湖醋鱼、饺子、馄饨、烧饼、蛋炒饭等。

似这样补充下去,预计100种也打不住。

由于生存环境和生活条件的不同,多数人能够吃到的食物,都是有限的。比如上文说的“十大”或“几十大”美食,

你曾吃过几种?有些是不喜欢或吃不习惯,更多的则是没有机会和条件吃。

随着社会的发展和生活条件的改善,越来越多的人走出家门,云游四海,见前所未见,食前所未食。管它煎炒烹炸、苦辣酸甜,只要没有吃过,就先尝尝再说。

什么东西最好吃

汪金友

吃是一种文化,也是一种艺术。画家张大千甚至说:“吃是人生当中最高超的艺术。”一个人如果吃不好,很难保持充足的精力,自然也很难全身心投入学习、高效完成劳动,更难以进行清晰深入的思考。一切工作,皆从吃始;所有进步,都从吃来。吃的作

用,不再仅仅是充饥和果腹,而是精神的升华和艺术的进步。

所以近些年来,才有“吃设计”“吃创意”“吃建筑”“吃装修”“吃文化”“吃服务”“吃情调”“吃氛围”的新说法。在吃中享受人生,从吃中激发灵感,于吃中增加动力。

苏东坡在《猪肉颂》中讲:“早晨起来打两碗,饱得自家君莫管。”

陆游在《食粥》中说:“我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”

杨万里在《食煎饼作》中叹:“何家煎饼须十字,萧家炊饼须四破。老夫饥来不可那,只要鹑仑吞一个。”

范仲淹在《江上渔者》中言:“江上往来人,但爱鲈鱼美。”

而我想说:“数风流人物,还看今朝。今朝之吃,前所未有;今朝之人,三生有幸!”