

百姓记者

书人书话

## 微出汗

袁占才

寒来暑往，春秋几度，上班看稿，下班码字，天窝在椅中。室外稍冷稍热，马上打开空调，所以很少出汗。舒服是舒服了，却成了温室里的弱苗。耐不得寒冷倒是小事，遗憾早早地高血压缠身，冠心病揪心。待退居二线，人气泄去，稍一劳累便感觉气喘吁吁，不得不走进医院。各项检查筛子一样滤过，医生狐疑地看着我说：怎么搞的，血管堵成这样？接着他手一挥，一声霹雳：甬放支架了，赶紧搭桥吧。

亦算鬼门关一走，幸而手术及时。临出院医生再三告诫我：管住嘴，迈开腿。迈开到什么程度？微出汗。

微出汗，也即微微地出汗。疗治的“处方”说来简单：散步也好，跑步也行，通过有氧运动，使全身毛孔扩张，汗腺分泌，心跳加快，心肌恢复。扩也不能太扩，泌也不可太泌，如若运动过于激烈，浑身上下湿漉漉的，像水里捞出来一样，心脏又承受不了。像我这般年近花甲，心血管出了意外，已不宜快跑、打乒乓球、踢足球等过于剧烈的运动了。

很早以前看过一篇科普小文，说人体自身与生俱来，有三大法宝：出汗、放屁、打喷嚏。受冷空气刺激，喉管雍堵，一个喷嚏震天响，一口痰吐掉，吐故纳新也。过去日子穷，吃五谷杂粮，以红薯果腹，响屁臭屁一个劲地放，从不忌讳别人听见闻见。做过手术的人放了屁，说明肠道通畅，医生才吩咐可以进食。而出汗，更是人体的一大防御机能。天气炎热，干活劳累，都要消耗体能，蒸发水分，人们通过汗腺排泄，代谢废物，调节温度。打寒战不发高烧，发高烧的人不出汗。人一旦不会出汗，代谢不了，免疫系统就出了问题，保不齐出的问题还不小。惜乎现在，生存环境优越，生活条件优良，使这三大法宝都在逐步退化。论起来，这放屁与打喷嚏属条件反射，该的时候难以自禁，唯出汗需自我找寻，主动刺激，长期锻炼。如若不然，像我这种生活方式，难免阻塞阴阳通道，招致血管弹性降低，动脉像粥一样，就硬化起来了，不出事才怪。

回忆年少，也曾时不时地出汗，割草撵牛，锄地拾柴，不乏小汗大汗，湿了瓢瓢。后来曾洗桑拿，也出一身汗。但汗蒸之汗与劳累之汗，其味道与功用天壤之别。人出点汗后，全身通泰，概血管扩张，血流加快，浪潮一样，人就拥有了生机和活力。我有个当医生的亲戚，曾无数次劝我，让我一天再忙也要抽出空来，散个七八千步，歇歇脑，健健身，纯益无害。后悔当了耳旁风。

人生至海的一件事，常常是不再健康了，才想起健康的重要。

我强迫自己每天早起到户外散步，但空气虽清新，人流却多。小城住久了，脸熟面花的，不时碰到熟人，戴着口罩也能认出，不打招呼不合适，打了招呼两相耽误。再者，人来车往的，锻炼着也得事，走个万儿八千步，也不一定微出汗。于是花钱又买了个跑步机。可是放家里占地儿不说，几天后又没了新鲜感，况且人累得不行，汗却没出多少。

妻劝我跳广场舞健身舞。看这些小媳妇老太太随着音乐的节奏扭腰送胯，不知疲倦，感觉这是女人们的“专利”。偶尔星星点点的，见有男同志介入，风景迥异，大老爷们去跳，总有些滥竽充数的味道。又一想，咱为的是身体，晚上去跳，灯光再亮，又有几人认得？听了妻子的劝告，克服了心理障碍，站到队伍最后，旁若无人春风梳柳一样，就放开了胆。久而久之融入其中，竟也跳得人模狗样的。伴着节奏，三十六般花样，七十二般招式，扭腰踢腿，提臀摆胯，快慢适度，一天半个多小时下来，浑身果然汗津津的，头脑也格外清醒。

随着身体的逐渐恢复，我晚上定时跳健身舞的习惯坚持了下来。生物钟一样，到点儿不去扭一会儿，就好像缺了些什么。

诗路歌歌

## 城南花开

(外一首)

李鸿雁

瘦削了一冬的山河  
清雅的轮廓  
在初春丰润出了草绿  
鸟鸣衔着绿由远而近  
逸迤成一方宣纸上  
淡淡的水墨  
随意一点粉  
像给春画了桃腮  
点了朱唇

院子里  
青苔悄然爬上台阶  
谁家风等低低飞过屋顶  
挂在墙外树梢上  
再不愿远行  
天空干净澄澈  
像他刚洗过的一件蓝衫  
如果没有隔年的旧伤  
往事陪着光阴  
可以在一盏茶里慢慢老去  
猫咪缝缝在我怀里晒太阳  
而我在椅上静  
只是打了个盹而已  
城南的花，便开了满墙

### 暮归

那些风路过耳边时  
告诉我是什么时候下山了  
空谷的回声很大  
暮色从谷底围拢上来  
山像一条柔软的丝带  
牵着我回家

终究是要回到人群中去的  
就如长路一定奔向远方  
马儿一定奔向草场  
乡愁一定系在故乡  
落日一定落在山的背后  
而我，终究要留在你的余生

曾从事媒体工作多年、主写散文的尚新娇，前些年调到高校图书馆工作。偶或，看到她关于绘画和书法的艺术评论，觉得她的心向艺术世界沉潜着。《笔落幽燕：侯德昌评传》便是她沉潜了几年的本心血之作。

这本书，写从太行山走出的书画大家——侯德昌，不仅是画家个人半个多世纪以来艺术生涯的评传，作者也写出了与他艺术生命交织的一代老先生们的往事及个性风貌，如沈从文、陈半丁、张仃、吴冠中、白雪石、黄苗子等数十人。让我们看清了时代生活中的他们——丰富而有趣的灵魂。作者在《创作记》里写：“他们身上嘉惠后学的长者之风、人格特质令人追慕，可谓香远溢清，为后世之垂范。”“写前辈，是向过去追溯，是一次艰难跋涉的精神旅行。”

扎实可信是传记的立足点，为了这个“扎实可信”，作者用三年的时间来“登门拜师”，除了和画家进行“交谈”，还一一阅读与他们相关的老先生们的著作，找出他们的交集。作者写道：“传主将我带入特定时空的人群当中，我试图努力靠近，去认识他们、观察他们，仔细聆听他们的声音、思想，说话与做事的腔调。像一个悄悄埋伏在他们身边的隐形人。除了文字，我还看了许多影像，愈是生动与逼真，就愈能真实地感受到对方的生命存在。”

同为辉县太行人，作者尚新娇为艺术家侯老写评传时，某种程度上也在为太行山水立传，因为写这本书，她重新梳理了故乡文脉——她必须研究透这片壮美的山水文脉之于艺术家，同时也研究透艺术家画作里的山水气象。仅对山水形胜的熟知还不够，还要在典籍史料中研究，“太行”是古代山水大家的艺术源泉之地。其实，文人墨客与山水是互为成就。

在这本书里，我们了解到，太行山是侯老的家山、宗山、圣山，是他一生深情投入的山水画主题，尤其是90年代以后，他的山水画主题更集中于苍松、太行、长城。当然，他的艺术足迹遍布大江南北，由此创作了相关作品如《澜沧江边》《版纳景色》和广为人知的《黄山秋色》《黄山卧龙松》等。但为侯老赢得盛誉的作品还是太行系列。如他主笔的“国”画代表作《幽燕金秋图》，这幅挂于人民大会堂东大厅的大画作，从1994年至今，“随着东大厅举行的重要政治和外事活动，也频频出现在《新闻联播》里，随着镜头进入人们的视野，成为名副其实的出镜率最高的艺术作品”。作者把侯老当时的创作过程和艺术理念都展现给了我们，读后深感，这部作品能成为中美美术史上的一件标志性作品，绝非偶然。这篇篇巨制中，

刘海燕

有侯老了然于心的“太行”气象，他领悟到，“长城的气势靠山石的气骨，只有山画得雄伟了，才能彰显长城的雄壮……太行山是中华民族脊梁，万里长城由太行山势衬托才能体现民族精神”。在当代画家的太行山水画作中，《幽燕金秋图》被认为是“民族魂与时代情的结合”。还有悬挂在人民大会堂入口处的巨幅国画《松涛深处听泉声》（与耿安辉合作），“与秋景明媚、铿锵博大的《幽燕金秋图》相比，《松涛深处听泉声》显得秀丽幽渺，堪称《幽燕金秋图》的姊妹篇”。

每个人成长的背景不同，艺术趣味也会不同，如作为一个农家子弟，侯德昌和海派画家吴冠中那种桀骜的艺术气质显然不同。但“重传统”“重生活”“重修养”“重功力”的侯老，理解并尊重不同的艺术风格，侯老和一代艺术家们在特殊年代彼此呵护——呵护生命的尊严、呵护艺术理念。侯老从辉县古城走向汲县师范，他的美术老师曹冠苍，堪称豫北地区现代美术教育的奠基人，这位恩师帮他掏出“进京赶考”的路费，嘱托“你实现了理想，也等于我实现了理想”，这个义薄云天的细节侯老一辈子也忘不掉。从这里他考入中央工艺美术学院，由此开始他广阔的艺术人生之路。回溯一个艺术家的过往，我们方明白他艺术风格的成因。薛永年教授评价侯老的书画

“带着太行浩气、太行质朴、太行厚重进入国家殿堂”。

侯老不仅是国画大家，还是书法大家。画家张仃说侯德昌始终像老农一样勤恳耕耘，美术史家黄苗子如此赞誉侯德昌书法风格的形成：“他是工艺美术家，懂得艺术的装饰性；同时他又是国画家，懂得线条的变化运用；而他又从小喜爱书法，从浑厚而又富有魄力的颜体入手，上溯隶篆。他追求金石、国画和书法结合的效果，形成富有时代感的当代书法。”

侯老曾说：“习书作画，心要很静，功要很硬。”“太行风骨举世无双，但也最难刻画。它那斧劈刀削般的岩石地貌，折服了很多人，但也折磨了很多人……只有全身心地投入，将它融入自己的生命之中，才可能有所建树。”几十年来，侯老无数次往返于北京和太行山之间，他也带学生和艺术家朋友前来，如自1991年起，他陪同张仃连续五年上太行写生作画，张仃的太行山焦墨系列被写入美术史，辉县南太行也因此进入更多人的视野。太行山是侯老出生的地方，也是他走向艺术高地的源泉。由此可见，所谓艺术家的“深扎”，不是一时，而是一生。

阅读艺术大家，也是阅读艺魂的修炼及时代光影，并照见当下的自己。

人与自然

## 最美莫过春风

殷雪林

风，一种自然现象。虽看不见摸不着，但它的活动能通过外物的变化，让人们捕捉到它的轨迹和感知到它的存在。唐人李颀诗《风》：解落三秋叶，能开二月花。过江三尺浪，入竹万竿斜。就是用艺术的手法对风的描摹和刻画。风一年四季都有，春风、夏风、秋风、冬风，但要说最让人喜欢最让人觉得美好的，一定莫过于春风了。

清人袁枚诗《春风》：春风如贵客，一到便繁华。来扫千山雪，归留万国花。意思就是说春风就像贵客一般，所到之地立马万物复苏，热闹繁华。来的时候融化千山的积雪，吹过后留下无数开放的鲜花。这样说来世上美好莫过于春风，我想刚刚经历过寒冬的人们，没多少人会反对这种观点吧？

春风起于何处？春风被称为东风，是为大家所熟知的，儿时，大人们就告诉我，它起源于东南方向的大海上。又起于何时呢？古人早有记述。《礼记·月令》记说，“孟春之月”“东风，解冻。蛰虫始振”。从字面理解，春季的首月，正月里吹起东风，天气回暖，冰冻融解，潜伏的虫子开始苏醒出来活动。大概说春风起于农历的正月，也就是现在公历的二月左右。

世上最美好的莫过于春风。因为春风和煦温暖，心怀仁爱。它只要一吹，冰雪消融寒冷退去，泥土解冻，花草树木催生，大地春回，山野染绿，河流溪唱，蛰虫苏醒，百花齐放。为无生气的世界一下子又恢复了活力和生机，人间又充满了希望与未来。

春风又最公正无私，它在天空浩荡，并不断地吹向大地，吹向人间。谁都不会抛弃。不管是嶙峋的山峰还是深邃的峡谷，不管是大江大海还是溪流湖泊，不管是高大的乔木还是低矮的荆棘，不管是美丽的花朵还是不起眼的野草，它都一视同仁，不停地吹拂，带给它们温暖和爱抚。

美好的春风，不只是受今人喜爱，古人对它更是喜爱有加。古代条件有限，冬天不像现在有多种取暖设备，全靠简单的方法和自身来抵御寒冷，他们巴不得春天快

快到来，每日都沐浴在春风之中。春风送暖，大地阳气上升，土地开始松软，也利于春耕生产。“春种一粒粟，秋收万颗子”，有了丰衣足食，才成就了人间烟火的美丽，也抚慰了凡人之心，更缔造了人世的生生不息。

桃李春风，春风满面，东风入律，春风化雨……这些都是有关春风的溢美之词。古今中外，文人墨客不知写下多少歌咏春风的诗词歌赋，特别是中国古代的诗人，他们胸怀锦绣，词句清新典雅又自然灵动，既客观地描写春风，又对它进行引申和抒发，以表达对春风的喜爱之情。

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。便觉眼前生意满，东风吹水绿参差。”在春风吹拂下，草木是最先知晓春天的到来，它们又焕发了勃勃生机。“野火烧不尽，春风吹又生。”“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”春风不光吹醒了草木，也吹开了鲜艳的花朵。“人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”“春风先发苑中梅，樱杏桃梨次第开。”“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”春风还携来了润泽万物的春雨。“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”“吹面不寒杨柳风，沾衣欲湿杏花雨。”春风也吹来了鸟语花香。“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”“迟日江山丽，春风花草香。泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。”“细雨鱼儿出，微风燕子斜。”春风更吹来了一片片的诗情。

春风吹，大地春又回，到处是一派欣欣向荣的景象，到处是五彩缤纷的绚丽色彩。春风就像一个心灵手巧的少女，轻舞衣袖，一路上，用她那灵巧的双手和热情，染绿了山岗、田野、庄稼、树木、小草，染红了桃、樱、海棠，染白了梨、李、杏，染紫了簇簇紫云英，染黄了片片油菜花……绘就了一幅幅大好风光大好前程的美丽图景。

春风吹呀吹，吹来了美丽的春天，春天是那般的美好，可它只是无言的徐徐铺展。作家冰心说：“春何曾说话呢？但她那伟大潜隐的力量，已这般的温柔了世界了！”

荐书架

### 《中原汉代画像砖》：对汉代画砖的文化捡拾

郭良正

画像砖源于战国，盛于两汉，一般用在墓室或官室建筑上，是一种越来越稀缺的古代艺术砖块。把汉代画像砖当成一门学问来做的话，也是一门冷学问。张瑞峰是位不避冷学问的孜孜追求者，他坚持长达15年汉画砖拓本收集，从卷帙浩繁的拓片里，又经5年细心挑选整理，遴选出1600余幅图片，终成《中原汉代画像砖》一书，并由学苑出版社出版发行。

张瑞峰还是中学生的時候，在自己承包的责任田地边，发现被黄河水冲刷出来的汉墓里，裸露出各种图案的汉砖。直到高中，才知道那是不可再生的历史文物。参加工作后，工作性质虽与文物甚远，但对汉画砖的研究兴趣却是与日俱增。于是，在业余时间，踏上了寻

雪开始融化的时候，一串串爆竹便噼里啪啦了。独坐在窗前，夕阳被零星几片叶绞碎，落在我手捧的一本书上，将短短几句话一读再读。我想春天该是一步步向我走近了。

在春天，总该做些什么的。该去专注一棵草的破土，一片叶的发芽，一朵花的绽放了；该去撑一把透明的小伞，看贵如油的春雨碎在伞面上；该在一个明媚的早晨，用心去听一听春风婉转温和的歌。当然，最重要的，该去好好读几本书。

我想，春天真是个读书的好时节。夏天过于燥热，气血过剩，实在难以静下心；冬天在室外过冷，在室内又过暖，不如蒙在被子里大睡一觉；有人说，那秋天温和，秋天总行了吧！但我而言，秋雨连绵，枯叶渐落的季节，难免过于多愁善感，相较于读些什么，倒不如写下些什么，用储存下的秋雨发痒几首“为赋新词强说愁”的诗也是好的，也是畅快的。秋里读愉悦的文字和气候并不适宜，读伤心的文字又过于悲了。所以，就选在春天吧，在最温和的季节去读书，是件很美妙的事情。坐在院子里，坐在一棵树下，柔和的阳光斜照在书页上，再

觅汉画砖的长远之路。

这项研究，张瑞峰走了两条不同之路，一是城市博物馆，一是原野坟冢。他分别参观过河南省、南阳、许昌、青岛、四川省等众多博物馆；到过的原野坟冢更是不计其数。他一边参观，一边收集拓片，一边研究。通过不计其数的跋山涉水，一种历史责任感澎湃于张瑞峰心中，要“为后人留下泱泱大汉琳琅满目的历史缩影”。经过不懈努力，把所收集的资料整理成章，分别对汉墓做简述、对馆藏汉砖实物进行详细说明、对汉砖拓本进行细致释文，最后在附录中对与中原汉砖有一定渊源的四川汉砖进行介绍、在《制拓采擷》中还对照拓本制作过程进行图解，能使读者对汉画像砖有个较全面了解。

聊斋闲品

## 春日读书好

林柯勤

反射进黑色的眸中，多年前作者所写下的文字就开始发光了，书中流淌出的一股股生命力一点点注入体内，整个人就开始同万物一样地被唤醒。如果有条件的话，还可以在身旁支一张木桌，放上热茶，当春风与鸟鸣都躲进茶里时，就一口喝掉，像喝掉春天似的，然后将文字与春一同消化。

这个春天，该走进谁的世界，或者说我该将自己的灵魂交予谁保管呢？我在春光下想了又想，想到一株草急到破了土，突然觉得该读一读史铁生和余秀华了。几年前，还觉得自己年轻，对于这类文字是读不下的，太细腻太平淡，更喜欢去读一读莫言、余华和路遥，然后故作深沉，觉得自己已将世间丑恶与无奈悉数

看遍。这几年，经历得愈发多起来，颇有些“而今识尽愁滋味，欲说还休。欲说还休，却道天凉好个秋”之感。

说起来史铁生和余秀华还是有很多相似的。虽则二人一人性情偏温和，另一人则偏尖锐些；一人像是坐在轮椅上的神明，用平静的目光审视万物，一人则是深陷生活的蝼蚁，在泥泞中歪歪斜斜向前走。但看过文字后，总觉得他们内核是相似的，或平淡或尖锐的文字里，都蕴藏着强大的生命力。或许上天是仁慈的，所以给他们残缺的身体时也赠予他们更强大的心脏、更细腻的感受。这种强大与细腻的结合，同春天是绝配的。

史铁生写“在满园弥漫的沉静光芒中，

一个人更容易看到时间，并看到自己的身影”，写“树干上留着一只蝉蜕，寂寞如一间空屋”，写“一群雨燕便出来高歌，把天地都叫喊得苍凉”；余秀华写“阳光好的时候就把自己放进去，像放一块陈皮”，写“月亮圆一百次也不能打动我。月亮引起的笛鸣被我捂着”，写“一棵草怔了很久在若无若有的风里扭动了一下”。

在春天，我并不想将这些语言一字一句地探究，只是笼统地、模糊地去感受他们笔下那个万物有灵、万物细腻的世界，然后将读到的文字再一点点誊抄在纸上，就像是在誊抄一个人的生，又像是一个在春天播种的老农，勤勉勤恳，用被春雨打湿的心，将地犁了千百遍。

想着就这样过吧，在这个春天，只是坐着，就行了千万里路，走进更多人的一生，实在是不算辜负。只是，叶子慢慢在头顶变多的过程，我是不是错过了？好像突然就忘了，自己也是适合在春天反复翻阅的、一本独一无二书啊！多年后，我这部书的内容该是什么，总不该只有这几个大字的，总不该只是这样的，“她这一生啊，读了很多别的人生”。