



▲齐白石《岱庙图》折扇，1936年，四川博物院藏。

▼齐白石《四季山水十二条屏·岱庙图》，1932年，重庆中国三峡博物馆藏。



□周惠斌

【文化人物】

齐白石与《岱庙图》

名摹仿，实出余己意也。”

1926年，齐白石为“季端四兄”作《岱庙图》时，题识“石田翁岱庙图，丙寅二月中，齐璜临，奉季端四兄清论”，再度说明自己的《岱庙图》是临摹沈周的同题材作品，反映出齐白石致敬前辈、潜心研摩名家名作的好学精神。该画曾为著名作家夏衍收藏，画面左下角钤有“仁和沈氏曾藏”鉴藏印，后来捐赠给浙江省博物馆。

1932年8月前后，齐白石所作的《四季山水十二条屏》，是其“衰年变法”后精心绘写的罕见山水巨制，被誉为齐白石传世山水画中的精品力作。《四季山水十二条屏》中有一屏《岱庙图》（重庆中国三峡博物馆藏），题识“曾见石田翁有此图。借山吟馆主者”，同样表示该作是由沈周的《岱庙图》化境而来。该立轴画面由大山、岱庙和松树等构成，远山呈典型的齐氏“高桩馒头”样式，耸然直立，质感坚硬，辅以花青、赭红两色，浑厚滋润。岱庙遮掩在两棵松树下边，一座门楼，一圈院墙，墙内留出大片空白，究竟是气势恢宏的殿堂廊庑，还是郁郁葱葱的参天古树，引人遐想。整幅作品拟古而自出新意，构图大开大合，在“简少、新奇、粗拙”中，给观赏者提供了无穷的想象空间。

1936年，齐白石应王缙绪之邀赴四川游历，盘桓成都数月，留下了大量墨宝。其中，就包括折扇《岱庙图》（四川博物院藏），左上端题跋：“湘绮师初入京师，求赵搢叔先生画。赵画岱庙图，师三揖为谢。其画尚藏王家。璜背临，奉治园三弟正。丙子，璜并记。”尾钤“木人”朱文方印，跋中提及的“治园三弟”，即王缙绪。显然，这一扇面是齐白石根据赵搢叔为王湘绮（王闳运，字壬秋，号湘绮，齐白石的老师）所绘的《岱庙图》背临而成，但构图范式与他以前所作的《岱庙图》异曲同工，并无二致。画面上，两株古松造型高古，笔墨爽利，岱庙的庙门和院墙以金石线条勾勒而出，围墙涂以深红色，给人以肃穆庄重之感。

而作于上世纪40年代的《岱庙图》（北京市文物商店旧藏），钤“借山翁”“悔鸟堂”“倦也欲眠君且去”印，相较于前述数幅《岱庙图》，画面更为丰富，布局更为高妙。左侧近景为两株高大的古松，笔力雄健，枝干虬曲斜倚，疏朗峻拔，树冠肆意舒展，苍翠茂盛，充满生命力。中景的岱庙门楼和院墙呈赭红色，勾勒简洁柔和。其间一水两岸，地施赭色，水波流畅，线条率意，巧妙地拉开了近景与中景的距离。远景则以赭红、花青两色重笔抹出山峰，仍是独创的“高桩馒头”画法，高耸陡峭，岌然而立，颜色自下而上，越发浓厚，皆以大写意没骨法画出，浑然一体。整幅作品饱满通透，毫无呆滞之意，用色沉着厚实，布局均衡和谐，充分显现了齐白石独特的绘画语言，堪称齐白石成熟期写意山水画的扛鼎之作。这幅《岱庙图》在中国嘉德2019年春拍“中国书画珍品之夜·近现代”专场中，以3565万元的高价成交。

“世人只知我画花鸟草虫，不知我早年常画山水。我构思一图，力求超俗，不轻下笔……”1919年，齐白石定居北京后，山水画追求“意境从心”，反对死板临摹，他扫除凡格，坚持“用我家笔墨，写我家山水”，运用独特的构图和概括的笔墨，最终形成了兼具雅俗共赏的平民情怀和清逸雅致的文人气质的艺术风格。齐白石创作的一系列《岱庙图》，简约稚拙，从一个侧面印证了他自己赋写的诗句“胸中富丘壑，腕底有鬼神”所蕴含的笔墨意趣和审美精神。

（本文作者为上海市崇明区博物馆副研究员）

【短史记】

陆游的“健康秘籍”

□程瑞

陆游是南宋著名的爱国诗人。鲜为人知的是，陆游还是一位“健康达人”。在“人活七十古来稀”的古代，陆游活到了85岁，是古代文人中少见的“长寿诗人”。在陆游传世的9000多篇诗稿中，蕴藏着他的“健康秘籍”和独到的养生观念。

陆游不喜欢“精加工食品”，注重体验食物的原汁原味。他在《题斋壁》中写道：“藜藿超三品，蔬甘致八珍”，就是赞美蔬菜的甘甜本味。他提倡“不时不食”。在春天，箭竹嫩笋、蕨菜嫩芽皆是陆游的盘中餐，这两种时蔬风味清脆甜美，引得陆游写下“箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬”的诗句。

冬日里，陆游对经霜的蔬菜赞赏有加：“霜余蔬甲淡中甜，春近灵苗嫩不羸。”他深谙这些蔬菜的烹饪之道：“采掇归来便堪煮，半铤盐酪不须添”，直接做成“水煮菜”，不加油盐和过多佐料，青菜本身的鲜甜味道就让人觉得美味无比。当时的陆游已78岁，遍识人间滋味后觉得这些霜菜比乳猪和羊肉还要美味，可见“经霜之甜”也是蔬菜本身的好味。

利用食物的药性，将治疗寓于日常饮食中，这是传统医学中药食同源的智慧。早在西周，就有以食治病的“食医”。《周礼》记载：“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。陆游深谙“药疗不如食疗”的道理，在晚年，他对食材的讲究从新鲜延伸至养生。

如今常见的山药、芋头，是药食同源的代表，在陆游的诗词中，这两种食材多有出现。陆游常常读书读到三更天才停止，难免饥肠辘辘。“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜”，这时喝上一碗暖暖的“山药粥”，暖胃又暖心，陆游觉得山药粥似琼浆般甘美。芋头是陆游老家山阴的特产，陆游的诗词中有十余篇提及芋头。“学煮云堂芋糝羹”，是说可以将芋头放入糝羹，做成芋羹；“地炉煨芋熟”，讲的是火煨芋，与烤红薯有异曲同工之妙；“葑火正红煨芋美，不妨乘炬雪中归”，诗人黄昏时分去友人家中拜访，正巧看到温热的炭火中藏着几个芋头，想起外焦里软的煨芋头，不由流连驻足。寥寥数语，勾勒出温暖的冬日田园生活。

《吕氏春秋·尽数》说，“流水不腐，户枢不蠹”。陆游也是一个“健身爱好者”。他很重视劳动、运动的延年益寿功效，且注意控制强度，可“小老”而不可“大疲”。陆游践行身心兼修，养成了一个特殊的健身习惯——扫地。

他对“扫地健身”有很深的“执念”。陆游认为，“按摩与导引，虽善亦多事。不如扫地法，延年直差易”，把扫地焚香当作生活中怡情养性的乐事。十八罗汉中的周利槃陀迦尊者就是著名的“扫地僧”，因扫地而开悟。而陆游一有空闲，就会燃起一炉清香，再拿出身边常备的扫帚，“日永东斋淡无事，闭门扫地独焚香”，于缕缕青烟中，扫除室内的尘埃，收获平静的内心，也是一种别样的修行，真可谓“老人处处是道场”。

陆游还有一个与年轻人共同的爱好，那就是睡觉，曾经写下不少吟咏的诗句。“美睡宜人胜按摩”“闲身喜午睡，睡起日犹早”。唐朝孙思邈的《千金方》中就提出过“能息心，自瞑目”的睡眠理论，午间小睡，能够精养气、养精蓄锐。这也难怪陆游曾说：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”陆游在睡眠上有不少讲究，比如枕“菊花枕”安然入眠，是他从幼养成的习惯。“采菊缝衣囊”，伴着菊花幽香酣然入梦，顿觉“余香满室生”，《本草纲目》中记载了“明目枕”做法：“苦荞皮、黑豆皮、绿豆皮、决明子、菊花同作枕，至老明目。”陆游晚年“孤灯对细字”“目了未妨观细书”，想必与他常年以黄菊作枕密不可分。

“闲”是陆游的精神调摄秘方。陆游不仅重视形体保养，还注重精神调摄，日常起居、保健活动秉持“既养身，也养心”的原则。官场不得志的陆游没有郁郁寡欢，喜欢旅行、读书、吟诗、品茶、赏花，始终保持着闲适悠然的状态。他的一些诗作以《闲趣》《闲身》《闲适》为题，流露出旷达透亮的心境。“雨余溪水掠堤平，闲看村童谢晚晴。竹马踉蹌冲淖去，纸鸢跋扈挟风鸣。”江南春早，偶遇一群小孩子正在嬉戏，陆游悠闲地看着骑竹马的孩童踉踉跄跄撞进了泥塘，天空中风筝也伴着风声越飞越高，宛若空明澄澈的世外桃源。这次春游想必让陆游心中生出几许宁静和欢愉。陆游还曾在病中闲游，徜徉在远离尘世的溪山间，不由发出“一见溪山病眼开，青鞋处处蹋苍苔”的慨叹，此刻陆游神清气爽，竟感觉自己的眼疾也减轻不少。

陆游闲时与书为伴，以诗书祛病。汉代刘向说：“书犹药也，善读之可以医愚。”陆游的体会是，“病中书卷作良医，读书有味身忘老”，他把读书看成祛病抗衰的良方。想必晚年的陆游在废寝忘食读书吟诗时，也对孔子所说的“不知老之将至”深有同感。

（本文作者现居山东潍坊，教师）