

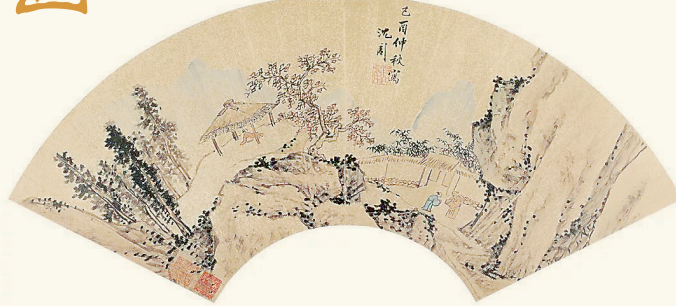
清风雅韵
扇子画

王维胜

日常生活中,我们常会发现国画门类中,许多书画家喜欢在扇面上绘画或书写以抒情达意,或为他人收藏或赠友人以诗留念。中国历代文人中,这种现象很普遍也很流行。人们将存字和画的扇子,保持原样的叫成扇,为便于收藏而装裱成册页的习惯上称之为扇面。扇子画从形制上分为团扇和折扇,圆形的叫团扇或纨扇,折扇式的叫折扇。宋代团扇书画和明清的折扇书画堪称书画扇巅峰。

扇面画历史悠久,上至帝王仕宦,下至庶民百姓,都可拥有不同水平的书画扇,是欣赏层面最为广泛的艺术品之一。明代以后折扇画渐趋耳,明清时期文人墨客精于此道者,灿若繁星,其中不乏超绝脱俗的传世佳作,已经成为中国文化艺术宝库中的重要组成部分。

折扇的扇面上宽下窄,呈扇形。画家在命笔之时须考虑在特定空间范围中安排画面,精心巧构,展示技法。匠心独具,笔随意转,化有限为无限,创造出富有魅力的形象和意境。在传世的许多明清折扇中,画家们借景托物,写心写意,比兴多方,成为中华文化艺术宝库中的重要组成部分。尤其许多经典的扇画艺术更是后世赏习、研究、临摹、借鉴的范式与楷模。



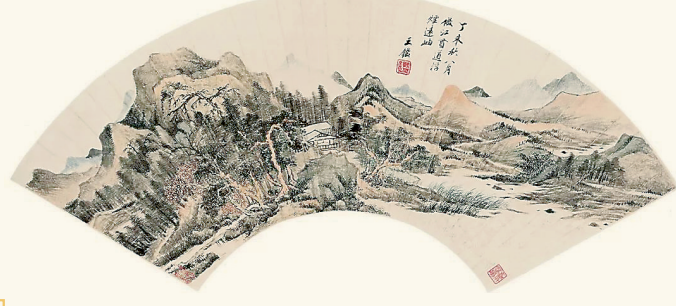
明 沈周 秋景山水



明 文徵明 松荫策马



明 唐寅 牡丹图



清 王翬 浮烟远岫

人生驿站有别样 夕阳晚霞格外红

孔荣顺

随着人口老龄化形势的发展,我国老龄问题越来越成为整个社会关注的热点问题,那么,作为社会个体,老年人如何在日常生活中通过自己的力量找到快乐、健康、有意义的养老方式?对于幸福安康而言,每个老年人都需通过努力培育自己的生活能力和自律能力,让自己拥有真正幸福和快乐的能力。可以通过思考自己的人生目标,寻找自己的使命和意义;可以探索自己的兴趣爱好,追求梦想,从而获得更多成就感和满足感。这既是个人问题,也是家庭和社会的问题。世界卫生组织把60—74岁老年人定义为“年轻老年人”,这一年龄段的老人,身体状况良好、专业能力娴熟、社会经验丰富,也是极具潜力的社会群体。如何走好“年轻老年人”这段人生,是重大的时代课题,这个阶段是否完美也直接影响到健康中国的整体成色。

“年轻老年人”的生活是多种多样的。既可以通过旅行、养生、社交、学习等来实现自己的目标和梦想,迎接一个有活力和乐趣的新生活阶段。笔者多年来与永靖县退休老干部孔德双交流及拜读他的新作《人生驿站——年轻老年阶段修身养性纪实》得知,孔德双在退休后的十多年里,为了适应社会发展需求、对标时代课题、把握时代特征,以爱己及人的情怀,以宽广博大的视野,求真务实的志向,朴实练达的文笔,以读书写作修身养性,为广大老年人提供参考价值、借鉴意义的人生方案和生活智慧,对提升老年人身心健康指数有极大帮助,让老年人远离疾病、远离迷茫、远离孤独郁闷,从而拥有一个幸福、快乐、自由的晚年。

特别是《人生驿站——年轻老年阶段修身养性纪实》从读书增益知识和智慧、撰写文章编撰书籍及传承历史文化、摘编文集、创作诗词抒发时代情感、整理编辑读书笔记、编发美篇传播正能量、调养身体功能保持心理健康、修身养性走向更加成熟、继续读书求知修身养性颐养天年9个方面,详细介绍了自己以孔德选老先生为榜样,遵循圣训孔子和伟人毛泽东的谆谆教诲——学习不止、笔耕不辍,通过获取知识、启智增慧、遵道贵德、撰写文章、编著书籍、创作诗词等方面的收获,及生活规律、身体保健等方面的感知与体会,把自己制定的修身养性所遵循的原则贯穿在人生道路的始终,追求真善美,传播真善美,践行真善美。

读书就是最好的养生。细细拜读本书后,我认为孔德双浸染书香之气,通过读书以达修身养性、颐养天年,为我们提供了成功案例及智慧方案。

在“读书及阅读文章,增益知识和智慧”中孔德双强调让学习成为一种精神追求。在滚滚红尘中,能够坐下来喝一杯好茶,读一本好书,在平淡中品味生活的乐趣,保持一份淡泊的心境,这才是最难能可贵的。乐于学习、善于学习,在学习过程中“强身健体”,才可以更好地发挥先锋模范作用,更好地担当责任和使命。至于“为什么读书”及“怎么读书”的问题。德双先生引用国务院原副总理马凯的诗总结自己对读书的认识,生动形象地回答如下:“其一书籍:书山顶上三重境,生命途中一盏灯。润雨春风何惬意,良师益友伴终生。其二好书:好书不厌百回读,常品常新味道殊。但有家珍能饱眼,粗茶陋室也心足。其三精读:美酒后来酿成,齿香细品味无穷。溯源推本须自悟,功到悠然一点通。”

对于怎样抽时间读书,孔德双建议按照“工作忙就要‘挤’,学不懂就要‘钻’。”“早饭前,晚饭后,读书功夫,三时要有;早饭后,晚饭后,应做之事,公先私后。”等原则去做。

谈到读书的好处,孔德双认为有以下几点:一是益知增见,开阔眼界;二是培养情趣,改变气质;三是修身养性,平衡心态。人生短暂、精力有限,不可能什么事都去亲身感受,什么地方都去走一走。而读书,就能将古今中外优秀人士的经验智慧转化为自己的经验和智慧的过程。在读书过程中,我们扩大视野、增长见识;在读书过程中,我们了解历史、了解世界。

撰写文章、编撰书籍、传承历史文化。孔德双在读书之余倾力写作,成就丰硕。其中12部著作意义尤重,如《移居永靖之孔子后裔的历史与现状》《孔子后裔岭南派甘肃永靖支研究文集》《康家沟的变迁(康家沟村志)》等内容涉及文史哲、领域跨越儒释道,用真情记录了社会生活的方方面面。既是珍贵的历史资料,也是学习的百科全书。以上大部分书籍赠送至永靖县档案馆收藏,并以PDF发到广东孔氏、甘青互助孔氏、宁夏片区及永靖老干部微信群等交流,起到了积极作用。

在倾心传承儒家文化方面,孔德双不辞辛苦收集报道岭南派孔氏文化,撰写研究岭南派甘肃永靖支孔氏的文章著述,列举古今孔氏人物及其业绩,宣传甘肃永靖支孔氏居住环及其人文历史的诗文辞赋,鼓舞孔氏族人

族人和地方民众追求文化艺术。

摘编文集,积累文献。《康选选手稿集》《百城赋》等文集汇编记录了先生坚持读书学习的成果,总结了经验体会,通过媒体下载编辑备份为电子文本的文章有以下8个方面:孔子研究、毛泽东研究、习近平讲话、任仲平文章、儒学文化、文史哲、政法经、人物访谈录等,共计1300多篇,将这些很有价值的资料保存下来,起到回顾历史、启迪今天、昭示明天的作用。

创作诗词,抒发时代情感。十多年来孔德双创作诗词114首,歌以咏志,其作品包括修身养性、休闲娱乐、赞颂人物、新春祝福、参观游记、赞美家乡等,每首诗词立意高远、情感真切、寓意深刻。摘录其中几首如下:如人生乐趣:“雅兴正浓,来一盘‘四书五经’,炒一碟唐宋词,再痛饮几杯网络佳酿。人生乐趣,就在于品尝,历史哲学,文化艺术中的美味佳肴。”又如记述永靖孔氏历史,时写道:“环峰锁云烟,水面横天,明湖往返游船。名胜黄河三峡美,活力无边。往事越千年,昌蒋挥鞭,出征岭南有遗篇。宋末来甘明入川,换了人间。”

在歌颂自己家乡的湖光山色时写道:“永靖太极川,地理景观独特,生态景观秀美,人文景观恢宏,古今映照,璀璨夺目。真可谓:河出图(太极图)、凤鸟至(南有凤凰岭),犀牛神异饮水,神龟悠然上山,此乃形胜灵秀之地。”

整理编辑读书笔记,温故而知新。孔德双30多年来,从读书、看报和上网浏览学习的几十万字的读书笔记中遴选精华要点,将部分整理成册,主要涉及文学、历史、哲学、天文、地理、人事、人生修养、警句名言、养生保健等,为今后进一步加深理解、加强记忆、读书学习和会友交流之用,也可作为读书写作时的案头参考资料。通过阅读《周易全解》《周易传研究》《图解周易大全》《易经的智慧》等,2012年整理完成了读书笔记《周易预测学要略》约10万字;2016年整理完成了读书笔记《读书学习笔记摘要》约12万字;2021年整理完成了《人生哲学》《哲学与人生》的笔记《人生哲学读书笔记》约3万字。

编发美篇,传播正能量。从2021年以来,孔德双编发寻根问祖、宗亲联谊、续修家谱、歌颂新时代国强民富、山河壮美、人民幸福,人民至上、合力抗疫,赞美家乡、亲情凝聚,朋友聚会、休闲娱乐等方面的作品60多篇,点击

阅读量达10万人次。

调养身体功能,保持心理健康。人随着年龄增长,特别是步入老年阶段,身体整体功能下降,各系统、各器官的生理机能弱化,从而影响人体消化系统、循环系统、运动系统,造成大脑老化、弱化,甚至引起退行性疾病,导致人体生理功能下降,就会出现消化不良、心脏功能衰弱、记忆能力衰退、四肢运动受限、反应能力迟缓及精神状态颓废等症,影响老年阶段的生活质量。就调养身体功能、提高生活质量、保持心理健康等关键问题,孔德双详细介绍适合自己的膳食养身健脑、药物保健养身、读思结合益脑及适宜运动助脑的养生健脑方法。通过以上调养达到大脑健康的六好标准即“思维清晰表达好、精力充沛气色好、心情愉悦睡眠好、日常生活自理好、和谐相处行为好、社会活动参与好。”值得广大老年人借鉴。

继续读书求知,修身养性。孔德双虽已年近七旬,但在今后的人生道路上,坦言将继续读书求知、修身养性、颐养天年,坚定理想信念,追求真善美;传承弘扬圣训孔子的仁爱思想,通过仁、义、礼具体行为修身养性。

积极掌握各种形式的健康教育及老年保健知识,增强自我保健意识。充分利用自己的知识、技能、经验,发挥专长和作用,积极参与经济、政治、文化和社会生活;参加有益身心健康的活动及适合老年人的群众性文化、体育、娱乐活动,丰富自己的精神文化生活;善待自己、学养结合,寓养于学,寓学于练、寓练于做。

拜读之后,敬佩孔德双学海泛舟的不倦精神,面对世俗的气定神闲,读写编著的充实快乐,瀚如烟海的广博学识,海纳百川的博大胸襟,与时俱进的蓬勃生机,如此做一个年轻人,岂不快哉?沉浸于书香之中,与圣人相伴,以榜样为豪,游走于中华传统,得意于心身康健,如此做一个年轻人,岂不美哉?“道者,圣人之行,愚者佩之”,若能尊贤重道,起而行之,必定为个人、家庭、社会带来无尽功德。想必这才是先生最大的心愿!我们活着是为了做一个幸福的人。先自己快乐,再把这份快乐分享给别人,让别人和你一样快乐,进而实现“天下大同”理想!

阅读量达10万人次。

调养身体功能,保持心理健康。人随着年龄增长,特别是步入老年阶段,身体整体功能下降,各系统、各器官的生理机能弱化,从而影响人体消化系统、循环系统、运动系统,造成大脑老化、弱化,甚至引起退行性疾病,导致人体生理功能下降,就会出现消化不良、心脏功能衰弱、记忆能力衰退、四肢运动受限、反应能力迟缓及精神状态颓废等症,影响老年阶段的生活质量。就调养身体功能、提高生活质量、保持心理健康等关键问题,孔德双详细介绍适合自己的膳食养身健脑、药物保健养身、读思结合益脑及适宜运动助脑的养生健脑方法。通过以上调养达到大脑健康的六好标准即“思维清晰表达好、精力充沛气色好、心情愉悦睡眠好、日常生活自理好、和谐相处行为好、社会活动参与好。”值得广大老年人借鉴。

继续读书求知,修身养性。孔德双虽已年近七旬,但在今后的人生道路上,坦言将继续读书求知、修身养性、颐养天年,坚定理想信念,追求真善美;传承弘扬圣训孔子的仁爱思想,通过仁、义、礼具体行为修身养性。

积极掌握各种形式的健康教育及老年保健知识,增强自我保健意识。充分利用自己的知识、技能、经验,发挥专长和作用,积极参与经济、政治、文化和社会生活;参加有益身心健康的活动及适合老年人的群众性文化、体育、娱乐活动,丰富自己的精神文化生活;善待自己、学养结合,寓养于学,寓学于练、寓练于做。

拜读之后,敬佩孔德双学海泛舟的不倦精神,面对世俗的气定神闲,读写编著的充实快乐,瀚如烟海的广博学识,海纳百川的博大胸襟,与时俱进的蓬勃生机,如此做一个年轻人,岂不快哉?沉浸于书香之中,与圣人相伴,以榜样为豪,游走于中华传统,得意于心身康健,如此做一个年轻人,岂不美哉?“道者,圣人之行,愚者佩之”,若能尊贤重道,起而行之,必定为个人、家庭、社会带来无尽功德。想必这才是先生最大的心愿!我们活着是为了做一个幸福的人。先自己快乐,再把这份快乐分享给别人,让别人和你一样快乐,进而实现“天下大同”理想!

拜读之后,敬佩孔德双学海泛舟的不倦精神,面对世俗的气定神闲,读写编著的充实快乐,瀚如烟海的广博学识,海纳百川的博大胸襟,与时俱进的蓬勃生机,如此做一个年轻人,岂不快哉?沉浸于书香之中,与圣人相伴,以榜样为豪,游走于中华传统,得意于心身康健,如此做一个年轻人,岂不美哉?“道者,圣人之行,愚者佩之”,若能尊贤重道,起而行之,必定为个人、家庭、社会带来无尽功德。想必这才是先生最大的心愿!我们活着是为了做一个幸福的人。先自己快乐,再把这份快乐分享给别人,让别人和你一样快乐,进而实现“天下大同”理想!

汗斯,去南极回来了!

李萍 李娟

汗斯可以说是我们甘肃户外运动的佼佼者之一。

几天前,汗斯远游回家了,回到了北京。这次他出去50多天,从北极到南极,去了很多地方。在路上,他领略着不一样的风景,感受着不一样的体验,还拍摄了许多作品。

提到户外运动,汗斯似乎是个老行家,他踏入户外运动很多年,积累了丰富的经验,拍摄了许多作品备受欢迎。

一些杂志亟待汗斯这次远行的作品,尽管他很疲惫,但还是迫不及待着手整理远行的收获,传给杂志社、分享给亲朋好友。

一次次外出的收获及成功的喜悦,令汗斯愈加坚信自己选择的事业,因为他的每一次远行都有意义,使他一步步成长为优秀的高山向导、高山摄影师及户外公司运营者。

时光机的卡片上,汗斯的脚闪闪发光。自2020年起,汗斯开始为自己的公司打工。那年,他在北京创办了一家探险公司,为客户制定探险方案;化身高山向导,带领他们攀登世界各地高峰;他曾3次为了拍摄任务去攀登珠穆朗玛峰。

汗斯骨子里是一个喜欢冒险和挑战的人,他喜欢那些少有人踏足的地方,他想做那些路线的先驱者。

山野吸引着汗斯,过去的十几年里,他登顶过世界各地四五十座海拔5000米以上的高峰;一路走来,汗斯走过了60多个国家和地区,但他认为最值得探险的还是我们的国家,而陇原大地更是这个探险王国的重要组成部分。

有人说“甘肃除了没有海,其他的户外资源都有!”关于此观点汗斯极为赞同,他常说:“这句话一点也没错,在甘肃可以到雪山、冰川、草甸、湖泊、沙漠各种地形探险或旅行;甘肃也有很多可以攀登的雪山,比如祁连山主峰素珠峰、秦岭主峰措美峰。”

在甘肃,他曾在不同地貌中露营,完成了一次自驾大西北之旅,在刘家峡滑翔基地体验滑翔,他赞不绝口:“基地的设施非常棒,可以排进我飞过的国内场地的前10名。飞起来时能看到刘家峡水库,风景很美;在黄河之上可以划皮划艇、桨板等,体验感不错……”

敦煌与张掖也是汗斯喜欢的地方之一,“敦煌、张掖不仅文化底蕴深厚,还有无限风光,可以自驾游,还可以玩风筝冲浪……总之,想玩的户外运动在甘肃都可以实现。”汗斯总是这样发自肺腑地推介甘肃。

汗斯的朋友欣赏他、喜欢他,他像一束光,照亮着户外运动朋友们的生活,更佩服他用执着与



坚韧塑造了一番事业,也叹服他将临夏和甘肃作为户外运动生涯的起点,一路披荆斩棘、锲而不舍,实现创举,收获成绩。

当问及汗斯今年的计划时,他毫不保留地告诉朋友:“今年,我计划去不同国家的山峰滑雪,比如蒙古国的友谊峰、北美最高峰迪那利峰等,还有皮划艇和飞伞的项目计划;家乡甘肃同样也在计划列表中,我可能会邀请身边的朋友去开发线路,或挑战一些更有难度的户外运动,用摄像机记录下整个过程。我希望能够尽自己的力量,把家乡的户外资源传播推广出去。”

汗斯对家乡的情感依旧深刻,虽然有些人忘记他的原名——胡国亨,也忽略他出生在积石山县银川乡的一个小山村,但那个山村赋予他的美好童年让其念念不忘。

时至今日,只要回到家乡,他会积极主动参加村里的各项活动,比如成为秧歌队的一员,背起大鼓敲鼓手,送祝福送喜庆送快乐。

当然,家乡有着更多的“宝藏”令他向往,每次进山他都格外想念家乡的美食,“家对于我来说是一个总想回去的地方,特别是这两年家乡的户外资源被发掘,我都想着把我的一些户外装备带到老家,多去探索一些地方。”

家是休息的港湾,如今,汗斯有了自己的孩子,尽管他已定居北京,但每年都会抽时间带父母去旅行,或到一些能轻松抵达的山里去看看,他的家人也在用自己的方式走进汗斯的世界。

每个人都有不一样的童年,汗斯的童年美好有趣,有许多自由的风与远方的景。在7岁那年,他走出乡村,跟随父母步入临夏市,之后又去了青海,草原、雪山、湖泊和壮阔吸引着,壮丽的景致为他的童年装下了太多美好。

那一年,他亲临现场观看环青海湖国际自行车赛,在他心中种下了户外运动的种子。

汗斯在临夏市第一中学读初中时,他有一辆山地车和一辆公路赛车,激发了他对骑行的浓厚兴趣。一到周末,总会一个人骑车去周边县城游玩,看山看水看风景,在实现小小梦想之旅中,他的两辆自行车功不可没。

一个又一个周末,一个又一个节假日里,汗斯总在骑行的路上,虽然只是在家附近的地方骑

行,但如此骑行两年,他终于骑到了梦想开始之地——青海湖。

那次环青海湖骑行一圈,也是汗斯少年时代引以为荣的事。他一个人从临夏出发,追逐自由,释放了独自骑行的快乐,独自体验户外运动的独特魅力,自然而然中他愈加喜欢骑行。他决定要去更大的世界,要全力以赴去做自己喜爱的事。

一路上,来自青海湖边的风是惬意的,带着独有的味道,汗斯的灵魂与梦想那一刻自由如飞速地骑行,美妙又新奇。从青海湖返回途中,他遇见了来自山西大同的一些车友,共同的爱好让他们走近,分享着骑行中的点滴和美好。

汗斯有个与他结伴骑行的哥哥,他高中毕业时,与哥哥一起骑行环游了南方几省后,意气风发的少年更有信心筹划难度更大的远行——骑行川藏线。

少年时代的梦想渐渐实现,骑行川藏线途中,汗斯遇到了很多人、听到了很多故事、看到了不一样的生活方式。冥冥之中,那趟旅行成为他人生的一个重要节点。



(汗斯原名胡国亨,自由攀登者、滑雪运动员、国际高山向导、户外摄影师、导演。15年户外从业经验,足迹遍布7大洲、60多个国家和地区,已完成“7+2”中的4座山峰。)