

节气美学画中来

春雷一声响,草芽从地里探出了头;夏天的傍晚,池塘边传来一阵阵蛙鸣,树上的蝉扯着嗓子鸣叫;秋风吹过,叶子飘向大地,果子成熟了,真甜;冬雪纷纷,一条雪白的厚棉被盖住沉睡的万物……一年啊,就这样又过去了。当我们翻开《四时有趣》时能发现:四季真的很美好——节气美学画中来。它图文并茂全年节气,不仅是本国风绘画教程,还是本普及传统文化与生活艺术的有趣读物。

作者洪雪,插画师、美学探索者。这本书按季节顺序用绘画讲述二十四节气,分为春三月、夏三月、秋三月和冬三月四章,每章包含六个节气,每个节气分四部分,有节气介绍、节气风物和节气乐事以及与节气相关的主题绘画部分。在书中,我们不仅可以了解节气的相关知识,还可以跟着书中的步骤学习绘画。

立冬,代表冬天开始了。书中介绍了立冬“三候”,谈到了节气风物、节气乐事等。古人形容冬天的文字精练形象,如冬天的风,有寒风、劲风、朔风、哀风、阴风等,让人感到风的寒意。然而,作者笔下一幅节气绘画《旋转猫冬图》映入眼帘,黑猫白猫抱团在一起形成类似太极的图案,那种设计美感与东方韵味,看起来温暖又有些慵懒的冬日午后的气氛,则令人心生暖意,渴望吃到书中画得栩栩如生的姜母鸭、甘蔗饮料,这种感觉真美好。

小雪时节,作者画笔下的手炉,有八角形、圆形、方形、腰形、花篮形、南瓜形等。作为散热区的炉盖,花纹纷繁,五蝶捧寿、梅兰竹菊、喜鹊绕梅等多种纹样,跟炉身的福禄寿喜、花鸟鱼虫、人物山水等花纹相得益彰,细腻美观。作者所配的节气绘画《藏虹识雪图》,从技法练习到绘画步骤,用图文并茂的方式展现出来,让我们可以欣赏,也可以跃跃欲试,学着设计、配色,跟着画起来。

冬至了,“枝横碧玉天然瘦,蕾破黄金分外香。”人们开始赏蜡梅、过冬至节、吃冰糖葫芦。在北风呼啸的街头,举着一串冰糖葫芦,咬上一口,那咯嘣的声音、酸甜的口感,是灰色漫长季节中红色闪亮的记忆。拿起画笔,随作者画幅《咯嘣糖葫芦》图:蘸取浅粉色,画山楂,画草莓;用足水分,让边缘留下水彩痕迹,形成冰糖感觉;画重墨色,豆沙馅、黑枣与签子有了;笔的侧锋和一笔两色画出山药并补白。看到那幅画,就令人垂涎欲滴。

画四时,四时如画;品生活,生活有品。这本书文字精炼,画面唯美,十分适合对传统文化感兴趣的人阅读。

四季轮回,时光流转,我们忙忙碌碌,匆匆前行。与其淹没在千篇一律的日子中,不如放慢节奏静下来,用心发现和创造生活中的小美好,让每个日子都照进阳光。让我们跟随洪雪走进二十四节气,去发现大自然赐予我们的逐渐被遗失的美好,一方纸,一锭墨,一支笔,绘出并留下属于我们自己对于时光的纪念。 甘武进



人到中年,学会“六忘”

忘年

总有人问,一生中最好的年龄是什么时候呢?

有人说是无忧无虑的童年,有人说是“欲与天公试比高”的青春年华,也有人说是尽享天伦之乐,坐着摇椅慢慢聊的老年……似乎我们都在羡慕还未到来或者已经逝去的年龄。

其实,根本没有最好的年龄。往事不可追,过去的日子不会重来;人生多坎坷,来日不一定可期,我们能够把握的,只有当下。

平时尽量少想自己的年龄,始终保持一颗“不老心”。衰老是自然规律,谁也逃不掉,也不能违背,但每天念叨一遍,这只会让你老得更快。“年轻化”的心态还能使免疫功能也跟着“年轻化”,让人体各个器官都能协调稳定。

忘病

忘病不等于不积极治病,而是不要被疾病压倒,更不能丧失战胜疾病的意志。

据说,由精神心理因素导致的疾病占80%以上。即使是癌症也存在自然消失的概率。然而奇迹只可能发生在那些精神没有被疾病压垮的人身上。

现代人越来越容易患各种各样的病,是因为不注重健康吗?不是。太多人把精力花在养生上,但这种想法是单纯地把身体看作一个机器,忘记了身、心灵一体。

忘形

有人说岁月不饶人,但就算上了年纪的人也不妨打扮得漂亮潇洒一些,别人看着有活力,自身感觉也舒心。消除“人老珠黄”的心态,日子才惬意,身心才健康。

你我都知道变老是不可避免的。但在变老的路上,有人活得疲惫,老气横秋;有人活得轻松,老得漂亮。

美丽,是一场长跑。它不属于某个年龄阶段,而是整个人生。二十岁活青春,三十岁活韵味,四十岁活智慧,五十岁活坦然,六十岁活轻松,七八十岁就成无价之宝。即使白发苍苍,容颜迟暮,也要静守灵魂深处的那份美好。

忘争

到了一定年龄的人,早就没了分别心、嫉妒

心,日子从容从指尖划过,不惊不扰,平淡如水。

人生短短一辈子,有什么值得争的呢?和名利争,欲望就会膨胀;和命争,平添负累;和亲人争,得不偿失;和爱人争,只能让生活多了琐碎,少了宁静;和朋友争,只能让感情越来越淡,渐渐疏离。

海明威说:“优于别人,并不高贵,真正的高贵应该是优于过去的自己。”

不要计较自己的付出与收获。生活不简单,尽量简单过。

忘愁

生活中的很多忧愁,其实都是自己带给自己的。

当你抱怨自己钱不够多的时候,想想那些躺在病床上不知来日几何的病人,你就会明白,健康就是最大的财富;当你为了一点点琐事烦恼的时候,想想那些已经离开这个世界的人,现在的我们还活着,还能够感知人间的美好,这不就已经是最大的拥有了吗?

钱财名利,生不带来死不带去,烦恼忧愁终成往事,最后也只会一笑而过。

谁不是孤孤单单来,孑然一身走?这期间有限的生命里,能取悦自己,为什么要自寻烦恼呢?

忘气

人生旅途,不可能没有坎坎坷坷,如果你耿耿于怀,常生闷气或“怒发冲冠”,那还有时间去享受美好吗?

遇上烂人烂事,感慨两句就行了,非得较那个劲,不是跟自己过不去吗?

不开心的时候,不如问问自己,为什么不开心?是自己的错还是别人的错?自己的错改正就好,没必要跟自己过不去,别人的错与自己无关,更没必要浪费自己的精力。这一辈子属于你的时间本就没有多少,你开心也是过,不开心也是过,那干嘛不选一种积极乐观的生活方式呢?

很多事没必要想得透彻,很多人没必要看得太清楚。

做人嘛,心要简单点,人要糊涂点,生活就能更快乐点。

儒风

两只信鸽

一个信鸽爱好者驯养了两只很好的鸽子。两只鸽子多次准确无误地飞回目的地。但驯鸽者发现,它们总是有先有后,有时这只先回,有时那只先到。

驯鸽者想:虽然两只鸽子都能飞回目的地,但它们在路上还是因为认错路而多飞了路程。之所以有时这只先到,有时那只先回,肯定是有时那只飞了弯路,有时这只错了目标,不然一定是同时到达的。

他又想:如果两只靠在一起,共同辨认方向和目标,那一定能更加迅速、更加准确地到达目

的地了。

他把这一设想付诸实行:用一根一尺长的绳子把两只鸽子并联起来,然后放它们飞行。

两只鸽子不能持续不变地保持同一距离同一速度飞行,绳子使它们相互牵制,很快从空中摔了下来,它们越想尽快飞起来,就越是牵制得紧,经过几番剧烈挣扎,结果牵死在半路的荒野里。

只要方向和目标一致,让它们自由地飞行是能够到达目的地的,即使多少走点儿弯路也无妨。取消这一点自由,它们就只能死在路上。

黄瑞云

