

赏心,在传统
文化中

《赏心乐事
谁家院》丛书全
三册,分别为:

第一册《历史人物与文化变迁》,主要收录了作者近年来在历史方面的多篇学术随笔,更有不少颇有趣味的篇目探讨文化演变,在趣味中思考东西文化交流中的深刻议题;第二册《多元文化与审美情趣》,主要收录了作者在传统昆曲、茶道、瓷器等领域的学术随笔,充分展现了这些文化事项内里的深刻与美;

第三册《文化审美与艺术鉴赏》,主要收录了作者为各类文化书籍、艺术展览所作序言,内容涉及书画、园林、昆曲等多个领域,其中多篇文字是首次辑录出版。

作者郑培凯是中国香港非物质文化遗产咨询委员会主席,并于1998年在香港城市大学创办中国文化中心。他长期在《书城》杂志上发表文章,拥有一批忠实读者,此次《书城》杂志在整理杂志文章的基础上,集结六十余篇未曾在内地发表、出版的作品,融为一集,全面且充分地展现了作者对于历史、文化、艺术等多个领域的思想与成果。

因为带铭文青铜器值钱,还出现在了素器上伪刻铭文的造假现象。如北京故宫收藏的、由章乃器捐献的商代“弦纹尖足鼎”,上有“乙亥子渦小子……”等21个铭文,便是作伪刻上去的。

●多字歌

多到树林散步,多去拥抱大自然。多读书报勤充电,多用脑来脑不老。多忆喜事满园春,多点开心可延年。多吃素来少吃荤,多吃杂食营养全。多到户外伴阳光,多些爱好精神爽。多与老伴交真心,多与儿女拉家常。多和亲友常来往,多与邻里笑相向。多做善事积功德,多献余热感荣光。多笑开颜心舒畅,多学养生利健康。

●从不吃甜食

李果烈,87岁,江苏省南京市中医院中医师

李老有一条养生红线,就是绝对不碰甜食。吃甜食容易诱发乳腺癌、子宫癌;易患高血压、胆结石、阴道炎;导致骨质疏松、糖尿病、痛风;影响智力;容易衰老;容易长胖。

记住:日常少吃甜食与糖果;做菜少用红烧、糖醋;吃含糖量低的水果,例如西柚、苹果、青梅、草莓、杨梅。

●从不吃油炸食品

朱南孙,97岁,妇科医生

全国名老中医朱南孙虽然高龄,但依然坚持每周出诊两次,除了听力略有下降,视力、记忆力都挺好。她说自己没有刻意去养生,自己吃东西从不忌口,但从从不碰两样东西——补品和油炸食物。

长期从事临床妇科,朱南孙总结了女性生理病理特点——以阴虚火旺者居多,女同胞应少吃油煎油炸食品,否则易上火,造成阴虚阳亢。

吃油炸食品会使人患心脏病风险增多;患糖尿病的风险增多;可能引发脑中风;增加胃癌、肠癌风险;加速衰老;引起肥胖,造成代谢异常。

记住:尽量选择凉拌、清蒸、水煮、炖等烹调方法;主食不要油煎类,比如韭菜盒子等。

●从不吃腌制品

周维顺,73岁,浙江省中医院主任医师

多年来,周教授一直坚持的饮食原则是:从不吃腌制品,如咸菜、榨菜、梅干菜等,也从不吃隔夜菜,只吃新鲜的时令蔬菜。

腌制的食品含有高盐成分,容易破坏胃黏膜,而腌制类食物添加的用于防止腐败的亚硝酸盐,在食物的发酵和胃部食物消化过程中会产生高致癌物。特别是亚硝酸盐,具有强烈的致癌作用,可能会引起胃癌甚至大肠癌等。

记住:腌制的蔬菜要么当天吃,要么20天以后吃。腌了两天到十几天的菜是最危险的,亚硝酸盐含量最高。

●从不吃动物内脏

雷忠义,84岁,国医大师

84岁的雷忠义仍旧耳聪目明、思维敏捷、动作矫健。在雷老的养生之道里,特别提到“从来不吃动物内脏和肥肉”。

动物内脏暗藏风险:毒素富集,我们都知道肝脏是所有动物的解毒场所,难免会有毒素,比如胆酸等,一旦加工不当,很容易引起中毒;胆固醇含量高,一些内脏的胆固醇比较高,容易结合生成过量的低密度脂蛋白胆固醇,促使心血管疾病的发生;嘌呤含量高,每100克动物肝、肾、胰、心、脑等嘌呤含量均有数百毫克,属于高嘌呤食物。

记住:吃之前一定要洗干净,清洗时加点儿醋、食用碱;烹饪时必须熟透,炒之前最好先在开水里焯一下;搭配一些高纤维素的蔬菜,如海藻类、芹菜、豆芽、韭菜、白菜;每月吃一两次,每次别超过30~50克,肝、肾和大肠应该尽可能少吃。

●从不吃保健品

班秀文(1920~2014),国医大师

国医大师班秀文,一生未生大病。他的养生最为突出之处是:平时不服保健品,不迷信广告上的补药宣传。

记住:补品用得恰当,对身体有益;相反,补而不当,人参、燕窝也能杀人。对于老年体弱的调养,班老个人偏重于通过食物营养来调养,以避免药物的偏颇。前人说“药补不如食补”,确实是经验之谈。

(摘自燕赵老年报)

青铜器的名字为啥有点“怪”

中国古代青铜器的名称大多有些“古怪”,用字也颇生僻。以青铜器的“饪食器”来说,就有鼎、鬲、甗、簋、簠、豆、铺、孟(莫下加皿字)、釜、俎、匕……这些名称除了器物本身有名称和结合典籍可以确定名称的外,有不少叫法都是后人定的。青铜器上的铭文被称为金文,那么金文又是什么字体?

古代青铜器的名字是怎么来的?

《说觥》:“凡传世古礼器之名,皆宋人所定也”

近代国学大师王国维经过严格考证认为,青铜器的名称大都是宋朝人定下来的。他在《说觥》一文中称:“凡传世古礼器之名,皆宋人所定也,曰钟、曰鼎、曰鬲、曰甗、曰敦、曰簋、曰簠、曰尊、曰壶、曰盂、曰盘、曰匜、曰盒,皆古器自载其名,而宋人因此名之者也。曰爵、曰觚、曰觶、曰角、曰斝,古器铭辞中均无铭文,宋人但以大小之差定之,然至今日仍无以易其说。”如饮酒器“觚”,便是宋人定下的旧称,迄今这类青铜器上仍未发现“觚”字。宋人的这种叫法对不对?还真难说。东汉许慎《说文解字》称:“觚,乡饮酒之爵也”;东汉学者郑玄又称:“古文觚皆为觶”。而觚、爵、觶实是不同造型的青铜酒器。

如何给青铜器起名?现代文博界遵从的基本原则叫“名从主人”,意思是器物上有铭文的,根据铭文来确定器物的名称。如常见的青铜鼎之所以称为“鼎”,就是因为铭文中出现了这个字。金文中的“鼎”,写作(金文“鼎”字,字形见版面)、(金文“鼎”字,字形见版面)、(金文“鼎”字,字形见版面)、(金文“鼎”字,字形见版面),不识字的人都能猜出是“鼎”!

以前有一种东周青铜器,体呈椭圆,深腹,圈足,过去依其形状称为“舟”,但近年考古出土的同类器型青铜器上发现了铭文“(金字旁加个和字)”,如“袁成叔(金字旁加个和字)”、“蔡太史(金字旁加个和字)”,这才知道以前叫“舟”是错误的。

“名从主人”的命名方式又叫“自名”,如在1978年从河南固始县侯古堆勾邵夫人墓中出土的青铜方豆,器身有铭文“饲之饮(奇下加皿字)”,遂定名为“(奇下加皿字)”,这就是自名。如果无自名(奇下加皿字),就会根据已有名称,称为“豆”。前不久在英国公开拍卖的西周青铜器虎釜,就属于“自名”,虎釜是属于水器兼酒器的盂,如果器身上没有发现“釜”字肯定称为“虎盂”。

青铜礼器为什么统称为“彝”?

《左传》:“彝,常也,谓钟鼎为宗庙之常器”

青铜器命名涉及分类、功能等多方面因素,命名时不遵从“名从主人”的情况也不鲜见。什么情况下可以不遵守“自名”原则?自名与其他名称有冲突,且不是这类器物时。1964年11月,在河南桐柏县月河公社左庄生产队附近发现一批周代青铜器,有一圆形盘器身上有铭文“昶伯庸自作宝簠”,虽自名为“簠”,但实际上是“簠”,故学术界多称其为“昶伯庸自作宝簠”。这种起名方法执行的是“共名”原则,即根据青铜器的性质与用途,对不同造型、不同用途的器物,冠以相同的名称。最典型和常见的共名是“彝”,诸如鼎、簋、鬲这些常见的青铜礼器,古人常统称为“宝彝”、“尊彝”、“宗彝”或“宝宗彝”等。

“彝”字为什么可以是青铜礼器的共名?西晋学者杜预就《左传·襄公十九年》“彝器”作注:“彝,常也,谓钟鼎为宗庙之常器。”可见“彝”是当时作为祭祀用青铜礼器之通称来使用的。而“彝”前的“宝”、“宗”、“尊”等字是修饰用字,是对这种青铜礼器的贵称,至今民间仍常把青铜器称为“宝”或“宝物”,源头就在于此。

青铜器叫法中还有一种“异名”现象,不同诸侯国、不同地区、不同时期的对同一类型青铜器也可能有不同的叫法,如青铜盆,曾国称为“盆”,曾出土“曾大保盆”;而晋国则称为“盂”,如“晋公盂”。考古中发现还有将这种盆称为“孟”的,如北京故宫收藏的“伯(马旁加居字)孟”。此外,同一类器物出现“异名”的也不少见,如“釜”就是“孟”的异名,而酒器“觚”有的称为“同”。异名即别称,如“鼎”,是带足类烹煮器的通称,但还有(两个弓字中间上連下鬲)、(金字旁加孟字)、等等叫法。

由于商代早期青铜器上一般都没有铭文,所以这类青铜器大多根据造型、纹饰等特征,结合用途和类别来命名,如鸟尊、虎卣、象尊、羊尊等用动物名称定义的青铜器即属此类。



▲河南安阳出土的妇觚,现藏美国赛克勒美术馆



▲商代双羊尊,现藏英国大英博物馆



▲现藏湖北省博物馆的越王勾践剑上的8字鸟虫篆铭文

为什么带铭文的青铜器更值钱?

商鼎上曾现“伪铭文”:“乙亥子渦小子……”

青铜器上的铭文在文字学上被称为“金文”,又叫“钟鼎文”。中国古代青铜器特别是商周青铜器的铭文内容极为丰富,多反映祭祀、战争、娱乐、赏赐等活动内容,涉及当时政治、军事、经济、社会生活等方方面面,对填补和验证历史十分有用,有极高而又难得的学术价值,中国最早的一篇法律判决书就是从(单人旁加个朕字)匾上的铭文中发现的。(单人旁加个朕字)匾铭文共有157字,大意是一个叫“牧牛”的人和叫“供”的上司打官司,名叫“伯扬父”的法官认为牧牛犯上,牧牛被判鞭打500下,罚300锱铜。这还是中国最早有明文记载的“民告官”案件,里面还有法官“受贿”情节,是极珍贵的司法材料。而铭文还验证了《尚书·舜典》中所记载的,“鞭作官刑,金作赎刑”一说的可靠性。

目前已发现出现在商周青铜器上的金文单字约3500个,可以释出的字约2000个。金文的造字方法符合《说文解字》中总结出的“六书”法,即指事、象形、形声、会意、转注、假借6种。如(金文“鼎”字,字形见版面)是象形字,一看就知道是“鼎”;而将“鼎”写成(金文“鼎”字,字形见版面),则是假借“贞”字。

这些早期古字中同样隐藏了丰富的历史密码。如1969年5月,山西石楼县义牒村农民耕地时发现了一批商代青铜器,其中一件青铜戈上有一字铭文,“冂”内有一个“人”,所透露出的信息十分清楚:这是一个犯人或俘虏,被关在一个房子样的地方,这就是后来的监狱牢房;犯人的脖子上戴着刑具,就是后来的枷锁。而让犯人跪着这一司空见惯的现象则由来已久,3000年前的商代就已如此。仅一个古字就能解释出这么丰富的内容,更别说铭文所记载的内容了,可见青铜器上的铭文多么珍贵。所以在拍卖市场上,带铭文的青铜器往往身价百倍。按字估值,字越多越值钱,成为文物市场青铜器作价的潜规则,民国时曾有盗墓者销赃时以一字一两黄金作价。

因为带铭文青铜器值钱,还出现在了素器上伪刻铭文的造假现象。如北京故宫收藏的、由章乃器捐献的商代“弦纹尖足鼎”,上有“乙亥子渦小子……”等21个铭文,便是作伪刻上去的。

铭文“蝌蚪篆”“鸟虫篆”是美术字?

勾践剑铭文:“越王鸠浅自作用剑”

金文还是研究汉字字体发展与演变的重要材料,那么金文是什么字体?不可一概而论,不同时期的金文字体并不一样。商代金文与甲骨文同源,属一个体系,之所以看起来不太一样主要是书写方法不同造成的,甲骨文是刻出来的,较尖细;金文是铸出来的,显肥厚。殷商后期的金文多首尾尖、中间粗,有学者称为“波磔体”。

周代青铜器的铭文字体比较明确,称作“大篆”,有别于后来秦国的“小篆”;秦汉铭文字体一般转向小篆和隶书。值得一提的是,金文还出现了两种特殊字体,一种是“蝌蚪文”,又称“蝌蚪篆”,这种字头粗尾细,形似蝌蚪;如传世晋国“智君子鉴”铭文,就是这种字体。还有一种是“鸟虫书”,又称“鸟虫篆”,字形盘转折,有意写成鸟虫形状,如1965年湖北江陵出土的“越王勾践剑”身上有“越王鸠浅(勾践)自作用剑”8个字。这些“蝌蚪篆”、“鸟虫篆”其实就是当时的“美术字”。

中国古代特别是商周青铜器的铭文,基本上是铸出来的阴文,即所谓“铸铭”,一般出现在内壁、器底、足部、鬲上、盖内等“不显眼”的地方,后来还有器体成型后再做字的“刻铭”。阴文是怎么铸到青铜器上的?学术界有多种推测,一般认为是先制成阴文字模,然后将字模印到内范上呈阳文,再铸出便是阴文。而青铜器铭文多用阴文,则是缘于阴文是凹进去的,不容易磨损,好保留下来,又是放在不显眼的地方,还不会影响纹饰的美观。

(摘自北京晚报 作者:倪方六)

5位老中医谈哪些东西从不吃

夏天老人多户外活动

补钙效果好



▲资料图 记者 谢慧 摄

随着年龄增长,老人或多或少地伴有钙质的流失,出现关节疲劳、不能走远路、腰肩痛等情况。及早补钙是每一个老年人的必要功课,而夏季是老人补钙最好的时节。夏季阳光充足,衣着较少,裸露皮肤面积大,皮肤经阳光照射后,日光中的紫外线能促进体内维生素D的合成,可以大大增加钙的吸收。另外,夏季日照时间长,户外活动较多,充分的活动和锻炼也能够增加骨骼弹性和韧性,改善或减轻骨质疏松的症状。可以选择每天紫外线照射不是特别强烈的时候,如上午9~10点,下午5~6点,时间30分钟即可,以免晒伤或中暑。晒太阳后要及时补充水分。

另外,不要隔着玻璃晒太阳,因为玻璃可以阻

挡大部分紫外线,不能有效合成维生素D;怕晒伤皮肤可以涂抹防晒霜。对于钙质流失较多的老人,还要保证从饮食中多补充钙质,食用含钙量较高的食品,如虾皮、精瘦肉、鱼肉、菠菜、豆制品、奶制品;部分老人伴有乳糖不耐受,饮用牛奶后会出现腹泻、腹胀等不适症状,此类老人可选择喝酸奶、豆浆、奶酪。适量服用钙剂也很重要,老年人由于自身代谢能力减弱,胃肠吸收能力相对减弱,每天服用1200~1500毫克即可,吃饭时服用效果最佳。运动也不可少,每天要保证1~2小时的室外活动,如散步、骑车、游泳、打太极拳、八段锦等。

(摘自生命时报)

高血压能坐飞机吗

胸闷胸痛等不适等。

不过要注意的是,高血压患者长时间乘坐飞机容易产生静脉曲张。当飞机飞行平稳后,可以起身走动或是做一些简单的腿部按摩,可以让下肢静脉血液回流顺畅。此外,还可以轮流按摩一下腿部的几个穴位,如足三里、三阴交、丰隆穴,交替按摩5分钟。此前已经患过下肢血栓的老年人,最好能穿上弹力袜。

但如果近期内出现血压波动较大、频繁胸闷或心绞痛,经常头晕,视物模糊等情况,则不宜坐飞机。

崴脚速敷栀子粉

老年人经常崴脚,速敷栀子粉可以有效缓解疼痛。

方法:取50克生栀子打成粉末,再将白酒与蛋清按1:1的比例配好,放入栀子粉中搅拌均匀成浆糊状,敷于肿痛处,用纱布包扎固定。同时,适当抬高患肢,尽量制动休息。每12小时换药1次,外敷完第一次后,疼痛肿胀可明显缓解。2~3天后,脚就已经完全消肿了,非常有效。

栀子性寒、味苦,既能清三焦热,又能凉血。用栀子外敷患处,能减少软组织损伤的渗出,达到消肿止痛的目的。因白酒气味强烈,有辛窜走透的特征,固可治疗寒性关节肢体疼痛,通经络之寒邪淤

血。从药理作用来看,此偏方对于急性崴脚能起到一定的活血止痛作用。但患者要注意白酒的用量切忌超过蛋清,否则会加速软组织损伤的渗出,让踝关节变得更加肿胀。

外敷双柏散对急性踝关节扭伤的消肿效果会更好。同时,也要注意保护患处、休息、冰敷、压迫、抬高患肢等方面。尤其是在剧烈运动或负重时,因姿势不当,不慎跌仆、牵拉、过度扭转而发生外伤的老年人,最好由专科医生检查清楚皮肤的肿胀、淤血、擦伤等的轻重程度,再酌情进行X线检查排除骨折,以免延误治疗。

(晚报综合)