文化周刊 生命·传承
主　　编：陈晓燕
责任编辑：张　驰
电话：010-65257766
E-mail:chuanchengsm@163.com

诗人臧克家与书法

●张鸿俊

我第一次知道臧克家的名字，是源于中学时的一篇课文——《有的人》，这首诗是为了纪念鲁迅先生逝世13周年而作。

臧克家(1905—2004年)著名诗人，山东潍坊诸城人，曾用名臧瑗望，笔名少全、何嘉。国立山东大学(今中国海洋大学、山东大学)知名校友，是闻一多的学生，忠诚的爱国主义者，民盟盟员，曾任中国作家协会名誉副主席、中国诗歌学会会长等职。

1905年，臧克家出生在山东潍坊诸城臧埠。诸城在胶东半岛上，这个县属古琅琊，两千多年前，秦始皇东巡时曾在那儿刻石记功，至今那儿还有非常有名的琅琊刻石。臧家庄在城西南十八里，它孤高地踞在一个小山岭上，村旁边有两座青山，一座是常山，一座是马耳山，苏东坡在密州作知州时，曾到常山打猎，留下"试扫北台看马耳"的诗句。

臧克家出生在一个中小地主家庭里。这是一个封建家庭，但它的文化氛围浓厚。他的父亲是从法政学堂毕业的。他8岁时，生母便去世了，父亲患有肺病，终年咳血，仅仅活到34岁。

大约在八九岁的时候，臧克家上了私塾，12岁的时候上本村的初级小学校。在私塾读书的那几年，他背熟六十多篇古文。长篇的如《滕王阁序》《吊古战场文》《李陵答苏武书》；短些的像《陋室铭》《读孟尝君传》等。他后来回忆说："相隔近七十年，至今仍能背得出来，当年啃骨头，今日始解其中味，获益不浅。"

1923年夏，臧克家考入山东省立第一师范。期间，阅读了大量新文学作品，并开始习作新诗。1925年首次在全国性刊物《语丝》上发表作品。1927年，考入中央军事政治学校武汉分校，曾参加北伐。1929年，在青岛《民国日报》上第一次发表新诗《默静在晚林中》。1930年至1934年，在国立青岛大学(后改为国立山东大学)学习期间，得到闻一多、王统照先生的热情教诲与精心帮助。他创作的《难民》、《老马》等诗篇，以凝练的诗句描写了旧中国农民忍辱负重的悲苦生活；长诗《罪恶的黑手》揭露了帝国主义的罪恶和伪善的面目，这些诗是他早期诗歌的代表作，已成为我国现代诗史上的经典之作。1933年他的第一部诗集《烙印》出版，得到闻一多、茅盾等前辈的好评；次年，诗集《罪恶的黑手》问世，从此蜚声诗坛。

抗日战争爆发后，臧克家把自己的命运和民族的命运紧密地联系在一起，积极投身抗日救国活动。1938年，他写成长篇报告文学《津浦北线血战记》；他不畏艰辛率第五战区战时文化工作团深入河南、湖北、安徽农村及大别山区，开展抗日文艺宣传和创作活动；他不顾个人安危组织"文艺人从军部队"，冒死赴随枣前线从事抗日救亡的文化宣传工作，曾参加随枣战役。这期间，臧克家出版《从军行》《淮上吟》等诗集及散文集《随枣行》，热情讴歌抗日军民的伟大爱国精神和英勇抗敌的事迹。

1949年3月，臧克家同志由中共党组织安排来到北平。5月在《人民日报》发表组诗《看到的，听到的，想到的》，表达了他到解放区后的喜悦心情。后历任华北大学文艺学院文学创作研究室研究员，出版总署、人民出版社编审，《新华月报》编委，主编《新华月报》文艺栏。1949年7月出席了中华全国文学艺术工作者第一次代表大会，当选为中华全国文学工作者协会委员。1951年6月加入中国民主同盟，曾任民盟中央文教委员会委员。1956年，臧克家同志调任中国作家协会书记处书记。1957年至1965年任《诗刊》主编。经他联系，由《诗刊》创刊号首次发表的毛泽东诗词十八首，在全国产生了巨大影响。

和许多古往今来的大诗人一样，臧克家先生也酷爱书法，擅长书法。近日，看了臧克家先生的部分书法作品后，更为老先生高深的书法造诣所折服！

中国传统书法，书人尚德，书法尚正，书品尚美。我以为，臧克家先生研习书法，正是如此。所以，其笔法刚劲清秀，笔锋充满韵味，笔韵又凸显诗味，结构优美，行笔老到，独成一家。再加上他真诚爽快，从不收礼，一时求字者众多。他在一封给友人的信中写道："每月为人题词、写书名、写字至少30份，甚至还多些。案头摆着河南黄河游览区"碑林""李太白楼"……约写字的有好几份。可是，体弱身衰且工作繁多，有点吃不消……"尽管如此，他还是一次次满足了求书者的要求，而这其中大多是普通的群众。

臧克家还是一位书画收藏家，他的客厅三面墙壁挂满了书画条幅，有当代文学巨匠闻一多、郭沫若、茅盾、老舍、冰心、俞平伯等赠与他的手泽，也有艺术大师刘海粟、吴作人等人的墨宝。每一件藏品都凝聚着他与巨匠、大师们的深厚友谊。

臧克家先生的书法同他的著名诗篇一样光彩夺目，不但下笔苍劲有力，潇洒自如，清雅俊逸，浑然大气，骨力尽显，笔功非凡，而且形成了独特的个人书艺风格，给人一种随心所欲、雄厚婉丽、出神入化的感觉。

臧克家先生为人为文，堪称现当代我国文学界的楷模。曾担任过中国作协党组书记的翟泰丰曾经深情写道："您的为人和您的诗一样，是那么清澈、那么真诚、那么爽快、那么深情、那么分明又富有哲理、那么灼热、那么震撼人的心弦……抒发出来的是一个新宇宙，抒发出来的是一个脱了俗的人间！"

生命与修养

那场"走心"的白菜宴

●李秀芹

上世纪七十年代初，我们几位老同学约好了去王大帽家玩。但我们没有提前告诉王大帽，想来个突然袭击，因为拜访他家事出有因，同学美玲暗恋王大帽。我们瞅出王大帽对美玲也颇有好感，便想从中撮合一下。但美玲是个有心眼的人，她说让我们先别做媒，她想先以同学身份去王大帽家看看。美玲这话我懂，女孩找对象是一辈子的大事儿，公婆小姑子小叔子都要相一下，当然家里的条件，比如有几间房，也要做到心中有数。

那天，我们一行四人出现在王大帽家中，我替他捏把汗：家也忒破了，要是屋里再乱得下不去脚，这门婚事八成没谱啦。王大帽将我们邀进堂屋，我进屋一看，家里陈设虽然简单，但还是干净整洁的。

王大帽家里姊妹不少，但他的家人都非常和善，一看就是老实人。王大帽母亲见我们去了，便开始去饭棚忙碌，请我们一定留下吃饭。我们不想留下吃饭，坚持要走，可被王大帽的几个妹妹一人一个拦住，盛情难却，走是走不了了。王大帽说，今天是小雪，赶上他家一年一度的白菜宴，这可是他家的习俗，不尝会后悔的。

饭菜上桌，四菜一汤，有白菜汤、炒白菜、凉拌白菜心，还有一盘白菜叶、一碟葱丝。白菜汤和炒白菜辣味是主打，而且还是超级辣，但我是辣不怕，正合我胃口。凉拌白菜心是酸甜味道，里面放了一丁点辣椒，属于微辣。至于白菜叶，我还不知道如何下口，王大帽先做起了示范，将白菜叶抹上甜酱，再将切好的葱丝卷到里面。这种吃法我还是第一次见，王大帽给我们每人卷了一叶，品尝了一下，味道还真是不错。

一顿白菜宴，酸辣爽口，着实过瘾。我偷偷瞥了一眼美玲，她辣得嘴唇火红，像涂了口红，越发俊俏了。

那天从王大帽家离开，路上我们便"审"美玲，到底看中王大帽没？美玲支支吾吾说，让我们先问问王大帽。嗬，就王大帽看美玲那火辣辣的眼神，还用问吗？

美玲和王大帽后来自然喜结连理。美玲说，王大帽家庭过关，虽然家里房子破，但王家生活细致，一棵白菜也吃出了花样儿，符合她的小情小调。王大帽说，那几年他家欠了生产队的钱，日子过得紧巴，小雪那天请我们吃饭，家里连个鸡蛋也没有，只有队里刚分的大白菜，只好在白菜上做文章，油花不够辣椒来凑，歪打正着，对了美玲胃口。

至于小雪白菜宴的习俗，完全是王大帽现场发挥编的梗，但那又如何呢，两个人只要真心喜欢，日子肯定越过越好。自打王大帽和美玲结了婚，小雪白菜宴真就在他家落实成了习俗，随着日子逐渐好转，那桌白菜宴，又不断增添新食材，菜品也不断推陈出新：猪肉白菜卷、白菜炒牛肉、白菜烧海参、鲍汁大白菜……

白菜已由主角变成点缀，小雪白菜宴，这种餐桌上的仪式，见证了一代人的小日子越过越甜美。

意林絮语

闲话打包

●朱　辉

或许因为上海人普遍具有节俭意识，很久之前，我们就习惯于上餐馆吃饭后打包，并不会顾虑因此丢面子。

记得上世纪九十年代初，我们家属区婚丧嫁娶已经流行去餐馆办。每回办红白喜事的家庭，都会组织一些亲友帮忙照顾来宾。酒席散场，打"义工"的那些亲友就会拿出自备的钢筋锅，各自打包一些剩菜拿回家，主办方家庭也会打包一些。这场景让现场服务员看着很惊奇，那年月，湖北本地人大多还没有打包观念，觉得不体面。

"这些上海人，真抠啊！"餐馆里的其他顾客，看到此情此景，有时如此"赞叹"。

一晃进入了新世纪，打包观念已经深入人心。时至今日，一般餐馆里估计有两三成顾客会选择餐后打包。虽然这一比例仍有些低，但已经进步不小了。

当本地人都已经接受了打包，我们某些上海"移民"又"升级"了。我亲戚中颇有几个老婆婆，每每餐前打包。"我孙子上学来不了，基围虾他最爱吃，我打包一些带回家……"她们往往会在众人还没有动筷子之前，先下手为强，往快餐盒里扒拉进满满一盒菜。同桌其他人不好说什么，但食欲肯定会受影响。好吃、热门的菜，被餐前打包后就不够吃了。而且这么做也不尊重厨师的劳动，人家花了功夫将一盘盘菜摆出各种各样的造型，刚上桌就被扒拉得七零八落，毁了容。

分析何以有人喜欢餐前打包？估计是觉得餐后打包不卫生。一桌人都在一盘盘菜里"涮筷子"，餐后打包的菜里富含每个人的口水，想想都恶心。然而老婆婆们的洁癖又很有选择性，她们舍不得花一两元钱买餐馆的方便餐盒，常常是将家里晚辈们用过的外卖餐盒，洗一洗重复使用，其实这样本身就不够清洁。

最近参加了一场婚礼，主办方餐前友情提示：请餐后打包，老婆婆们也照办了。因为婚宴上准备了公筷、公勺，阻断了口水进入碗碟的通道。主办方还事先准备了一些快餐盒，老婆婆们自然也就没有使用自带的餐盒。

习惯于打包，首先要过心理关，摆脱虚荣心的束缚。同时也得注意细节，餐前打包不合礼仪；而餐后打包"口水"剩菜，不仅恶心，还存在传染疾病的隐患。所以不要怕麻烦，餐桌上多放几双公筷，多几把公勺非常重要，这样才能打包打得放心。

纵然很会点菜，不可能每餐都刚刚好，大家既吃饱了又没撑着或饿着。所以打包是"光盘行动"的重要环节，科学合理又文明的打包，能让"光盘"成为新常态。

生活中来

冬季火锅五不要

●任万杰

说起火锅大家并不陌生，经济实惠而且食材又丰富多样。到了寒冷的冬季，一家人坐在一起吃着热腾腾的火锅，是一件特别幸福的事情。然而，吃火锅隐藏着不少健康隐患，只有做到5不要，才能吃出营养吃出健康。

不要太烫：食道正常的耐受温度一般是40℃左右，一旦遭受到50℃-60℃以上的热刺激，就很容易对食道及胃黏膜造成损伤，更可能烫伤。尤其是麻辣火锅中的麻辣成分具有很强的刺激性，也会对消化道造成充血和水肿，食用温度过高的食物也容易诱发食道癌。

不要频繁：天天吃火锅，就算是健康人也会出问题，火锅烹煮出来的食物本身就是燥热之品，吃多了容易上火，并且有的人过于追求很重的口味，更让火锅变得不健康，因此吃火锅一定要注重频率，一般一周吃一次还是可以的，但不要用过于辛辣的火锅底料。

不要太辣：辛辣食物会使脾胃消化功能失调，内生燥热湿邪，因此在选择汤底时不妨放弃油脂高又易上火的红油麻辣锅，除了清汤锅底，海鲜锅底也是低脂又清淡的选择。在选择蘸料方面，易上火的人群不宜选择辣油，而应选择营养价值最高的芝麻酱，它能提供大量的钙和维生素E，比较适合高血压、高血脂患者。

不要乱喝：煮过肉的火锅汤含有很多嘌呤和脂肪，而且涮过蔬菜的汤中还会有亚硝酸盐、草酸等成分。吃火锅时不要过多饮酒和喝凉饮料，因为酒或饮料加上麻辣油腻的食物，一冷一热，对肠胃有很大的刺激作用，稍有不慎，就很容易诱发腹泻、便秘、痔疮等肛肠疾病。

不要太久：叶类蔬菜切忌长时间在火锅里煮，在沸腾的锅中稍加焯烫即可，时间过长会增加营养素流失，也会失去蔬菜的口感。肉类食物一定要彻底煮熟，否则容易将细菌、寄生虫卵随食物进入肠胃而导致肠胃疾病的发生。同时，还要看肉片上有无白色、米粒状物质，如有，则可能是囊虫卵。

健康讲堂

汉字之美　美在仓颉

●付秀宏

仓颉，也作苍颉，汉字创始人。伟大的仓颉，谁人不知，谁人不晓，这样一个高古神奇的名字，到底背负着怎样的灵感、怎样的神思？仓颉造字，如同行云水出，绘声通幽之处无限葱茏。这是一个个可以画出阑珊诗意而富有深邃意境的奇妙符号，传承了几千年依然历久弥新。

默写"仓颉"这两个字，一字复一字，一遍复一遍，仿若眼观六路、耳听八方的神灵出现，万事万物，清心悦目，成为风雅颂的韵致，汉文化的秀姿犹如薄纱轻掩的曼妙女子——偶被清风掀动一角，露出了绝世容颜；低吟"仓颉"这两个音，一声又一声，一波又一波，宛似群鸟足迹从雪面上轻轻履过，万花含苞倾情绽放，慢慢写就唐诗宋词的密境，汉文的行程如同延绵不息的叠加蒙太奇……

仓颉真是一个让人激动不已、涕泪交加的名字。只有披览过众多汉文经典，领受过奇异的汉字怎样从诗经、楚辞，或唐诗、宋词中排叠而出，或小说或新诗或散文的佳构美篇怎样浸润心灵，才能领略仓颉的神思恰若摘月采风的神女在世。她倚树傍水，披星戴月，一路繁花，一脉相承，轻移莲步，款摆裙角，说轻柔，谈激越，论脱俗，写宁静，莞尔、回眸、顿悟、低首、绞眉、凝思、清唱，深邃处袅袅，细雨间濛濛……这正是仓颉灵感的无尽魅力之所在。

仓颉创设的汉字，从现实和实践中来，再回到现实和实践中去。从象形到会意，从方块字的影像交叠到产生新的意义，不断创新，又保持相对稳定。譬如，从两个象形字并成一个会意字，是另一层次的提升，但寓意又有不同，其形还是那两个字，其意有更有替，真是宗变有度。汉文就是这样，不断用智慧造就人生，人生又创制出新的汉字，影响一代又一代中国人。赋予我们血肉之躯的是父母，赋予我们知识力量的就是仓颉。汉字转述科学技能，借以使我们丰衣足食；汉字展现如诗如画，产生无穷无尽的想象，以致让人心智安详、精神完足。仓颉的发明，让双手召唤神谕，让心灵为之震撼。

二口"吕"、三口"品"、四口"器"、三石"磊"、二山"出"、二人"从"、三人"众"、二木"林"、三木"森"、二火"炎"、三金"鑫"，这一个个奇异的字字合成，都会让人含笑适意。汉字在"象形""拟声"之外，还有"指事""转注""假借"等等。"耳"字靠着"门"，就是"闻"，是听之行，也是嗅之举；一条狗(犬)加一张口，是狗叫(吠)；一张口加一只鸟，便是"鸣"；一把刀加一颗心，就是"忍"。仓颉把生活影像一次次捕捉，一个个影像化，成为思想意念叙述的方块结晶。"好"字，用"女""子"两字组成，曼妙天成，还包含有妻有子的圆满。"喜"字造得更妙，不但上(尚)为士人，而且在下面——家中可以与心爱之人口对口亲热。

"钱"是国家的命根子，仓颉认为须严加看护，要手持兵器看守，对抢劫之人定要杀头。所以，仓颉在钱字右边造了两个"戈"字。对'利"和"名"两个字，他意指成熟了的禾苗须用刀去割；为保护禾苗，防他人偷窃，须手持铜刀悉心看护。对于"名"字，仓颉认为一个人奋斗一生，待出成果时已年老体弱、夕阳西下，要保持晚节，一定记住"祸从口出"。所以，仓颉把"夕"和"口"字连在了一起。所谓"名扬四海"、"名声大振"、"名不虚传"、"名利双收"、"臭名远扬"、"名不副实"，都是因了一个"名"字。

如此识来读来，仓颉所造的何止于字？传说仓颉有四只眼睛，通天察地，遍识人心，彻肺通腑，所以能看见造化之浑然，洞见万物之区别；他眼见现实万物之运行，还能虚化勾勒想象之世界。仓颉用非凡的天才联结思绪弥漫，以从容的神态点化事物关系，凭真挚的情感诠释心音的波澜，探宇宙的规律概括抽象法则，这种种神奇——使许多汉字之意变成两个词甚至好几个词，甚或以一当十。汉字不仅是字、字可变词，而且能意会成句子，甚至迈向词句篇章，从而归依天地万物那种原始亲密性。仓颉造字使"造化不能藏其密"，"故天雨栗"；仓颉创字使"灵怪不能遁其形"，"故鬼夜哭"。

汉魏质朴，唐诗盛大，宋诗新雅。其实最本源的是汉字发明，都该向仓颉致敬。仓颉造汉字"东"(東)时，也许是他释读为太阳——缠绕、浮凸于树的枝条中间，这使得这个字——径直变成了一首优美的诗。仓颉造汉字"红"(紅)时，也许是他将玫瑰、樱桃、铁锈甚至火烈鸟比拼在一起，最终浓缩成一种颜色。天下什么东西有个够(夠)呢？仓颉苦思冥想而不得，去请教黄帝。黄帝说："金木水火土，再多都不嫌够，唯有多余的是说话，哪怕恶语半句出口就够人呛！"仓颉一听恍然大悟，"够(夠)"字才出世了。

仓颉造字之难，让人想起中国古代诗人的炼字。陶渊明"悠然见南山"之"见"字，王安石"春风又绿江南岸"之"绿"字，吟安一个字，拈断数茎须，真是"字"不惊人死不休。《说文解字》载："黄帝之史仓颉，见鸟兽蹄迒之迹，知分理之可相别异也，初造书契……"西晋书法家卫恒在《四体书势》中曰："昔在黄帝，创制造物。有沮诵、仓颉者，始作书契以代结绳，盖睹鸟迹以兴思也。"黄帝作为中华民族人文初祖，仓颉有幸生活在那个时代，成为黄帝史官。沮诵与仓颉一同参与造字，但其贡献与和影响力远没有仓颉大。在汉代，仓颉就开始被神化，"四目神"就是人们对仓颉的崇拜象征物。

蒙昧心空之下，繁星远望如尘。心智初开之时，怎样清晰写出日出日落，怎样落笔花开花谢，怎样录下内心深埋着的愉悦与悲伤，又怎样指认自己的恨和爱？是伟大的仓颉，从鸟兽之迹得到神启，飞禽走兽，江河湖海，山川草木，花鸟鱼虫，一个个汉字逐渐成为现实的缩影，于是汉字不断认领了宇宙万物。没有仓颉造字，就不会有蔚为大观的甲骨文出世。虽仓颉造字不算太多，但正是他第一个用"依类象形"原理发明了象形字，其后有人按照"形声相益"原理创制形声字……汉字造字规律质朴而真实，间架结构美丽又从容，意象拼合优雅而深邃，这便产生了划时代的意义。

汉字之美，美在形体；汉字之美，美在风骨；汉字之美，美在精髓；汉字之美，美在真情；汉字之美，美在仓颉！

國學 天地