



# 书法让内心沉静从容

——访诗人、书法家段传新

1月28日,长沙善行艺术家园举办“迎新春·写春联·送文化”活动,诗人、书法家段传新先生应邀献艺,他一口气写了十几幅春联和“福”字,人们争相目睹他笔走龙蛇的风采。

“迎春接福送文化等善事,我乐意做。”段传新高兴地说,这也是弘扬中华优秀传统文化,留住乡愁的一种表现形式。今年64岁的段传新,出生于湖南省常德市澧县中医世家,其祖父是十里八乡闻名的私塾先生,祖父的妹夫一家几代行医,父亲是澧县有名的老郎中。段传新9岁时,父亲有意培养他学中医,从小让他背诵《四大药性赋》《医学三字经》《濒湖脉学》等中医典籍,然而,有意栽花花不开,无心插柳柳成荫,中医没有学成,倒是打好了坚实的国学功底,诗词歌赋在吟诵中潜移默化被吸收,他挥毫泼墨的春联,很多对子都是很自然地心里奔涌而来。

前些年,记者去娄底新化紫鹊界梯田采风,当地文友给我一份杂志,上面就刊有段传新诗作《紫鹊界印象(外一首·茶女)》:“动人的楚楚/在茶杯里浸泡/一袭白裙/飘动圣洁与美丽/金黄的茶水/荡出柔情蜜意……”从前,我只知段传新是一个书法家,却不曾了解他还是湖南“新乡土诗派”知名诗人,有近千首诗散见《诗刊》《星星》等报刊。怪不得,他龙飞凤舞的草书情动形言、诗意纵横、虚实相生、气势贯通。

段传新书法经历了由楷书,

到行书,再到草书的几十年光景,最终借故开新,自得风流,达到笔法、字法、墨法、章法“四法合一”的境界。他说,书法要使静止的字活起来,就必须讲“势”。这“势”是流动的、变化的,来去自然,不可遏止;这“势”就是血脉、筋脉。书法艺术得势才能得力,得力才能得气,得气才能得神,草书之作全在神驰情纵,得心应手之间写出精神和气质来。正是因为草书章法无固定不变之状,段传新草书飘若浮云、矫若惊龙、崩浪雷奔、百钧弩发,读者观之满纸盘旋飞舞,内气充盈,十分传情又浪漫,激情不可抑止,可自由想象,思游云天。

段传新说,诗歌奔放、热烈易激动,书法却能使人内心沉静从容,陶冶情操。他多年来,心宽体健,得益于几十年来的书法健身。他说,作书能养气,亦能助气。静坐作楷书数十字或数百字,便觉矜躁俱平;若行草,任意挥洒,至痛快淋漓之候,又觉灵心焕发。

一笑玩笔砚,病体为之轻。段传新颇有心得:练习书法,笔下生力,墨里增神,强体健身。动笔之前,端身正容,气沉丹田,凝神静虑,恬愉之情,油然而生,这是静中之乐。运笔之时,任意挥洒,痛快淋漓,渲染泼墨,刻意精雕,兴味盎然,这便是动中之乐。

段传新告诉记者,要把书法与健身有机地结合起来,就必须注意写字时的姿势,手法与意念的紧密结合,做到凝神静虑,端



图为段传新正在“迎新春·写春联·送文化”活动上送“福”字。

己正容,秉笔思生,临池志逸。通过运笔,以意领气,以气带力,借助笔端,有机地输送到字的点、横、竖、撇、捺和字里行间的布局之中,使笔法犹活于筋脉相通,显示出气和力的象形。这样,就会很自然地通融全身的气血,促进血液循环和新陈代谢,从而祛病健身,其益彰彰,其乐融融,何乐而不为呢?

【达人之“达”理】书法是一种有益的健身运动。书法创作不仅活动了四肢、全身,而且活动了头脑,是动与静的完美结合。运笔之势,相当于太极拳、气功,外炼形、内炼气,对全身组织、器官进行了一次“按摩”,使呼吸匀称、心境平和、血液循环加快,新陈代谢活跃,抗病能力提高。

本报记者 汤江峰

## 做仰卧起坐 缓解胃下垂

每天坚持仰卧起坐,能非常有效地增强腹肌力量,使腹内压增高,原本松弛的肝胃韧带、膈胃韧带功能也会逐渐增强,从而达到缓解胃下垂的目的。

具体做法是:仰卧位,屈膝、屈髋,各90度左右,两手交叉抱头后枕部,开始练习时可借助床头的横栏或让别人轻压足背,然后练习仰卧起坐,待腹肌锻炼出一定力量后,可不用压住足背,自行练习仰卧起坐。刚开始时每天锻炼2~3次,每次根据自己所能耐受的程度做10~20个。循序渐进,逐渐增加每天的锻炼次数。

需要注意的是,每次锻炼若出现心慌、气短,应立即停下来休息,每次饭后应注意适当休息,不宜多运动,以免增加胃的负担。

四川省彭州市  
通济镇姚家村卫生所 胡佑志

## “趣”中亦有健康道

对于多数人来说,健康这事儿,经常和枯燥挂上钩。可其实,若是把握得宜,健康也可以是充满趣味的事儿。若要健康,从“趣”字着手,也是不错的选择。

**一是童趣** “童趣”一方面是指自己得保有赤子之心,淡泊名利,无忧无虑,这便是快乐之源。另一方面,多接触孩子,与孩子们一起玩乐,让孩子们童真感染自己。

**二是兴趣** 不管哪个年龄段的人,兴趣对健康而言,都是至关重要的。很多老年人,一旦退了休,无所事事,就容易杞人忧天,产生一些不必要的思想负担。在这种情况下,若缺乏兴趣来转移自己的注意力,难免就会郁郁寡欢了。

**三是书趣** 书对人类的重要性,不言而喻。从书中汲取营养,才能充实自己,让人生路上更顺遂;书也能平静心灵,让人安定。

**四是友趣** 人是群居动物,离群索居对健康是一大伤害。不合群的人,常常心怀愤满,久而久之,难免有损健康。人生在世,有知己好友,能说说心事,舒缓压力,分享快乐,这也是一种心理调剂的方式。

**五是俏趣** 爱美之人,怀有对生活的热爱,这是一种积极向上的乐观态度。而且,爱美的同时,也能让自己身心愉悦。

**六是花趣** 鲜花除了带给人视觉上的享受外,芬芳的花香对有些疾病,也有很好的疗效。比如,有些人因燥热而引起头痛或眩晕,可以闻闻芍药花的香气;老年人支气管常会出问题,可以闻一闻杜鹃花;鼻塞或头晕的病人,可以闻一闻茉莉花或菊花等等。

郭华悦

### ■名人养生

## 李东垣:避免过劳护“三宝”

金代著名医学家李东垣著有《脾胃论》《兰室秘藏》等书,他倡导“人以胃气为本”“善温补脾胃之法”,后称之为“补土派”或曰“脾胃派”,为金元四大家之一。在养生学方面,主张顺应四时,养心节欲,合理饮食,避免过劳,以调理脾胃,颐养身心。

**顺应四时慎起居** 顺应四时,要求起居有常,以避寒暑。当气候变化,出现风雨、寒冷、阴晦天气,宜预先防备,避免雨湿侵袭身体。卒遇暴寒而衣薄不能御者,宜鼓动周身之气以御寒,并及时加衣。忌浴后当风,浴后续

以手掌摩擦全身,使汗孔闭合方可见风。

**避免过劳护“三宝”** 人身之三大宝——精、气、神,以气为本。他说:“气乃神之祖,精乃气之子。气者,精神之根蒂也。而阳气恶烦劳,过劳则耗,故养生当充实元气,少劳役”。李东垣晚年诊务繁忙,感到言语过多,损伤元气,故强调“省语易养气,不妄作劳以养形”,只要能做到则“气血自然谐和”,也就能健康长寿。

**少思寡欲养心脾** 李东垣认为“阴火之炽盛,由心生凝滞,七情不安”,故主张安养心神,经常接

触喜闻乐见的事物,使心情开朗,则可心无凝滞。提倡安于淡薄,少思寡欲,虚心以维神,寿夭得失安之于数。

**合理饮食保元气** 气是人体健康之本,它具有温煦脏腑、抵御外邪、固摄精血、转化营养的重要功能,而元气、谷气等都是靠脾胃滋养的,若胃气一虚,则五脏必然受累而为病。因而李东垣提出“调饮食,适寒温”的饮食原则,根据体质与食物的性能正确选择,合理调配,以保养脾胃。饮食五味,各有所喜,但须自我节制,不可偏嗜。

白素菊