

在中国的书法艺术领域中有这样一位书法家,他的作品结合了文字和漫画两种形式,总给人耳目一新的感觉。正是这种个性十足的创作方式,让他的作品大放异彩,他是黄苗子。

“老顽童”黄苗子的养生经



黄苗子(1913-2012.01),当代著名漫画家、美术史家、美术评论家、书法家、作家,出生在广东中山一个既有深厚文化传统又不乏革新思想的家庭。从小耳濡目染,诗、书、画样样精通。

熟悉黄老的人都说,在黄老的身上找不到半点“老相”。是的,即使年过九五,黄老依然身体健康,精神矍铄。他自称文艺界“老顽童”,将毕生的精力都投入到了艺术领域中,以“玩票”的心态,玩出了大家风范。

乐观幽默 童真率性



平时,黄老很爱说笑话。谈话间若是说到高兴处,常常会发出一阵爽朗的大笑。他的老伴郁风曾对他说:“你这个人呀,将来怕是笑死的。”可以说,乐观幽默是黄老长寿最重要的原因之一。他的散文名篇《遗嘱》就是一篇令读者捧腹的奇文。文云:“约好一天,会做挽联的带副挽联(画一幅漫画也好),不会做挽联的带个花圈,写句纪念的话,趁我们都能亲眼看到的时候,大家拿出来欣赏一番。处理

骨灰则由一位长者主持,肃立在抽水马桶旁边,默哀毕,就把骨灰倒进马桶,长者扳动水箱把手,礼毕而散。”他还幽默地说,因为生前个子矮,死后就挂半身像,这样可以“让人看不出他是个矮子”。

童心是一种对人生、对生活的热爱之情。黄老的长寿,跟他拥有着一颗不老童心不无关系。“文革”十年浩劫时,黄老因莫须有的“罪行”被囚,但他没有“负隅顽抗”,在每日一小时放风时间内,他仍然能给自己“找乐子”。一次,他发现潮湿的围墙内常有蚂蚁出没,便突发奇想:先置一小块窝窝头于一个蚂蚁穴旁,等它们倾巢领受“恩惠”时,又把这块窝窝头连同蚂蚁置于另一个蚁穴……两方蚂蚁们即“万马战犹酣”。他则蹲下欣赏,陶醉其中。

生活中,黄老不抽烟,不喝酒,不搓麻。黄老自言,唯一的爱好就是读书,他说,最痛苦的事就是没有书读。饮食上,黄老也没有太多讲究,“我喜欢吃肉和豆腐,喜欢饮茶,也喝咖啡,没什么禁忌和特别的爱好。此外,黄老有个爱吃肥肉的嗜好,为此,他总被孙女黄牌警告,所以只能“偷偷摸摸”的吃。在黄永玉81岁生日晚宴上,黄老开怀大吃,那馋嘴的模样活像个小孩子。著名漫画家华君武曾说他:“好吃,得了痛风病,仍不顾。1994年在悉尼又大吃王蟹,几乎送命,恶习至今不改,尤喜食猪手。”当然,从养生学的角度上来说,他的这种嗜好并不应效仿。

家庭和睦 习练书画

黄老的高寿和他和睦的家庭也有着不可忽视的关系。黄老和郁风的书画合璧,被誉为是艺术界的“双

子星座”,但他们却自称是“行走在艺术世界里的小票友”。几十年来,黄老和郁风在艺术上互相影响,在家庭生活中相濡以沫,可谓珠联璧合。

黄老的打油诗和郁风的散文,在他们自己看来不过是“游戏”,然而他们却玩出了大家风范。按照著名画家黄永玉的话来说,他们是“一对文雅旷达的夫妇”。郁风曾云:“我经常是他的第一个批评者,他写了字,我其实不懂,但是我从艺术的角度、直觉、构图等方面,最不客气地评价。他有时候听,有时候也不听。我的画,他也批评。后来,他总说他画画是跟我学的,其实不是。”她还开玩笑说他们在澳大利亚生活时,黄老“写完了字就‘偷用’我的颜料画画”。2007年4月,91岁的郁风因病逝世,黄老颇为悲伤。按照郁风的生前遗愿以及黄老的想法,不举行任何告别仪式,只对外发布了一个几百字的讣告,上面印有郁风的照片和两幅她生前画的得意之作,一幅是郁风故乡浙江富阳的风景,一幅是澳大利亚的小紫花。

对于具体的养生保健,黄老曾说:“我很忙,忙得几乎没有时间去锻炼,也没有什么固定的锻炼形式,一切都随心所欲。读读书或写过文章之后去写写字、逗逗孙女,也是很开心的事,或许这些就可以说是锻炼或调剂。黄老曾说,“以前是时光撵我,现在是我挥汗逐日。”他每天早上6点起床,散步、早餐、读书、写作,午饭后小憩片刻,继续工作到午夜。画画、练



▲黄苗子作品

书法、写文章、整理书稿,一天的工作安排虽然紧凑,但很有规律。一天又一天,周而复始。

在我国的寿星中,书画界的人士占有较大的比例,这或许是因为写字时的运气同气功颇为相似。黄老的长寿,想必与他长期习练书画有着不可分割的关系。黄老自幼从名师学书法,20岁以后便活跃在文艺界、书画界。上世纪80年代后,他的书艺大精,作品浸透了中国文人的神气与灵趣,以至年逾九旬仍孜孜不倦。



▲黄苗子与郁风夫妇