

杨萱庭(1917—2006.1),当代著名的书法家。杨老曾是中央文史馆馆员,在中央文史馆的办公室里,他的办公桌和启功先生的办公桌是拼在一块儿的,两个人面对面。



杨老是一位乍看很平凡,可事实极不平凡的书法大家。他为社会主义精神文明建设作出的最突出贡献,是为革命先烈李大钊及瞿秋白书写碑文。北京的什刹海和银锭桥,也有杨老的墨宝,给新北京的旅游增添了美好的意境。山东的孟子故乡峰山,还有杨老写的“鳌”字,高15米、宽8米,可称世界书法作品之最。1990年北京亚运会时,杨老还书写了长21米的“团结、友谊、进步”六个大字,高悬在奥林匹克体育中心大楼上。正可谓独占鳌头。



杨萱庭： 五谷杂粮胜过人参

文张武弛 张弛有道

杨老曾为峰山书就了15米巨字“鳌”。书写这个“鳌”的用笔重达数十斤,挥笔书写本就不凡,这老翁却一气呵成,笔锋遒劲,难怪观者无不称奇。写出一手漂亮流利的字,得有独到的功底。“这支笔,准确重量是四十八斤。蘸满了墨水,最少六十多斤。”杨老如是说。望着这支巨笔,有人不解地问道:“您如此高龄,又不择饮食,何以在这100张宣纸拼接起来的纸地上写那6层楼高的巨字?”先生以3个字作答:“精、气、神”。杨老自幼酷爱书法



▲镌刻在峰山上的“鳌”字

艺术,六岁开始习字,少年时代便在聊城小有名气。同时他还习武,尤喜双剑,练就了强劲臂力,这对日后双手挥毫,左右开弓大有裨益。杨老说,“我习文之际同时习武,为的是同步文武,以武扶文。艺术是相通的,剑法是立体的书法,而书法是纸面上的剑术,在书法艺术和养生之道,我是两者同行、二者并收的。”

“静啸斋”是著名书法家杨萱庭先生的斋号。静啸斋的书房左侧是一个放着唐宋元明、前后汉等史书的书架;有3支制作不同一般的特大号巨型毛笔“遥望中天”、“唐都笔王”、“气贯九天”,依次

排序而置;一副杨先生所书的及个体书法“寿”字而成的《百寿图》悬于正中。先生的书法功力、书法成就及修养造诣均跃然纸上,文雅古朴、翰墨生香、无喧皆寂,好为“静”。书房的右侧有刀枪架,一支两米多长的长枪,红缨耀眼,枪头闪亮,枪柄光滑而乌亮,正是每日苦练所至;枪左边是一柄双股剑,枪右边是一把九节钢鞭。这一静一啸,一文一武,文张武弛,尽在眼前。

补品远没有那么神

杨老信奉的是“布衣暖,饭羹香,读书滋味长”这句话。饱暖过度会使人生惰意不思进取,若要学得深,学得进,须有三分饥寒为宜。现在条件好了,决不会再有锥刺股、头悬梁的愚昧苦读,但还是需要鞭策自己,要给自己创造一个学得进去的环境,多读点书,多学点新知识。

谈到养生,杨老说:“保健的食品并不在于其价格多高,我觉得大葱是养人的好东西。”他说,中医很早就指出,大葱能刺激人体汗腺,有发汗解表作用,能促进消化液的分泌,具有健胃功能。“俗话说:‘大葱蘸酱,越吃越胖。’大葱在全国可谓种植广泛,又物美价廉,当是可以普及而又有实效的补品啊!老书法家孙墨佛先生是山东人,一生喜食大葱,过百龄才仙逝。”杨老觉得,人不能总靠着补品生活。“在我的家乡有一种历史悠久的圆铃枣,这种枣最适宜做乌枣和晒制干枣。其果实短圆,肉厚味甜,与附近临县东阿的阿胶、在平的乌枣一起被誉为‘益人三宝’的滋补珍品。历史发展到今天,绝大多数人不用为温饱发愁了。鱼肉蛋奶,也成为部分家庭餐桌上的寻常物。丰衣足食之后,不少人心底又泛起那个古老的命题,总认为自己需要进补,怀疑缺少点氨基酸、微量元素什么的,不抓紧补点,这日子好像就没法过了。殊不知补品远没有那么神,五谷杂粮、萝卜白菜、鱼肉蛋奶,什么营养没有?搭配着吃,就全有了。”

科学证明,人参的主要成分和萝卜差不多。补品和健康长寿到底有没有关系,还得靠事实来说话。皇帝们讲究进补,也是最有条件进补的群落,但统计的结果是:中国历代帝王的平均寿命才30多岁。而通过对现今在世的百岁以上老人的研究,发现他们不吃任何补品。可见,重要的是食物要营养全面、均衡,而不是贵重与否。